Modul Perkuliahan Sesi 11

Psikologi Pendidikan Keluarga

Pengasuhan Individu Dewasa

Halo para peserta perkuliahan Psikologi Pendidikan Keluarga. Tak terasa kita sudah sampai pada materi perkuliahan yang ke-11. Semoga kita semua dalam kondisi sehat dan selalu semangat di masa dewasa muda ini! 😊

Ya! Untuk pembahasan kali ini kita sudah sampai pada masa pengasuhan individu dewasa. Saya yakin secara usia, kita semua pasti sudah berusia di atas 18 tahun, dan sudah dapat disebut bagian dari dewasa. Namun demikian, apakah kita semua sungguh-sungguh sudah dewasa? Apa sih kriteria seseorang dapat disebut sebagai dewasa? Mari kita bahas bersama

**Kriteria Kedewasaan**

Menurut Brooks (2011), seorang individu dapat disebut dewasa apabila sudah memenuhi kriteria berikut ini:

1. Berusia lebih dari 18 tahun: secara hukum, pada usia 17 tahun seorang WNI sudah bisa mendapat Kartu Tanda Penduduk. Dengan mendapatkan KTP berarti seseorang dianggap sudah dapat mematuhi hukum di Indonesia dengan segala konsekuensinya dan sekaligus berhak untuk memperoleh hak untuk mengikuti pemilihan umum. SIM juga diperoleh saat usia 17 tahun. Berarti negara menganggap seorang warna negara sudah dapat mempertanggungjawabkan perbuatannya dan sudah dewasa saat berusia 17 tahun.
2. Mampu merawat diri sendiri secara keuangan dan psikis: pada usia 18 tahun diperkirakan seorang anak sudah lulus SMA dan siap kuliah atau bekerja. Di USA, anak yang sudah lulus SMA akan tinggal sendiri dan lepas dari keluarga. Mereka bahkan sudah dapat mengambil kredit dari bank untuk mencicil pembelian apartemen yang mereka tempati selepas SMA dan sekaligus mencicil biaya pendidikan saat kuliah. Banyak dari para dewasa muda tersebut yang kuliah sambil bekerja untuk membiayai kehidupan dan pendidikannya. Secara psikis mereka juga sudah tidak lagi tergantung pada orangtua. Sebagian dari mereka sudah tinggal bersama teman-temannya atau pasangannya. Jadi secara psikis mereka sudah tidak lagi tergantung pada orangtua dan bisa mengambil keputusan sendiri sebagai individu dewasa, dan bertanggung jawab sendiri terhadap keputusan yang diambilnya, walaupun kedekatan antara anak dan orangtua tetap terjalin jika hubungan anak dan orangtua dekat secara emosional.
3. Mampu melakukan peran orang dewasa sebagai orangtua dan pekerja: individu yang dewasa adalah individu yang bertanggung jawab terhadap segala perbuatannya, menyadari hak-hak dan kewajibannya. Ia sudah bukan lagi anak-anak yang tergantung pada orang lain, tetapi sudah dewasa dan bisa mengambil keputusan sendiri berikut bertanggung jawab terhadap segala risiko dari keputusan tersebut. Sebagai pekerja atau karyawan, individu juga dituntut untuk dewasa dengan melakukan segala tugas dan tanggung jawabnya secara professional.

Mari kita baca artikel berikut ini untuk semakin memahami mengenai kedewasaan.

**Kedewasaan Seseorang Tak Bisa Dilihat dari Usianya Saja**

Orang yang usianya sudah lebih dewasa kisaran 25 tahun ke atas umumnya dianggap telah memiliki kepribadian dan pemikiran yang telah matang. Kenyataannya, belum tentu semua orang yang usianya telah beranjak dewasa diikuti dengan pemikirannya yang dewasa. Hal ini karena kedewasaan seseorang tak bisa diukur dan dilihat melalui usianya saja.

Banyak juga orang-orang yang masih muda tetapi pemikiran dan cara pandangnya sudah sangat matang. Kepribadiannya justru mampu menjadi sosok pemimpin yang menjadi inspirasi banyak orang. Kenapa bisa demikian?

KEDEWASAAN PEMIKIRAN DITENTUKAN OLEH KUALITAS MANUSIA ITU SENDIRI

Menurut Dokter Jess Shatkin seorang psikiater anak dan remaja dari Child Study Center di NYU Langone Medical Center mengatakan, kedewasaan pemikiran seseorang ditentukan oleh kualitas orang tersebut. Seperti menerima tanggung jawab untuk diri sendiri dan mengambil keputusan secara independen.

Tak hanya itu, perbedaan jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang diperhitungkan dalam proses pendewasaan seseorang. Menurutnya, pendewasaan pikiran cenderung muncul lebih cepat pada wanita dibanding pria. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian di Inggris yang menemukan fakta bahwa laki-laki mengalami pendewasaan 11 tahun lebih lambat dibanding wanita.

FAKTOR PERKEMBANGAN OTAK JUGA BERPENGARUH TERHADAP PENDEWASAAN YANG DIALAMI OLEH PRIA WAJAR JIKA KAUM PRIA MASIH KEKANAKAN MESKI UMURNYA SUDAH MENGINJAK 30-AN

Ketika perempuan telah dewasa secara kepribadian dan pemikiran di usia 32 tahun, rata-rata pria baru mengalami pendewasaan diri ketika menginjak usianya yang ke-43. Hal ini disebabkan karena bagian prefrontal korteks (yang merupakan bagian otak yang terus tumbuh dan letaknya ada di belakang dahi) pada pria mengalami perkembangan yang lebih lambat jika dibanding milik wanita.

PENGALAMAN HIDUP YANG TELAH DIJALANI SELAMA INI BERPENGARUH TERHADAP PERKEMBANGAN KEDEWASAAN SESEORANG

Terlepas dari perkembangan otak dan perbedaan gender yang berpengaruh terhadap proses pendewasaan seseorang. Ternyata, pengalaman hidup juga berpengaruh langsung terhadap kedewasaan seseorang.

Kerasnya ujian hidup dan berbagai permasalahan yang silih berganti menghampiri melatih kegigihan seseorang dan kesabarannya dalam menyelsaikan masalah . Rintangan yang telah berhasil dilewati memberi pelajaran berharga tentang bagaimana cara memandang hidup dari berbagai sudut pandang. Dari pengalaman-pengalaman yang selama ini telah dijalani, dapat membuat pribadi seseorang berubah menjadi lebih bijak, tidak egois, dan lebih legowo.

PENDIDIKAN JUGA BERPENGARUH PADA PRIBADI SESEORANG YANG DEWASA ATAU TIDAK

Ilmu dan pengetahuan yang dimiliki seseorang menjadi dasar dalam setiap keputusan atau tindakan yang akan diambil olehnya. Pengalaman yang ditambah pendidikan yang diterima dengan baik menjadi dasar yang kuat bagi seseorang untuk bersikap lebih bijak dan dewasa dalam menghadapi setiap masalah.

KECERDASAN EMOSIONAL YANG BAIK MEMPENGARUHI CARA SESEORANG BERSIKAP DAN MENYESUAIKAN DIRI DI SEGALA KONDISI.

Ada beberapa orang yang memiliki pendidikan tinggi, tetapi pribadinya tidak menunjukan kedewasaan. Orang-orang seperti ini masih mendahulukan emosi dalam setiap perbuatannya. Hal ini dikarenakan kecerdasan intelektual tidak dibarengi dengan kecerdasan emosional. Pribadi yang bisa berpikir jernih dan tetap tenang serta menjaga emosinya tetap terjaga merupakan seseorang yang telah dewasa dalam bertindak maupun berpikir. Kestabilan emosinya dapat membantunya untuk bisa menyesuaikan diri di segala kondisi. Kondisi yang membuatnya susah, kondisi yang membuatnya marah, gelisah, akan dengan baik ia hadapi ketika ia bisa menyeimbangkan emosional, intelektual, dan spiritualnya secara bersamaan.

Orang yang mudah beradaptasi akan lebih cepat disukai oleh perempuan maupun laki-laki. Pribadi yang seperti ini biasanya paling banyak dicari oleh organisasi, perusahaan, universitas, dan institusi lainnya.

LINGKUNGAN DAN PERGAULAN PUN BERPERAN DALAM MEMBENTUK KEDEWASAAN DALAM DIRI SESEORANG

Lingkaran sosial dan lingkungan sekitar berperan dalam membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih dewasa. Ketika kita dekat dengan orang-orang dengan pikiran terbuka dan lebih dewasa, kita pun akan terpengaruh untuk berpikiran yang sama. Tak jarang meski seseorang masih berusia muda, ketika ia bergaul dengan orang-orang yang lebih tua dan berpikiran lebih dewasa, ia pun akan turut berpikiran lebih terbuka dan lebih dewasa akan suatu hal. Ia akan memandang segala hal dengan cara yang berbeda, bukan dengan pandangan anak-anak lagi. Itulah yang menjadi alasan, kenapa banyak anak-anak di usianya yang masih belia telah mampu berpikiran lebih dewasa dibandingkan dengan orang dewasa itu sendiri.

Pengaruh baik yang didapatkan dari lingkungan sekitarnya yang dipenuhi orang-orang berpikiran terbuka menjadikan karakternya turut berkembang kea rah demikian.

KEINGINAN DALAM DIRI UNTUK TERUS BERUBAH MERUPAKAN FAKTOR PENTING SESEORANG MENUJU KEDEWASAAN

Percuma jika usia sudah dewasa namun tidak ada keinginan untuk berubah dan lebih terbuka untuk menjadi lebih dewasa. Kemampuan diri untuk berproses ke arah yang lebih positif menentukan kematangan pola pikir seseorang. Kemauan diri yang tidak pernah berhenti belajar dan tidak pernah berpuas diri dalam melakukan perubahan akan membantu seseorang menuju proses pendewasaan.

(Diunduh pada 28 November 2018 dari <http://tatajiwa.com/kedewasaan-seseorang-tak-bisa-dilihat-dari-usianya-saja/>)

Berikut ini pemikiran seorang perempuan dewasa mengenai kemandirian dan kedewasaan.

**Mandiri = Dewasa?? Belum Tentu!**

16 Oktober 2012 11:30 Diperbarui: 24 Juni 2015 22:46 1752 1 0

Sejatinya setiap manusia pasti menginginkan kemandirian ada di dalam dirinya. Dengan mandiri maka kedewasaan pun akan mengiringinya. Namun, coba kita cermati lagi, benarkah dengan mandiri maka kita sudah dianggap dewasa? Ada yang mengatakan dewasa itu tidak memandang usia. Seseorang yang masih belia saja bisa dikatakan lebih dewasa dari yang jauh lebih tua. Ada juga pendapat yang mengatakan tentang kemandirian kalau sudah dewasa (usia biologisnya) itu pasti sudah mandiri, karena bisa melakukan semuanya sendiri, tidak lagi meminta bantuan orang lain. Nah, sedikit membingungkan disini tentang makna kemandirian dan kedewasaan. Sedikit saya sharing tentang pencerahan yang saya dapatkan beberapa saat yang lalu.

Dalam pelatihan kemaren, ada sesuatu hal yang special. Bukan sekedar pengalaman baru dalam menjalankan tugas di pelatihan seperti yang biasa saya lakukan , melainkan ada perbincangan internal yang sangat berharga. Di sela-sela kegiatan antara jam istirahat dan sesi pelatihan berikutnya saya menghabiskan waktu bersama Indah salah satu patner di pelatihanini. Kami memang dekat, mungkin karena sama-sama wanita jadi nyaman untuk membicarakan tentang banyak hal.

Awal mulanya kita hanya cerita tentang masalah yang kita hadapi di lingkungan keluarga. Wajarsaja, sebagai manusia tentulah kita semua memiliki masalah. Orang yang merasa tidak memiliki masalah itu justru yang bermasalah, sebab dia sendiri tidak tahu permasalahannya apa. Nah, ketika menyampaikan dan berbagi tentang masalah tersebut ada kata-kata Indah yang membuat saya berpikir dan berkaca diri. Dia mengatakan ”Mandiri itu bukan berarti dewasa. Mandiri, yang bisa apa-apa sendiri itu belum bisa dikatakan sudah dewasa.Karena mandiri di sini adalah ketika bagaimana kita bisa menyikapi sesuatu masalah dengan pemikiran yang dewasa.” Saya jadi berpikir, selama ini saya selalu berusaha untuk melakukan semua sendiri. Saya ingin menunjukkanbahwa saya bisa melakukannya tanpa harus selalu dibantu, didampingi, atau dituntun. Tapi, ketika dihadapkan dengan masalah yang pelik, seringkali saya merasa kebingungan harus bagaimana. Dan jika sudah terlalu lama saya merasa bingung, ujung-ujungnya saya akan menganggap masalah itu sudah hilang, padahal belum. Bener juga ya, dewasa itu bukan berarti sudah tidak membutuhkan bantuan orang lain lagi. Bukan berarti hanya sudah mampu melakukan semuanya sendiri. Tetapi lebih kepada pola pikir kita, bagaimana cara menghadapi situasi tersulit, bagaimana harus bersikap di dalam keadaan yang dilematis, bagaimana tindakan kita dalam pengambilan keputusan yang terbaik untuk semua pihak, bagaimana cara kita berbahasa sesuai dengan situasi yang ada.

Fyuh...ternyata saya masih jauh dari semua itu. Masih harus belajar lagi. Ini bukan sebuah pengakuan dosa loh...tapi sekedar wacana yang sekiranya mampu memberi sudut pandang lain tentang arti mandiri & dewasa.

Kalau ditanya apakah saya sudah mandiri? Saya jawab belum, belum 100% mandiri. Sebab jelas saja pasti ada yang harus dibantu, tapi mungkin bisa dikurangi. Soal dewasa? Belum juga ternyata..hehehe. Terlebih setelah percakapan dengan patner saya ini. Sepertinya masih jauh dari semua itu. Saya masih harus belajar, dan belajar itu adalah proses. Jadi, saya sedang berproses menuju kedewasaan. Dengan berkaca diri, mengevaluasi diri sendiri seperti ini saya merasa bersyukur karena dengan begitu maka saya diberi kesempatan untuk berkembang. Baik secara emosional, maupun pemikiran, serta tindakan. Memang tidak mudah namun inilah hidup…harus dihadapi dan dijalani.

(Diunduh pada 28 November 2018 dari <https://www.kompasiana.com/galuhayu/551889ffa33311ae07b66578/mandiri-dewasa-belum-tentu>)

Dari 2 artikel di atas ternyata memang tidak mudah menjadi untuk dapat disebut sebagai individu yang dewasa seutuhnya. Namun demikian, kriteria kedewasaan tersebut dapat membantu kita untuk mengarahkan diri kita sehingga kita benar-benar dapat menjadi individu dewasa yang sungguh dewasa dalam perilaku dan pemikiran.

**Individu Dewasa**

Individu dewasa memiliki beberapa kombinasi kegiatan:

* Sekolah: ada sebagian individu dewasa yang masih melanjutkan sekolah untuk peningkatan karier, atau untuk memperoleh penghasilan yang lebih baik. Misal: mahasiswa psikologi pendidikan keluarga kelas parallel yang kuliah sambil bekerja.
* Kerja: sebagian besar individu dewasa bekerja. Ada yang bekerja sebagai karyawan dan ada juga yang berwirausaha. Hasil kerja sebagian ditabung untuk masa depan, investasi,keperluan liburan atau keperluan mendadak, membiayai kuliah, sebagian lagi dipakai untuk membiayai kebutuhan sehari-hari.
* Hidup mandiri: sebagian individu dewasa hidup mandiri, dan lepas dari orangtua. Bahkan sebagian dari mereka ada yang bekerja di luar kota atau bahkan di luar negeri. Oleh karena itu persiapan untuk hidup mandiri sebaiknya dimulai sebelum usia dewasa muda, agar sudah ada persiapan saat memasuki usia dewasa ini.
* Hubungan romantic: sebagian individu dewasa berpacaran untuk mendapatkan pasangan hidup yang dirasakan tepat untuk dirinya, ada juga yang tidak berpacaran tetapi langsung menikah. Selain itu ada juga yang setelah berpacaran lalu mendapatkan jodoh yang dirasakan tepat dan menikah. Sebagian dari mereka berkeluarga, namun ada juga yang belum berkeluarga.
* Membesarkan anak: untuk pasangan yang sudah menikah, sebagian memiliki anak. Ada sebagian kecil yang belum memiliki anak, atau bahkan tidak mau punya anak. Di beberapa negara maju, bahkan sudah umum pasangan orangtua memiliki anak tetapi tidak menikah. Intinya pada masa dewasa ini adalah masa membesarkan anak untuk sebagian individu dewasa.

Bacalah artikel berikut ini untuk memperkaya wawasan Anda mengenai kehidupan romantic dan berkeluarga individu dewasa muda dari negara-negara lain.

**Empat Negara Ini Dorong Warganya Perbanyak Anak**

Denny Armandhanu, CNN Indonesia | Jumat, 30/10/2015 11:19 WIB

Jakarta, CNN Indonesia -- China memutuskan untuk segera menghapuskan kebijakan satu anak, menyusul ancam krisis demografi seiring menuanya populasi penduduk. Dengan kebijakan barunya, China memutuskan setiap warganya boleh punya dua anak.

Sebagai negara dengan populasi tertinggi dunia, lebih banyak warga tua dan sedikitnya generasi muda akan membebani perekonomian China. Ternyata, masalah ini tidak hanya dialami oleh China, tapi beberapa negara lain yang merasa populasi mereka bermasalah.

Berikut adalah empat negara yang menggencarkan kampanye agar warganya menambah jumlah anak, seperti dikutip dari Time:

Singapura

Singapura sempat menerapkan kampanye keluarga berencana "Cukup Dua", mengimbau warganya hanya punya dua anak. Hal ini dimaksudkan untuk memperlambat pertumbuhan populasi. Singapura gencar membagikan alat kontrasepsi dan mencanangkan gerakan keluarga modern berencana.

Namun kampanye ini rupanya terlalu sukses. Angka kelahiran yang anjlok pada 1980-an membuat berbagai target pemerintah gagal. Akhirnya, Singapura membuat kampanye baru, mendesak warganya punya tiga anak atau lebih dengan slogan: "Miliki Tiga Anak Atau Lebih Jika Anda Mampu."

Salah satu cara Singapura untuk menyukseskan kampanye ini adalah membuat program "perahu cinta" bagi pasangan yang ingin memiliki momongan. Para program ini, pasangan akan diberikan pendidikan khusus seputar kesuburan dan seksual di sebuah penginapan khusus suami istri.

Untuk setiap anak pertama atau kedua yang lahir dari program tersebut, pemerintah Singapura akan memberikan uang pada orangtuanya sebesar US$8.000 (Rp109 juta), atau US$10 ribu (Rp136 juta) bagi anak ketiga atau seterusnya.

Program ini berhasil meningkatkan angka populasi Singapura 1,5 persen pada 1970 menjadi 2,8 persen pada 1990-an, berdasarkan laporan pemerintah.

Rusia

Rusia juga memiliki program yang sama untuk mendorong warganya bereproduksi demi menambah populasi. Seperti di kota Ulyanovsk, warganya yang melahirkan anak di Hari Rusia (12 Juni) akan mendapat hadiah mobil dalam program "Melahirkan Patriot".

Para pekerja di kota itu juga mendapatkan cuti khusus "Hari Konsepsi", sembilan bulan sebelum Hari Rusia. Sedangkan di wilayah lain negara itu, kelahiran anak bisa membuat orang tuanya diganjar hadiah sebesar US$13 ribu (Rp177 juta), berdasarkan laporan Population Research Institute.

Namun iming-iming hadiah uang dan mobil ternyata tidak mampu meningkatkan populasi Rusia. Jumlah warga Rusia menurun hingga 700 ribu jiwa per tahun beberapa tahun terakhir. Hal ini terjadi akibat rendahnya angka kelahiran dan tingginya angka kematian, salah satunya adalah akibat overdosis minuman beralkohol.

Jepang

Maret lalu, pemerintah Jepang menerapkan beberapa langkah untuk mengatasi populasinya yang kian menua dan warganya yang enggan menikah. Di antaranya adalah menerapkan program mak comblang melalui acara kencan singkat dan dukungan bagi ayah dengan memberikan cuti melahirkan bagi pria.

Negara Sakura mengalami kemunduran dalam hal angka kelahiran. Jumlah anak yang dimiliki seorang wanita seumur hidupnya di negara itu anjlok, dari 4,54 pada 1947 menjadi 1,43 pada 2013.

Jerman

Pemerintah Jerman mengeluarkan miliaran dolar Amerika setiap tahunnya untuk mensubsidi orang tua yang terpaksa berhenti kerja karena harus mengurusi anaknya.

Program penggajian para orang tua mencapai US$25 ribu (Rp340 juta) per tahun. Program ini dimulai pada 2007 karena populasi pemuda di Jerman paling kecil jumlahnya dibanding negara Uni Eropa lainnya. Hanya ada 13 persen warga berusia 14 tahun atau lebih muda di Jerman, berdasarkan laporan Eurostat.

Kendati diimingi subsidi, namun angka kelahiran di Jerman masih tidak meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Masuknya para pemuda imigran dari Suriah dan negara-negara lain dari Timur Tengah diperkirakan bisa membantu Jerman mengatasi masalah demografi ini. Diperkirakan pada akhir 2015 Jerman sudah menerima 800 ribu imigran. (den).

(Diunduh pada 28 November 2018 dari <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20151030110856-113-88385/empat-negara-ini-dorong-warganya-perbanyak-anak> )

Selanjutnya, masa dewasa akan berlangsung lebih mudah apabila orangtua memberikan dukungan emosional, sosial, informasi, keuangan.

Untuk anak muda yang mengalami penyakit kronis, atau special needs tetap mendapat sebutan dewasa jika usia sudah memadai karena pertumbuhan fisik dan psikis tetap berjalan. Misalkan anak yang mengalami mental retardasi secara fisik tetap bertumbuh seperti anak normal, sehingga secara umur sudah dapat dianggap dewasa, walaupun secara mental tidak sesuai dengan usia kronologisnya.

Untuk dewasa yang special needs, membutuhkan dukungan dan bantuan lebih banyak daripada yang normal. Beberapa dewasa yang special needs bahkan masih dapat memperoleh penghasilan sendiri dan hidup mandirim, bahkan dapat berkeluarga selayaknya dewasa yang normal.

**Hubungan dengan Keluarga**

Terkait dengan hubungan dengan keluarga, terjadi perbedaan dalam hal keakraban, kesepakatan, kedekatan, kontak, dan bantuan yang diberikan, dibanding fase sebelumnya. Jika pada masa remaja, anak remaja masih cenderung tergantung dan banyak minta pertimbangan orangtua dalam segala hal, maka pada fase dewasa ini justru anak sudah bisa mandiri, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, dan mampu mengambil keputusan sendiri. Kedekatan dan keakraban orangtua akan membaik daripada saat masa remajam, apabila anak dan orangtua sama-sama mau berusaha memahami satu sama lain dan berproses bersama.

5 tipologi dalam hubungan orangtua dengan anak dewasa:

1. Terikat erat: anak dan orangtua masih terikat karena memiliki kedekatan emosional yang tinggi
2. Bersifat sosial: anak dan orangtua sering berkumpul sekedar untuk saling berjumpa dan lepas kangen, serta jalan bersama.
3. Intim tapi terpisah jarak: secara emosional anak dekat dengan orangtua, walaupun anak tinggal berjauhan dengan orangtua.
4. Kepatuhan: walaupun sudah dewasa anak masih patuh pada orangtua
5. Terpisah: anak sudah memiliki keputusan sendiri dan tidak tergantung pada orangtua, bahkan cenderung samasekali terpisah dari orangtua.

 Anak dewasa wanita cenderung memiliki hubungan terikat erat dengan orangtua, sementara anak dewasa pria cenderung dalam keluarga hubungan bersifat social, dan kepatuhan.

Walaupun anak sudah memiliki keluarga sendiri, keluarga cenderung membantu ketika anggota keluarga berhubungan erat, sering bertemu, dan bahkan terlibat dalam pengasuhan cucu, terutama apabila orangtua bekerja penuh waktu.

Hubungan yang positif dapat terjadi jika kakek nenek menikmati masa kecil cucu bersama-sama. Tentu sangat menyenangkan dapat bermain bersama cucu, terutama apabila kakek nenek dalam kondisi sehat dan sejahtera. Maka ada baiknya sesekali cucu diajak ke rumah kakek nenek untuk menghibur dan berkomunikasi dengan kakek nenek. Apalagi bila kakek nenek memang mengasuh cucu untuk membantu pengasuhan, seharusnya dapat terjalin hubungan emosional yang lebih dekat antara kakek nenek dan cucu.

Hubungan emosional yang positif dapat terjadi jika orangtua menekankan komunikasi positif, solusi yang adil, dan mengusahakan waktu untuk beraktivitas bersama-sama untuk meningkatkan solidaritas dan kekompakan dalam keluarga.

Pengasuhan kakek nenek merupakan salah satu topik yang seru untuk didiskusikan karena di Indonesia banyak kakek nenek yang ikut mengasuh cucu.

Berikut beberapa artikel mengenai pengasuhan kakek nenek yang dapat menambah wawasan hal-hal yang perlu dipertimbangkan mengenai pengasuhan kakek nenek dan solusi yang dapat dilakukan agar terjalin pengasuhan yang terbaik untuk cucu.



**Adanya Perbedaan Pengasuhan antara Orangtua dengan Kakek-Nenek. Anak Pilih Mana?**

18 Maret 2018 08:32 Diperbarui: 18 Maret 2018 09:25 841 4 0

Keberadaan Kakek dan Nenek memang tidak bisa dipisahkan dari pertumbuhan dan perkembangan si Kecil. Kakek Nenek adalah salah satu sumber bantuan, dukungan, dan dorongan dalam merawat dan mengasuh si Kecil.

Anak-anak yang tumbuh dalam balutan kasih sayang yang besar dari keluarga, akan menjadi anak yang tumbuh dilingkungan yang akrab dan hangat dengan dukungan keluarganya.

Terkadang dalam masalah pengasuhan muncul suatu masalah antara pihak Kakek dan Nenek dengan orangtua disisi lain. Seperti hal yang menyangkut peraturan yang telah dibuat oleh orangtua namun telah dilanggar oleh Kakek dan Nenek karena tidak adanya persetujuan antara dua pihak. Kakek nenek merasa punya aturan sendiri yang menurut mereka baik untuk si Kecil. inisiatif membuat aturan sendiri inilah yang rentan memercikkan api konflik antara Kakek Nenek dan orangtua.

Pola asuh yang tidak sejalan dapat membuat si Kecil kebingungan, harus mengikuti aturan yang dibuat Kakek dan Nenek atau orangtuanya. Selain kebingungan, sikap mandiri pada anak juga sulit untuk dibentuk dan dikembangkan. Pola asuh yang diterapkan Kakek dan Nenek terlalu memanjakan si Kecil , akibatnya si Kecil cenderung lebih bersikap santai, tidak terlalu menaati peraturan, kurang mandiri dan manja. Hal-hal inilah yang bisa membuat keharmonisan antara orangtua dan anak kurang.

Sebenarnya dalam pengasuhan yang dilakukan oleh orangtua dan Kakek Nenek tidak ada yang salah, semuanya sama. Hanya penerapannya saja yang berbeda. Jika Kakek Nenek menerapkan pola asuh membesarkan anaknya yang dilakukannya pada zaman dahulu yang hasilnya positif berhasil. Namun berbeda zaman juga berbeda pola penerapannya.

Berikut beberapa tips mengenai pengasuhan terhadap cucu

Konflik yang terjadi antara orangtua dengan kakek dan nenek mungkin terjadi akibat adanya perbedaan cara pandang mereka dalam pengasuhan si kecil. namun hal ini dapat dilakukan dengan cara didiskusikan dan disepakati antara orangtua dengan kakek nenek.

 Bicarakan tentang pengasuhan si kecil secara terbuka. Sampaikan harapan terhadap kakek nenek dalam merawat dan menerapkan pola asuh pada si kecil dan tentunya harus ada kesepakatan dalam pengasuhannya.

 Hargai setiap pendapat kakek nenek yang mempunyai pandangan yang berbeda. Setiap adanya pendapat yang berbeda, orangtua juga harus menjelaskan tujuan dan harapan si kecil dalam pola asuhnya.

 Ajak kakek nenek untuk menambah pengetahuan, seperti mengajak untuk mengikuti seminar parenting atau hal yang berhubungan dengan perawatan si kecil.

 Jalin keakraban antara orangtua dan kakek nenek agar tidak terjadi perselisihan.

(Diunduh pada 29 November 2018 dari <https://www.kompasiana.com/shinta_nurkholila/5aadc1c116835f1c926d9413/si-kecil-bingung-adanya-peranan-pola-asuh-yang-berbeda-antara-orangtua-dan-kakek-nenek> )

Dari artikel dan pengalaman, tampak bahwa konflik pengasuhan berpusat pada….

1. Gaya komunikasi/ interaksi
2. Kebiasaan gaya hidup dan pilihan pribadi
3. Nilai dan pelaksanaan dalam membesarkan anak

**Tahapan yang dialami Orangtua saat transisi pengasuhan ke anak usia dewasa**

1. **Tahapan pembentukan keluarga kembali:** anak datang dan pergi untuk kuliah/ kerja. Apabila semula rumah ramai karena anak, saat anak mulai kuliah dan bekerja, rumah membutuhkan pembentukan kembali secara psikis. Orangtua yang semula sibuk memikirkan dan mengurus anak akan merasakan kesepian. Tentunya hal ini memerlukan adaptasi lagi bagi orangtua. Apabila orangtua mengalami kesepian yang berkepanjangan, dapat terjadi empty-nest syndrome. Biasanya ibu yang mengalami empty-nest syndrome karena peran ibu yang lebih besar dalam pengasuhan anak, sehingga kesepian pasti akan sangat terasa apabila anak sudah mandiri dan tidak lagi perlu diasuh secara intensif. Pada masa ini biasanya ayah sudah mulai pensiun sehingga dapat pula terjadi post power syndrome.

Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai empty-nest syndrome.

**Sindrom Sarang Kosong**

Pengertian

 Istilah Empty Nest Syndrome, secara harfiah dapat diartikan sindrom sarang kosong (empty = kosong, nest = sarang) (Dewi, 2007). Sindrom sarang kosong adalah suatu istilah yang menggambarkan kondisi psikologi dan emosi yang dialami wanita dalam suatu waktu karena ditinggalkan oleh anak-anaknya atau karena anaknya menikah (Marjorie, 2007).

 Sindrom sarang kosong mengacu pada kesedihan yang banyak terjadi pada orang tua ketika anak-anak mereka tidak tinggal lagi bersama dalam satu rumah. Kondisi ini secara khas terjadi pada wanita. Sindrom sarang kosong berbeda dengan kesedihan karena kehilangan orang yang dicintai. Kesedihan pada sindrom sarang kosong sering tidak dikenali, sebab seorang anak orang dewasa pindah dari rumah dilihat sebagai peristiwa yang normal. Keadaan ini dianggap normal, bila berlangsung hanya satu minggu setelah kepergian anaknya. Yang perlu mendapat perhatian bila keadaan ini berlangsung lama sampai menimbulkan stress dan bahkan sampai depresi (Betterhealth, 2006).

Perbedaan respon antara pria dengan wanita terhadap sindrom sarang kosong

 Helen M. Devries, PhD, adalah seorang psikolog yang melakukan riset tentang empty nest syndrome. Secara umum, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa periode empty nest syndrome itu sendiri lebih dirasakan sebagai sebuah transisi yang positif, dari pada negatif. Namun, dalam penelitian itu terlihat adanya perbedaan antara wanita dengan pria, dalam merespon masa transisi tersebut. Meskipun wanita yang dikatakan punya kecenderungan lebih tinggi terhadap empty nest syndrom karena peran mereka yang lebih intens dalam membesarkan anak-anak, namun ternyata, para wanita / ibu-ibu tersebut, meski pun sehari-hari mereka adalah ibu rumah tangga, namun mereka justru menunggu saatnya tiba, yaitu saat anak-anak "mentas" dan menjadi pribadi dewasa yang mandiri. Para responden dalam penelitian Devries malah terlihat sudah jauh-jauh hari merencanakan apa yang akan mereka lakukan nanti setelah anak-anak pergi, ada yang mau sekolah, kursus, bekerja kembali, atau menekuni hobi lama (Rini, 2008).

 Pada masa dewasa madya wanita biasanya akan mengalami empty nest syndrome yaitu masa ketika anak-anak tidak lama lagi tinggal bersama orang tua, hal ini disebabkan karena anak yang diasuhnya telah menikah, sehingga ketergantungan anak terhadap ibunya berkurang atau lenyap dan dengan datangnya menantu dapat menjadikan bertambahnya tantangan yang dihadapinya sekaligus memberikan pengalaman baru dalam kehidupan. Hal tersebut mungkin dirasakan sebagai tekanan hidup yang dapat menimbulkan konflik dan kecemasan bagi ibu mertua, sehingga akan mempengaruhi sikap terhadap menantunya (Rini, 2008).

 Faktor presipitasi atau pencetus sindrom sarang kosong

 Menurut Maramis (2006) hal-hal yang dapat menjadi faktor presipitasi atau pencetus terjadinya sindrom sarang kosong adalah:

1. Kehilangan masa menjadi ibu

Sindrom sarang kosong ini sangat terasa bagi ibu rumah tangga karena sebagian besar waktu mereka dihabiskan di rumah dan selalu berinteraksi dengan anak-anak.

1. Hubungan dengan pasangan

Seorang ibu yang masih memiliki pasangan, cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dibandingkan dengan ibu yang sudah tidak memiliki pasangan. Keberadaan pasangan sangat berpengaruh dalam mencapai keseimbangan diri seorang ibu setelah kepergian anak, karena orientasi peran dalam hidup kembali berpusatkan pada pasangan. Selain itu, keberadaan pasangan juga mampu mereduksi kesedihan dan rasa sepi pada diri seorang ibu. Untuk ibu yang sudah tidak didampingi pasangan, cenderung mengorientasikan diri pada kegiatan diluar rumah dengan melibatkan diri pada kesibukan dan keramaian di luar rumah, seorang ibu mendapatkan kompnsasi atas rasa kehilangannya terhadap anak-anak.

1. Harga diri usia lanjut

Sindrom sarang kosong muncul sebagai gejala yang banyak melanda kaum ibu, terutama di negara barat, yang hubungan kekerabatan keluarga hampir tidak ada. Hal ini berbeda dengan di Indonesia yang nilai kekerabatan keluarga masih menyertakan kakek, nenek, paman, bibi, saudara sepupu, keponakan, dan saudara deket lainnya. Akan tetapi untuk ke depan, kemungkinan norma kekerabatan kita juga ikut berubah, dan mengikuti pola kekerabatan yang ada di negara barat. Walaupun demkian, bukan berarti sindrom sarang kosong tidak dirasakan kaum ibu di Indonesia, karena hubungan emosi ibu dan anak bersifat unifersal (Dewi, 2007).

1. Ikatan dengan anak yang terlalu erat

Ikatan antara ibu dengan anak atau orang tua dengan anak yang kuat dapat memperburk keadaan.peran orang tua sewktu anak masih tinggal bersama dapat dilakukan secara langsung dan peran orang tua berangsur-angsur mulai tidak dapat dilakukan setelah anak pergi, apalagi jika jarak tempat tinggalnya jauh atau luar kota.

1. Faktor sosial dan kultural

Sindrom sarang kosong lebih jarang dijumpai di zaman modern terutama pada keluarga extended family dan lanjut usia yang tinggal sediri, jika dibandingkan dengan nuclear family atau keluarga inti.

 Adapun faktor resiko yang menyebabkan seseorang terkena sindrom sarang kosong, sebagai berikut (Saltz, 2008):

a. Orang yang sulit menerima perubahan dan perpisahan

b. Orang tua yang selalu memberikan waktunya secara penuh

c. Orang yang mengalami menopause, pensiun dan penuaan

d. Orang tua yang merasa tidak siap ditinggal pergi anaknya dari rumah.

Tanda dan gejala dari sindrom sarang kosong

Tanda dan gejala sindrom sarang kosong menurut Dewi (2007) yaitu:

a. Ibu meneteskan airmata atau menangis tersedu-sedu, bila teringat anaknya.

b. Sering termenung menatap tempat tidur yang kosong.

c. Menaruh pakaian anaknya di bawah bantalnya.

d. Diam-diam menciumi pakaian putra atau putrinya.

 Keadaan ini dianggap normal, bila berlangsung hanya satu minggu setelah kepergian anaknya, tetapi bila keadaan ini berlangsung lama maka disebut sindrom sarang kosong (Dewi, 2007).

 Wanita yang mengalami sindrom sarang kosong akan mengalami krisis kepercayaan diri, mereka merasakan tidak banyak berharga dalam kehidupan masyarakat (Thang, 2006).

Karakteristik usia lanjut yang dapat mengalami sindrom sarang kosong

 Menurut Australian psychological society (2007) orang tua yang rentan terhadap sindrom sarang kosong memiliki cirri-ciri antara lain :

a. Perubahan dianggap sebagai tekanan, bukan tantangan atau penyegaran.

b. Mereka menganggap pergi dari rumah sebagai pengalaman yang sulit dan penuh emosi.

c. Perkawwinan mereka tidak stabil atau tidak memuaskan.

d. Pengalaman seperti menyapih anak atau mengantar anak pertama kali ke sekolah menyakitkan dan penuh emosi.

e. Orang yang mengandalkan perannya sebagai identitas diri cenderung lebih berduka dibandingkan orang yang memiliki harga diri yang kuat.

f. Orang tua yang menganggap anaknya belum dewasa serta oang tua yang memandang anaknya belum siap untuk mengambil tanggung jawab orang dewasa akan lebih berduka.

 Proses terjadinya sindrom sarang kosong

 Menurut Maramis (2006) proses terjadinya sindrom sarang kosong dapet terjadi melalui beberapa tahap antara lain :

a. Tahap pra nikah : saling menarik perhatian sehingga terjadi hubungan atau relasi yang kuat, menjadi mementingkan diri sendiri dari pada pasangan serta tidak ada ruang bagi keluarga maupun teman, seluruh perhatian hanya tertuju pada calon pasangannya.

b. Tahap menikah : terjadi penggabungan dua keluarga, jarak dua keluarga menimbulkan respon tersendiri, kedekatan dan jarak tempat tinggal dapat mempengaruhi emosional pasangan dengan keluarga mereka. Masa mempersiapkan kelahiran, masing-masing pasangan saling menyesuaikan diri dengan perubahan dan biasanya sangat menikmati perubahan tersebut.

c. Tahap orang tua : pada tahap ini biasanya terjadi pembagian tanggung jawab di antara pasangan dalam hal mencari nafkah dan merawat anak atau mengurus rumah tangga. Tanggung jawab disesuaikan dengan umur anak yang pertama. Pada tahap ini orang tua sering menanamkan nilai-nilai dan keyakinan untuk anaknya, apa yang boleh dilakukan dan apa saja yang tidak boleh dilakukan.

d. Tahap sarang kosong : tahap ini terjadi ketika anak terakhir meninggalkan rumah, kesempatan ini memungkinkan pasangan dapat menikmati lagi masa berdua seperti awal pernikahan. Tahap ini mungkin tahap yang paling panjang sehingga biasanya kesempatan ini digunakan oleh kaum ibu untuk mencari pekerjaan atau bekerja kembali. Ada juga pasangan mulai masuk masa pensiun, dan kegiatan orang tua mungkin merawat anggota keluarga yang lain.

Dampak yang terjadi dengan adanya sindrom sarang kosong

 Kesedihan yang dialami usia lanjut dapat terus berlanjut, sering menangis sendirian karena merasa bahwa hidupnya tidak berguna lagi setelah anaknya tidak serumah. Muncul keinginan untuk menyendiri, menjauhi pergaulan, dan tidak ingin bekerja lagi. Ini berarti sindrom sarang kosong yang telah mengakibatkan depresi. Dalam keadaan ini perlu ditangani secara serius, dengan meminta nasihat orang tua atau seseorang yang dapat dipercaya untuk memberi nasihat. Biasanya keadaan makin parah, bila bersamaan waktunya dengan saat memasuki menopause. Untuk keadaan yang sangat menggangu kestabilan emosi ini, sering kali perlu berkonsultasi dengan ahli kejiwaan. Biasanya penderita akibat sindrom sarang kosong ini memerlukan obat antidepressant (Webber, 2005).

 Bila tidak ditangani, sindrom tersebut bisa berdampak negatif. Orang tersebut mungkin saja mengalami kecemasan, stres, hingga ketidakberdayaan karena ditinggal pergi. Bagus (2009) mengatakan, ada kemungkinan gangguan kejiwaan itu jadi parah. Terutama, bila yang mengalami orang tua atau salah satu pasangan yang berfikiran konservatif. Dia mencontohkan, orang tua yang tetap menganggap anaknya harus selalu didampingi. Padahal, anak sudah dewasa dan ingin hidup mandiri. Karena menganut pikiran tersebut, orang tua merasa sangat kehilangan ketika ditinggal anaknya (Bagus, 2009).

Upaya mencegah dan menanggulangi sindrom sarang kosong

 Sindrom sarang kosong tidak akan terjadi jika usia lanjut memikirkan bagaimana menghadapi perubahan agar menjadi lebih mudah. Beberapa hal dibawah ini dapat lakukan dengan mudah, lebih menggembirakan dan menyenangkan.

 Menurut Witmer (2007) terdapat enam cara mencegah dan menanggulangi sindrom sarang kosong antara lain :

a. Lakukan sesuatu yang bermanfaat

Menjadi sukarelawan, mengambil suatu kelas les, menemukan suatu kegemaran baru akan dapat memanfaatkan waktu luang sehari-hari secara baik. Gunakan waktu ekstra secara konstruktif dan menghindari kegiatan rutinitas yang membosankan.

b. Ambil suatu perjalanan, dan lakukan bulan madu bersama pasangan

Nyalakan kembali romantis atau rasa cinta dengan pasangan kembali melalui perjalanan ke sebuah tempat, membicarakan tentang masa depan, dan membuat perencanaan. Pikirkan tentang kemungkinan bulan madu kedua yang akan memulai kembali masa-masaindah bersama pasangan.

c. Memanfaatkan waktu luang

Memenfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat seperti mengecet rumah dan perabotan dengan warna yang segar. Cat segar, beberapa rak atau perabot baru akan membawa semangat jiwa kembali datang. Jika orang tua menunggu sampai mereka pergi orang tua akan menemukan masalah dan akan mengalami sindrom sarangg kosong.

d. Membuat paket kegiatan kepedulian sosial

Orang tua masih dapat berperan serta dalam membantu orang lain melalui kegiatan sosial

e. Beri selamat pada diri sendiri

Walaupun peran orang tua tidak pernah belum selesai dilaksanakan, orang tua sudah mencapai suatu tujuan. Orang tua sudah menjadikan anaknya sebagai seorang dewasa muda yang mandiri, dimana hal ini bukan tugas yang mudah. Beri pujian untuk suatu pekerjaan yang berhasil dikerjakan dengan baik.

f. Dapatkan dukungan atau cari dukungan dari keluarga yang lain

Ketika orang tua mengalami perasaan tertekan, kesedihan yang berlebihan, anak dapat mengunjungi atau dapat meminta pertolongan dokter, perawat, keluarga lain atau kerabat.

Apabila sindrom sarang kosong terjadi berlarut-larut dan tidak diantisipasi, maka seorang ibu akan menjadi sangat sensitif dan sering berprasangka negatif. Seorang ibu merasa anaknya tidak lagi menempatkannya di urutan pertama dalam hidup setelah anaknya menikah. Ia merasa anaknya lebih memilih pasangannya dari pada dirinya (Indriasari & Ivvaty, 2007).

Agar tidak terus larut dalam kesedihan, terdapat beberapa cara yang baik untuk mengatasi akibat empty nest syndrome yang merugikan, Webber (2005):

a. Membuat keyakinan pada diri sendiri bahwa kepergian anak adalah untuk kebaikan masa depannya.

b. Memikirkan hal-hal yang positif.

c. Membatasi hubungan dengan anak. Cukup dua kali seminggu pada bulan-bulan pertama, kemudian sedikit demi sedikit dikurangi menjadi sekali seminggu.

d. Menceritakan hal-hal yang lucu atau peristiwa menyenangkan yang terjadi di rumah kepada anak lewat surat atau e-mail. Dengan demikian terasa tetap ada ikatan batin yang dapat diungkapkan. Hindari mengungkap sesuatu yang merisaukan perasaan anak.

e. Berbagi rasa dengan teman atau saudara yang mengalami hal yang sama. Ini akan mengurangi empty nest syndrome karena ternyata banyak teman yang juga merasakan sesuatu yang sama.

f. Mencurahkan perhatian pada hal yang menyenangkan atau melakukan pekerjaan sesuai hobi kita.

g. Melakukan ibadah agama secara lebih baik bila rasa sedih mulai muncul, segera berdoa memohon yang terbaik untuk anak dan diri sendiri.

(Diunduh pada 29 November 2018 dari <http://asihprihantini.blogspot.com/2012/06/sindrom-sarang-kosong-empty-nest.html> )

1. Tahapan stabil: anak telah mandiri, orangtua sudah punya gaya hidup yang memuaskan dan paham perannya, siap menjadi kakek-nenek
2. Tahapan pemantulan: orangtua yang menua menjadi stress karena penyakit/ krisis, mau menerima tawaran dari anggota keluarga lain untuk dibantu, tetapi bisa juga membantu apabila dibutuhkan (mandiri, patuh, bijaksana).

**Inti Pengasuhan Usia Dewasa**

Berdasarkan pembahasan pada modul ini mengenai pengasuhan ada anak usia dewasa, maka dapat disimpulkan bahwa beberapa hal penting dalam pengasuhan usia dewasa adalah:

1. Penerimaan orangtua
2. Tetap terjadi pengasuhan yang bisa menghargai individualitas anak
3. Adanya perbedaan cara dan gaya hidup orangtua dan anak
4. Anak tetap memerlukan dukungan positif untuk memecahkan masalah

Daftar Pustaka

Brooks, Jane. (2011). The Process of Parenting. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

<http://asihprihantini.blogspot.com/2012/06/sindrom-sarang-kosong-empty-nest.html>

<https://www.cnnindonesia.com/internasional/20151030110856-113-88385/empat-negara-ini-dorong-warganya-perbanyak-anak>

<https://www.kompasiana.com/galuhayu/551889ffa33311ae07b66578/mandiri-dewasa-belum-tentu>

<https://www.kompasiana.com/shinta_nurkholila/5aadc1c116835f1c926d9413/si-kecil-bingung-adanya-peranan-pola-asuh-yang-berbeda-antara-orangtua-dan-kakek-nenek>

<http://tatajiwa.com/kedewasaan-seseorang-tak-bisa-dilihat-dari-usianya-saja/>