Modul Perkuliahan Sesi 9

Psikologi Pendidikan Keluarga

Pengasuhan Masa Remaja Awal

Selamat berjumpa lagi dalam perkuliahan sesi 9 Psikologi Pendidikan Keluarga! Kali ini kita akan bersama-sama membahas mengenai kelanjutan dari pengasuhan masa usia sekolah, yaitu Pengasuhan Masa Remaja Awal. Mengapa masa remaja ini dibagi 2 yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir? Karena pada masa remaja awal, anak secara psikis dan fisik benar-benar mengalami banyak sekali pertumbuhan dan perubahan fisik akibat aktifnya hormon, yang mengakibatkan selain perubahan fisik tersebut, juga terjadi perubahan psikis yang besar pada anak. Jika pada masa usia sekolah, fokus anak benar-benar pada keluarga dan pelajaran sekolah, maka pada masa remaja awal, remaja lebih berfokus pada pertemananan dengan teman sebaya dan pencarian identitas diri.

**Perkembangan Seksual**

Masa remaja awal adalah masa dimulainya perkembangan seksual. Masa ini biasanya juga disebut masa pubertas. Walaupun perkembangan seksual pada anak perempuan menjadi lebih aktif pada sekitar usia 11 tahun dan pada anak laki-laki sudah dimulai pada sekitar usia 12 tahun, perkembangan organ-organ seksual membutuhkan waktu untuk sempurna. Berikut sebuah artikel yang sangat bagus menjelaskan mengenai perkembangan seksual pada anak dan remaja.

**Perkembangan seksual anak dan remaja**

Oleh: Margaretha - Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Sebagian besar masyarakat memahami bahwa anak mengalami masa perkembangan, akan tetapi, terkadang sulit bagi orang tua untuk memahami bahwa anaknya adalah mahluk seksual yang juga mengalami perkembangan seksual. Anak mengalami perkembangan seksual secara tipikal, atau yang biasa terjadi pada anak seusianya.

***Perkembangan seksualitas dan peran orang tua***

Perkembangan seksualitas bukan hanya perilaku pemuasan seks semata, tapi juga mencakup pembentukan nilai, sikap, perasaan, identitas, interaksi dan perilaku. Ketika anak menjalani perkembangan seksualnya, mereka bukan berarti hanya berpikir tentang seks seperti orang dewasa. Perkembangan seksualitas juga menyentuh aspek emosi, sosial, budaya dan fisik. Apa yang anak pelajari, pikir dan rasakan mengenai seks akan membentuk sikap dan perilaku seksnya kelak. Maka, dalam perkembangan seksual anak, orang tua perlu memahami dan membantu agar proses perkembangan seksual berjalan secara sehat.

Contohnya: ketika anak berusia 3 tahun membuka seluruh bajunya di depan orang-orang, maka orang tua dapat menyampaikan pemahaman seksualitas tentang bagian tubuh pribadi di area pribadi dan area publik. “kamu boleh telanjang ketika mandi, tapi tidak boleh jika di hadapan sepupumu seperti ini.” Dari hal ini anak belajar mengenai nilai dan norma perilaku seks yang tepat sesuai dengan tahapan perkembangannya. Dengan memahami perilaku seksual yang tepat anak dapat mengembangkan perilaku seks yang sehat.

Berikut adalah penjelasan mengenai perkembangan seksualitas anak yang dapat dijadikan panduan orang tua untuk memberikan pengarahan perkembangannya.

Tabel 1. Tahapan perkembangan seksualitas anak

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Usia | Perkembangan | Pendampingan orang tua |
| 1 | 0-2 | ·    Bayi mulai belajar tentang cinta dan rasa percaya melalui sentuhan dan pelukan.  ·    Mereka menjadi sangat responsif terhadap sentuhan fisik dan menerima pesan verbal/non verbal yang akan membentuk pemahaman mereka tentang seksualitas. | ·     Ajari nama bagian tubuh, termasuk penis dan vagina  ·     Jelaskan perbedaan dasar perempuan dan laki-laki  ·     Bantu anak memahami bagaimana berinteraksi dengan teman sebayanya yang benar  ·     Memberikan jawaban sederhana tentang bagian tubuh dan fungsinya |
| 2 | 3-4 | ·   Identitas gender anak mulai berkembang. Anak mulai memahami makna dari, “Saya laki-laki,” atau, “Saya perempuan.”  ·   Eksplorasi anggota tubuh dengan teman bermain merupakan hal wajar di usia ini. Misalnya, bermain dokter-dokteran.  ·   Anak-anak di usia ini mulai suka menyentuh organ genital mereka.  ·   Perkembangan seksual lain yang juga sering muncul di tahap usia ini adalah keinginan untuk mengetahui bagian tubuh dari teman bermainnya. | ·   Orangtua harus membantu memberi batasan yang bagian pribadi sehat pada anak.  ·   Jelaskan sentuhan yang boleh dan tidak boleh, contohnya: pelukan Ibu dan Ayah adalah boleh dan tidak apa-apa, tapi menyentuh bagian pribadi dan tidak diinginkan adalah tidak boleh |
| 3 | 5-7 | ·     Anak-anak di usia ini mulai membangun fondasi identitas gender. Mereka mengeksplorasi peran orang dewasa dengan melakukan “permainan ganti peran”, misalnya bermain rumah-rumahan dengan masing-masing anak bergantian memainkan peran yang berbeda.  ·     Di tahap ini, anak-anak cenderung mencari hubungan yang lebih kuat dengan orangtua yang sesama jenis (misalnya anak laki-laki dengan ayah, anak perempuan dengan ibu).  ·     Mengeksplorasi bagian tubuh di usia ini juga merupakan hal wajar, jadi orangtua sebaiknya tidak perlu khawatir. Anak-anak mulai memahami perbedaan jenis kelamin, tetapi belum terlalu tertarik ke lawan jenis.  ·     Di usia ini mereka mulai memahami peran laki-laki dan perempuan melalui orangtua atau melalui media (TV, Internet, dan sebagainya).  ·     Sebagian anak mulai bermain dengan organ genital mereka karena merasakan sesuatu yang berbeda. Sentuhan semacam ini normal, meski tidak selalu terjadi pada semua anak. | ·     Bantu jelaskan perbedaan gender dengan jelas dan proporsional  ·     Jelaskan dasar proses reproduksi manusia.  ·     Orangtua bisa memberikan pesan positif tentang bagaimana memahami tubuh, dikombinasikan dengan pesan tentang menjaga kesehatan dan keamanan diri.  ·     Mulai bicara tentang persiapan perubahan fisik yang akan terjadi di pubertas  ·     Jelaskan bahwa menyentuh tubuh pribadi adalah kegiatan yang tidak dilakukan di tempat publik  · |
| 4 | 8-12 | ·      Anak mulai merasakan perubahan fisik menjelang pubertas. Perasaan ini bisa berdampak positif atau negatif. Perasaan negatif misalnya muncul dalam bentuk rasa bersalah, bingung dan malu.  ·      Peran peer grup (teman sebaya) meningkatkan pengaruh terhadap imej diri anak. Anak juga cenderung lebih suka berteman dengan teman sesama jenis.  ·      Beberapa anak di usia ini mulai melakukan masturbasi.  ·      Anak-anak mulai “memisahkan diri” dari orangtua. | ·     Mulai memberikan informasi mengenai perubahan fisik, psikis dan sosial mengenai pubertas.  ·     Ajari anak mengelola emosinya dan aspek harapan sosial ketika mengalami pubertas.  ·     Berikan informasi dasar mengenai perilaku seksual dan problem seksual sesuai dengan kemampuan pemahamannya.  ·     Ajari tentang kewajiban dan hak dalam persabahatan atau relasi.  ·     Ajari untuk membedakan relasi yang sehat dan tidak sehat  ·     Ajak bicara kritis tentang apa yang nyata dan tidak nyata mengenai gambaran seksual di media |
| 5 | >12 | ·     Produksi hormon seks menyebabkan muncul perubahan fisik dan emosi anak, termasuk ciri-ciri seksual sekunder, seperti rambut kemaluan dan payudara yang mulai membesar.  ·     Ketertarikan yang lebih besar terhadap seksualitas, seperti anak-anak praremaja yang mulai mengalami fantasi seksual sebagai sebuah cara menyiapkan diri memahami peran seksual mereka.  ·     Mulai mengakses media (games, video, tv, internet, music, dll.) karena penasaran tentang seksualitas/telanjang  ·     Mulai membutuhkan privasi (tidak lagi berpakaian di depan orang)  ·     Mulai menunjukkan ketertarikan seksual dengan anak seusianya | ·     Ajari bahwa pelecehan seksual bisa terjadi dengan sentuhan dan tanpa sentuhan  ·     Ajari bagaimana mengetahui dan menghindari situasi beresiko  ·     Ajari batasan/aturan pacaran/kencan  ·  Ajari keamanan dan keselamatan dalam menggunakan dan berinteraksi di media  ·      Ajari pengelolaan seksualitas serta kesehatan reproduksi |

***Perkembangan seksual tipikal dan atipikal***

Berikut dalam tabel 2 adalah panduan dari organisasi *Stop it now* (2015) mengenai tahapan perkembangan seksual anak dari masa kanak hingga masa remaja. Dalam kolom perkembangan tipikal dijelaskan mengenai apa saja yang menjadi ciri perkembangan seksual pada masa tertentu. Sedangkan pada kolom atipikal, dijelaskan beberapa contoh perilaku seksual yang tidak sesuai dengan usia perkembangan anak. Atipikalitas perilaku seksual anak dapat menyiratkan telah terjadinya persoalan dengan seksualitas anak. Hal ini mungkin juga digunakan sebagai indikasi terjadinya penyimpangan atau kekerasan seksual yang dialami anak. Jika menemukan gejala atipikalitas, maka sebaiknya orang tua melakukan penggalian informasi dan memahami pengalaman anaknya. Jikalau diperlukan, anak juga perlu didampingi oleh profesional kesehatan mental (misalkan: psikolog, dokter anak, psikiater).

Tabel 2. Perkembangan seksual anak dan remaja

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Periode | Perkembangan tipikal | Perkembangan atipikal |
| 1 | 0-5 tahun | ·  menggunakan kata-kata seksual yang menunjukkan bagian-bagian tubuh manusia, melakukan pembicaraan tentang kelahiran dan kehamilan  · menstimulasi alat kelamin di rumah atau di tempat publik  · menunjukkan atau melihat bagian tubuh pribadinya | ·  Berdiskusi tentang perilaku seksual tertentu atau ungkapan seksual yang tidak biasa dipahami anak seusianya  ·  Melakukan aktivitas seksual seperti orang dewasa dengan anak lain |
| 2 | usia sekolah 6-11 atau 12 tahun | · Meningkatnya minat dan kesadaran seksual pada anak pra-remaja atau anak puber, terutama karena terjadinya perubahan hormonal  · Muncul pertanyaan tentang relasi intim, perilaku seksual, menstruasi, kehamilan.  · Pada anak pra-remaja melakukan eksperimentasi dengan anak seusianya dalam permainan, seperti: mencium, menyentuh, menunjukkan bagian tubuh atau melakukan role play perilaku seksual.  ·  Melakukan stimulasi seksual secara pribadi | · Perilaku seksual seperti orang dewasa  · Berdiskusi tentang perilaku seks yang spesifik dan masturbasi di tempat umum |
| 3 | pasca pubertas usia 11 atau 12-13 tahun | · Setelah puber, akan meningkat minat dan rasa ingin tahu tentang informasi seksual  · Memiliki banyak pertanyaan menganai relasi intim dan perilaku seksual  · Menggunakan istilah seksual dan membicarakan perilaku seksual dengan teman sebaya  · Meningkatnya eksperimentasi seksual, seperti: berciuman dengan membuka bibir, menggesekkan tubuh, mengelus bagian tubu  · Masturbasi secara pribadi | · Perilaku seksual seperti orang dewasa secara konsisten, termasuk perilaku masturbasi berlebihan/sangat sering, oral seks, genital seks dan intercourse  ·  Masturbasi di depan publik |
|  | remaja 13-16 tahun | · Pertanyaan tentang pengambilan keputusan mengenai relasi sosial, relasi intim dan aturan masyarakat mengenai seksualitas  ·  Masturbasi secara pribadi  · Bereksperimen secara seksual dengan teman remaja yang sebaya, seperti: berciuman dengan membuka bibir, menggesekkan bagian tubuh, eksplorasi dan kontak pada bagian genitalia.  ·  Pada beberapa remaja tjd intercourse | * Masturbasi berlebihan * Masturbasi di area publik * Minat seksual pada anak yang lebih muda * Minat seksual/keintiman dengan kekerasan |



Selama masa perkembangan seksualnya, anak perlu diberikan pendampingan dan pengarahan agar perkembangan seksualnya sehat dan mendukung perkembangan pribadinya. Namun dapat terjadi berbagai faktor yang dapat mempercepat perkembangan seksual anak, misalkan memiliki saudara kandung yang lebih tua. Hal ini bisa menjadi faktor pendorong anak untuk lebih cepat mengembangkan minat dan, kesadaran dan sikap seksualnya. Anak menjadi lebih cepat berkembang melampaui perkembangan anak seusianya. Penting dipahami oleh orang tua, ketika anak mulai menunjukkan perilaku yang melampaui perkembangan seksual anak seusianya, dan ketika anak tampak kesulitan mengelola perilaku seksualnya tersebut, maka orang tua perlu mengendalikan perilaku seskual anak secara tepat dan konsisten.

Orang tua perlu cermat mengawasi perilaku anak. Terkadang, orang tua perlu menetapkan batasan perilaku anak. Hal ini dilakukan karena anak belum tentu paham apa konsekuensi dari tindakannya, oleh karena itu orang-tualah yang akan menetapkan aturan dan segera menghentikan jika terjadi perilaku seksual yang membahayakan diri anak dan orang lain. Orang tua perlu mengembangkan komunikasi terbuka, agar anak tahu bahwa orangtuanya bersedia menjadi teman diskusi mengenai seks. Orang tua juga perlu menjelaskan pada anak untuk nyaman dengan perkembangan seksualnya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara orang tua yang bertindak sebagai *role model* perilaku seksual yang sehat dan proporsional (Stop it now, 2007).

***Referensi***

NSVRC (2013). It’s time … to talk about it! Talk early, talk often. Prevent sexual violence: An overview of healthy childhood sexual development. Diunduh ada Januari 2016 dari <http://www.nsvrc.org/sites/default/files/saam_2013_an-overview-of-healthy-childhood-sexual-development.pdf>

Stop it now (2007). Do Children Sexually Abuse Other Children? Preventing sexual abuse among children and youth. Northampton; JKG Group.

(Diunduh pada 14 November 2018 dari <https://psikologiforensik.com/2016/01/02/perkembangan-seksual-anak-dan-remaja/> )

Perkembangan seksual tersebut juga menyebabkan intensitas emosional meningkat

**Pemahaman identitas**

Masa remaja adalah masa pencarian identitas diri apabila ditilik dari perkembangan psikososial Erik Erikson. Identitas diri dapat remaja peroleh tergantung penggalian alternatif dan komitmen terhadap nilai, tujuan, perilaku. Penggalian alternative dan komitmen ini tampak dari minat anak remaja yang begitu banyak dan cenderung idealis. Remaja yang mencoba sebuah bidang yang menjadi minatnya, dan kemudian merasa cocok dengan bidang tersebut, akan menghabiskan banyak waktu dan mengerahkan ide-idenya dalam bidang tersebut. Tetapi jika saat remaja masuk ke dalam bidang diminatinya dan ternyata ia merasa tidak senang, maka remaja akan mencari bidang lain yang lebih cocok dengannya. Misal: Ari memiliki minat dalam bidang basket. Ia ikut ekstrakurikuler basket. Ternyata setelah ia masuk ekskur basket, ia merasa tidak cocok karena ia tidak suka ada kekerasan fisik saat berolahraga. Maka pada saat memilih ekskur saat naik kelas, Ari tidak lagi masuk ekskur basket tetapi ia masuk ke ekskur band. Saat Ari masuk ekskur band, Ari menikmati sekali saat dapat mengiringi lagu dengan dentum dan hentakan drumnya. Jadi untuk dapat menemukan identitas dirinya remaja perlu melakukan eksplorasi dan berkomiten terhadap bidang yang dirasakan dapat menggambarkan dirinya dan sesuai dengan dirinya. Jika tidak melakukan eksplorasi dapat terjadi moratorium yaitu saat remaja menggali identitas dirinya tanpa komitmen.

Artikel di bawah ini akan membantu kita memahami tahap pencarian identitas diri pada remaja.

**Mengenali Identitas Remaja**

Posted on 13/01/2012

Secara psikologis, masa remaja seseorang dimulai pada usia 11 sampai 20 tahun (Papalia, Olds, Feldman; 2009). Dengan ciri fisik berupa kematangan organ reproduksi. Secara kognitif, remaja sudah mampu berpikir secara abstrak dan mengembangkan pemikiran yang ilmiah. Masa ini merupakan masa-masa pencarian identitas diri seseorang, termasuk mengembangkan diri. Seorang psikolog bernama James Marcia (dalam Papalia et al., 2009) menyatakan bahwa pengembangan identitas pada remaja berdasarkan pada dua hal, yaitu krisis dan komitmen. Krisis merupakan istilah untuk menjelaskan periode dari keputusan yang berhubungan dengan pembentukan identitas, sedangkan komitmen adalah investasi pribadi dalam sebuah pilihan atau sistem kepercayaan (Papalia et al., 2009). Jika disimpulkan, krisis adalah masa remaja berpikir dalam membentuk identitasnya dan komitmen adalah keputusan yang sudah diambil.

Berdasarkan krisis dan komitmen inilah, Marcia (dalam Papalia et al., 2009) merumuskan 4 status identitas remaja, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Pencapaian Identitas/Identity Achievement

Dalam pencapaian identitas, seorang remaja sudah mengalami krisis dan membawanya kepada komitmen. Seseorang yang berada pada pencapaian identitas sudah memikirkan secara matang identitas dan pilihan masa depannya, serta memiliki komitmen terhadap keputusannya tersebut. Contohnya, seorang remaja yang sudah mengetahui bahwa ia cocok di bidang psikologi (krisis sudah ada) dan kemudian berkuliah di jurusan psikologi serta menjalani bidang tersebut (komitmen sudah ada).

2. Foreclosure

Dalam keadaan ini, seorang remaja sudah memiliki komitmen, tetapi ia belum mengalami krisis. Jadi komitmen yang ia dapatkan bukanlah berasal dari krisis, tetapi ia dapatkan dari pilihan orang lain. Contohnya, seorang remaja yang berkuliah di bidang akuntansi (komitmen sudah ada) karena pilihan orang tuanya (krisis belum ada).

3. Moratorium

Keadaan ini merupakan keadaan remaja yang sudah mengalami krisis tetapi belum memiliki komitmen. Sebagai contoh, seseorang remaja yang sudah ingin berpacaran (krisis sudah ada) tetapi masih belum mengembangkan hubungan yang dekat (komitmen belum ada). Seorang yang berada pada keadaan ini bisa saja mencapai keadaan pencapaian identitas jika sudah mampu berkomitmen.

4. Difusi Identitas/Identity Diffusion

Dalam keadaan difusi identitas, seorang remaja belum memiliki krisis dan komitmen. Seorang remaja yang belum secara serius mencari dan mempertimbangkan pilihan-pilihan untuk dirinya dan menjauhi komitmen. Ia tidak yakin dengan dirinya sendiri dan cenderung tidak koperatif.

Keempat status identitas tersebut bukanlah tahapan, sehingga seorang remaja tidak harus mengalami difusi identitas dahulu baru mencapai pencapaian identitas; atau seorang remaja juga tidak harus mengalami urutan difusi identitas, moratorium atau foreclosure, baru pencapaian identitas. Tetapi seorang remaja dapat mengubah status identitasnya dari satu identitas ke identitas lainnya. Contohnya, seorang remaja yang awalnya berada moratorium jika berusaha untuk berkomitmen maka ia dapat mencapai identitasnya (pencapaian identitas).

Bagaimana jika remaja belum mencapai pencapaian identitas? Kita dapat membantu remaja dengan mengajaknya berdiskusi, bertukar pikiran, atau berbagi pengalaman. Jadikanlah diri kita terbuka sehingga mereka dapat bertanya mengenai hal-hal di sekitarnya dan bahkan berbagi pendapat dengan kita. Terutama jika sang remaja masih mengalami difusi identitas, kita harus memberikan perhatian kepada sang remaja tersebut agar ia dapat terbantu untuk menemukan identitasnya.

Seorang remaja agaknya selalu berusaha untuk tidak ingin dikekang dan direndahkan, karena mereka merasa sudah mampu untuk berdiri sendiri. Sejatinya, remaja memang masih bergantung kepada orang tua dalam hal finansial bahkan afeksi. Tetapi biarkan mereka menemukan kepercayaan dirinya. Berikanlah mereka ruang untuk berekspresi dan berkreasi, namun tetap dalam pengawasan kita dan bantu mereka untuk memikirkan konsekuensi-konsekuensi dari tindakan-tindakan yang merugikan. Biarkan mereka untuk menjadi terbuka sehingga ia dapat membuka dirinya kepada kita sehingga kita mampu membantu mereka dalam mencari identitas dirinya.

(Diunduh pada 15 November 2018 dari <https://garvingoei.wordpress.com/2012/01/13/mengenali-identitas-remaja/>)

Dari artikel di atas juga dapat dipahami bahwa pencarian identitas diri remaja ini dapat tercapai apabila orangtua bersikap hangat dan mendukung usaha dan proses remaja dalam menemukan identitas dirinya. Dan selain minat, remaja juga akan merasa bangga pada dirinya apabila secara hangat orangtua mengajarkan kepada anak kebanggaan pada suku bangsanya (misal: orangtua yang bangga mengajarkan adat Batak pada remaja, akan membuat remaja merasa bangga sebagai seorang remaja yang berasal dari suku Batak).

**Teman**

Pada masa remaja ini terjadi 2 gerakan yaitu gerakan keluar dari keluarga dan gerakan masuk ke dalam lingkungan teman sebaya. Bagi remaja, teman sebaya dapat memberikan perasaan penerimaan positif dan dukungan, tetapi juga bisa mengganggu dan menyebabkan perasaan negatif sebagai korban, misalnya pada saat anak mengalami perisakan (bullying).

Ada perbedaan pada anak laki-laki dan perempuan: anak perempuan suka berbagi perasaan dengan teman sebaya, anak laki-laki ingin melakukan kegiatan berkelompok, tetapi jarang mengungkapkan diri. Oleh karena itu pada masa ini, remaja putri sering tampak bercerita mengenai perasaannya pada teman yang dirasakannya nyaman, baik teman laki-laki maupun teman perempuan. Sementara remaja putra tampak sering berkelompok, membentuk geng, dan melakukan kegiatan yang mereka sukai secara berkelompok.

Pada masa remaja awal ini, remaja memiliki Konformitas tinggi karena ingin menjadi bagian dari kelompok teman sebaya. Bahkan karena ingin menjadi bagian dari kelompok teman sebaya, sampai ada remaja yang melakukan kegiatan kriminal demi diakui oleh kelompoknya.

Pada masa remaja, anak juga sudah mulai memiliki ketertarikan dengan lawan jenis, dan kelompok pertemanan sudah mulai heterogen. Jadi jangan heran apabila dalam satu kelompok pertemanan terdapat sebagian remaja putri dan sebagian remaja putra!

**Perkembangan lain**

Perkembangan lain yang juga tampak pada masa remaja awal adalah kemampuan untuk mulai berpikir abstrak, dan mereka dapat menganalisis diri sendiri dan orang lain.

Karena terdapat perubahan gerakan yang mana remaja lebih sering bersama denagn teman-teman daripada keluarga, maka masalah atau kesenangan dalam hubungan pertemanan seringkali menentukan suasana hati remaja. Adanya perbedaan nilai dan norma di dalam kelompok persahabatan atau di dalam lingkup teman dengan norma dan nilai dalam lingkup keluarga juga seringkali menyebabkan adanya konflik. Pada masa remaja ini, suasana hati anak tergantung interaksi hubungan dengan keluarga dan teman. Remaja akan merasa bahagia apabila hubungan dengan keluarga dan teman sebaya selaras, sementara remaja akan merasa bad mood (mood yang buruk) jika mengalami masalah atau ketidakcocokan dalam interaksi hubungan keluarga dan teman sebayanya.

Masa yang penuh dengan gejolak ini juga dapat menimbulkan stress pada remaja. Stress dari rumah dapat terbawa ke sekolah dan dari sekolah dapat terbawa ke rumah. Stress ini dapat terlihat dari perilaku remaja sehari-hari yang tampak bahagia atau mudah marah. Salah satu aspek yang juga dapat menyebabkan stress adalah pengaruh hormonal yang besar terhadap fisik, psikis dan psikososial.

Jadi dapat disimpulkan bahwa masa remaja awal sering disebut masa topan dan badai karena banyak gejolak fisik, psikis, emosional yang berasal dari diri remaja, maupun dari keluarga dan teman.

**Pengasuhan Orangtua**

Mengasuh remaja awal tidak sama dengan mengasuh anak pada masa perkembangan sebelumnya. Seperti disimpulkan di atas, bahwa masa remaja awal adalah masa topan dan badai, maka saat seorang anak memasuki masa remaja awal seharusnya orangtua menjadi pengasuh yang peka dalam berinteraksi dengan anak dan menghormati pandangan remaja. Dalam hal ini berarti orangtua harus peka terhadap perubahan dalam diri anak remajanya, sehingga dapat memberikan umpan balik yang tepat saat berinteraksi dengan anak. Adanya perbedaan nilai dan norma serta kemampuan anak untuk mempertimbangkan segala sesuatu yang bersifat abstrak juga seringkali menjadi sumber konflik. Jika pada tahapan usia sekolah orangtua mungkin masih dapat mendikte anak, pada masa remaja awal hal tersebut sudah tidak dapat dilakukan.

Lalu apakah hal tersebut berarti orangtua lebih baik melepas anak begitu saja? Tentu tidak, karena anak remaja memang merasa dirinya sudah dewasa, tetapi dalam mempertimbangkan segala sesuatu belum benar-benar matang. Oleh karena itu sebaiknya orangtua tetap mengawasi kegiatan dan perilaku anak, misalkan dengan cara menjadi follower di sosial media anak, atau dengan cara banyak berkomunikasi dengan anak baik secara langsung ataupun di dunia maya.

Jika ada konflik orangtua diharapkan dapat menyelesaikan konflik dengan cara berdiskusi dengan anak. Oleh karena itu orangtua seharusnya lebih banyak meluangkan waktu untuk anak remajanya agar banyak kesempatan untuk saling bertukar pikiran sebagai teman. Orangtua yang dapat menjadi teman bagi anak remajanya akan lebih mudah berkomunikasi dengan anak remaja daripada yang selalu menempatkan diri dalam posisi orangtua.

Apabila saat berdiskusi orangtua dapat memasukkan nilai dan norma-norma yang baik pada anak remajanya, maka remaja akan punya lebih banyak pertimbangan yang jauh ke depan saat menghadapi berbagai situasi. Orangtua yang merasa bahwa anak remajanya ‘aman dan beres’ akan lebih tidak khawatir saat memberi anak kesempatan dan hak untuk membuat keputusan. Dan memang saat remaja ini adalah saat orangtua mulai memberikan kesempatan dan hal pada anak untuk membuat keputusan.

Peran orangtua sangat diperlukan untuk memberikan contoh perilaku dan etika, (Misal: jika orangtua mengajarkan untuk tidak menyelak pembicaraan, maka orangtua harus menjadi contoh perilaku tidak menyelak pembicaraan, karena orangtua tidak melakukan perilaku yang orangtua ajarkan pada remaja, remaja dapat protes pada orangtua, atau respek orangtua dapat berkurang di mata anak remajanya), serta prinsip dasar (misal: orangtua mengajar anak untuk menjadi pribadi yang jujur, maka orangtua harus menjadi contoh pribadi yang jujur dalam hidupnya sehari-hari), serta memberikan informasi yang tepat mengenai topik seksual dan penyalahgunaan narkoba, karena masa remaja yang rawan dengan perasaan galau, dan dapat saja terjerumus dalam seks bebas atau narkoba jika orangtua tidak memberikan informasi yang tepat.

**Konflik yang Terjadi pada Masa Ini**

1. Mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah dan inisiatif: pada masa ini remaja merasa dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan punya inisiatif yang tepat, tetapi remaja belum menyadari bahwa daya pikir jangka panjangnya belum berkembang sempurna.
2. Kontrol reaksi perasaan dan cara untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial: masa ini adalah masa galau untuk remaja, karena perubahan hormonal yang menyebabkan kekurangstabilan emosi remaja. Hal ini menyebabkan remaja menjadi kurang dapat mengontrol perasaan mereka, sehingga cara untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial menjadi kurang tepat.
3. Kesulitan berkomunikasi: pada masa ini remaja sudah punya banyak pemikiran idealis yang ingin diungkapkan. Perasaan sebagai individu dewasa juga menyebabkan remaja menjadi berani dalam berkomunikasi, terutama dalam penggunaan kata-kata yang diartikan negative. Namun demikian, ada pula remaja yang malahan menutup diri, terutama terhadap orangtuanya. Hal ini menyebabkan orangtua seringkali mengalami kesulitan dan konflik dalam berkomunikasi denga anak remaja mereka.

Artikel di bawah ini mungkin dapat membantu orangtua anak remaja untuk dapat berkomunikasi dengan baik.

**Begini Cara Komunikasi Efektif, Interaksi dengan Remaja**

Oleh : Tempo.co

Jumat, 19 Februari 2016 05:44 WIB

TEMPO.CO, Jakarta - Ketika seorang anak tumbuh menjadi remaja, tak sedikit orang tua merasa kebingungan mengajarkan mereka. Ditemui di Klinik Remaja Rumah Sakit Ibu dan Anak Harapan Kita, Jakarta Barat, psikolog Ade Dian Komala menjelaskan bagaimana langkah berinteraksi dengan remaja.

Ade mengatakan cara yang bisa digunakan orang tua ketika berinteraksi dengan anak remajanya adalah komunikasi secara efektif. "Jadi, ketika anak nanya kita, kita enggak langsung jawab atau judge," ujarnya pada Rabu, 17 Februari 2016.

Ia menuturkan sebaiknya orang tua merespons dengan bertanya balik, seperti, 'oh kenapa? kok bisa begitu? menurut kamu gimana?' "Kecuali kalau masalahnya begini, 'Mah, tadi pagi aku ditilang polisi karena enggak pakai helm'. Kalau persoalannya seperti ini, kita enggak bisa respons 'ok, terus gimana?'," katanya.

Menurut dia, terkadang orang tua lupa dan merespons cerita anak secara refleks dengan langsung menjawab atau men-judge. "Kalau begini, nanti jadinya komunikasi satu arah," tuturnya. Dengan demikian, anak menjadi tertutup dan enggan bercerita.

Sebagai orang tua, Ade menambahkan, mereka harus tahu bagaimana cara berkomunikasi dengan anak remaja agar tahu apa saja yang sedang atau akan dikerjakan anak. "Harus tahu bagaimana cara berkomunikasinya. Kalau kita bisa kasih tahu dengan cara yang tepat, mereka juga akan nerima dengan baik," ucapnya.

Tak hanya komunikasi efektif, Ade menuturkan, sebagai orang tua bagi anak remaja, mereka harus mampu memposisikan diri sejajar dengan remaja. "Pertama, terbuka dengan setiap isu. Misalnya, anak bertanya apa itu 'A', maka orang tua harus terbuka dan harus siap," ujarnya.

Salah satu cara untuk memposisikan diri sama seperti remaja adalah melek teknologi. "Sebagai orang tua juga harus punya dan ngerti Facebook atau Twitter," katanya. Menurut Ade, orang tua harus lebih cerdas dari anaknya.

DINI TEJA

(Diunduh pada 15 November 2018 dari <https://gaya.tempo.co/read/746389/begini-cara-komunikasi-efektif-interaksi-dengan-remaja/full&view=ok> )

﻿

**9 TIPS KOMUNIKASI POSITIF DENGAN ANAK REMAJA﻿**

1/16/2015

Relaks: ​Berusaha untuk selalu tenang menghadapi keadaan apapun karena apa pun yang terjadi bukan akhir segalanya, anak masih dalam tahap tumbuh dan kembang. Ingat, selalu ada jalan keluar yang membawa kebaikan jika kita bisa berpikir tenang.

Emosi Positif: Berusaha untuk selalu memancarkan emosi positif dengan membayangkan hal-hal baik dari anak, sehingga energi kita pun menjadi positif. Hal ini membuat anak merasa nyaman berinteraksi dengan kita.

Pahami Emosi Negatif: Ketika emosi negatif anak dipahami dengan baik, anak akan merasa nyaman karena emosi negatif merupakan bagian dari sistem tubuh, pikiran dan jiwa kita. Ingat emosi negatif memberikan ”clue” kepada alasan sebenarnya. Usahakan untuk merefleksikan kembali misal:”Sepertinya kamu merasa tidak dihargai oleh temanmu”

Fokus Pada Tujuan: Berbicara langsung dan fokus pada hal yang diinginkan sehingga anak dengan mudah menerima pesan kita. Hindari menggunakan kalimat negatif atau hal yang tidak diinginkan, misalnya: Jangan lupa belajar, jangan lupa sarapan, jangan lupa telepon Bunda kalau pulang telat, dsb. Sebaiknya katakan: ingat untuk belajar, ingat untuk sarapan, dan telepon Bunda kalau telat.

Hindari ”Barrier” atau ”Penghambat”: Hindari berasumsi, menyelamatkan anak dari masalah/kesulitan dan selalu ingin menyelesaikan masalah anak, selalu berusaha mengarahkan anak, serta harapan yang terlalu tinggi di luar kemampuan anak.

Jadilah ”Builder” atau ”Pembangun”: Memberikan ruang pada anak untuk megambil langkah sesuai pilihannya dan belajar dari kesalahan. Mendukung dan mengajak anak untuk bertanggung jawab atas tindakan yang telah mereka lakukan tanpa menghukum, menghargai kemajuan yang telah anak capai sekecil apa pun.

Mendegarkan dengan Penuh Perhatian: Ketika kita mendengarkan, gunakan mata kita, kedua telinga, hati dan pikiran kita hanya untuk fokus mendengarkan apa yang anak ingin sampaikan. Perhatikan facial expression, body languange, tone, apakah anak terlihat stress, takut, kecewa, dsb. Usahakan untuk menjawab dengan minimal dan berusaha untuk mencernanya.

Berikan Pilihan dan Konsekuensi: Ketika anak menghadapi kesulitan ajak dia untuk memikirkan langkah alternatif dan pertimbangkan apa kelebihan dan kekurangan dari langkah alternatif tsb.

Berkomunikasi dengan efektif: Sampaikan pesan diawali dengan ”saya”, ”merasa” sampaikan ”harapan” dan buat ”kesepakatan” misalnya: ”Bunda merasa kecewa karena Kakak tidak membalas sms dan telepon Bunda. Mohon lain kali untuk membalas dengan singkat, sesibuk apa pun, gimana menurut Kakak?” Dalam pendekatan ini tidak menyalahkan anak.

Dipersiapkan oleh: Hanny Muchtar Darta – Parenting Consultant, PSYCH-K Practitioner

(Diunduh pada 15 November 2018 dari <http://www.radani.co.id/blog/9-tips-komunikasi-positif-dengan-anak-remaja> )

**Kebahagiaan Orangtua**

Meskipun saat mengasuh anak remajanya orangtua perlu lebih sabar, dan dapat berperan sebagai teman, ada saat orangtua merasakan kebahagiaan. Orangtua merasa bahagia pada saat-saat di bawah ini:

1. Saat mengamati pencapaian fisik, seni, dan kecerdasan: remaja awal yang idealis akan memiliki komiten kuat saat ia menemukan bidang yang cocok untuk dirinya. Orangtua tentunya mendukung minat dan bakat anaknya sejauh minat dan tersebut positif. Saat anak mencapai prestasi dalam bidang yang menjadi minatnya, pada dasarnya orangtua merasa bahagia. Tetapi tidak semua orangtua menunjukkan apresiasinya atas hasil kerja keras anak, sehingga kebahagiaan tersebut tidak diketahui oleh anak.
2. Saat dapat membantu anak dengan cara tertentu: tidak mudah membantu anak remaja, karena sebagian besar dari mereka tidak mau terbuka pada orangtua. Sebagian lagi yang mau terbuka, cenderung merasa bahwa cara yang ia pilih adalah yang paling tepat. Cara untuk dapat membantu remaja, adalah banyak sharing mengenai masa remaja orangtua, berusaha mendengarkan pendapat dan usul anak, serta memberikan ide hanya jika diminta. Kadang anak menceritakan sesuatu hanya karena perlu didengarkan dan tidak selalu memerlukan penyelesaian masalah. Orangtua harus peka dan tahu kapan saat anak sungguh memerlukan bantuan, dan kapan mereka dapat menyelesaikan permasalahan mereka sendiri.
3. Saat anak mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri: walaupun kadang orangtua merasa bahwa anak remaja mereka terlalu idealis, tak dapat dipungkiri bahwa melihat anak mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri adalah hal yang membahagiakan.
4. Saat orangtua merasakan kedekatan emosional dengan anak: tidak mudah untuk dapat dekat secara emosional dengan anak remaja, terutama jika komunikasi dan hubungan anak dengan orangtua kurang dekat. Jika demikia, saat orangtua merasakan kedekatan emosional dengan anak adalah saat yang pasti sangat berharga dan membahagiakan. Biasanya saat ini terjadi pada saat ada kesulitan yang orangtua atau anak remaja alami, atau bahkan saat orangtua atau remaja mengalami keberhasilan.

**Daftar Pustaka**

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

<https://garvingoei.wordpress.com/2012/01/13/mengenali-identitas-remaja/>

<https://gaya.tempo.co/read/746389/begini-cara-komunikasi-efektif-interaksi-dengan-remaja/full&view=ok>

<https://psikologiforensik.com/2016/01/02/perkembangan-seksual-anak-dan-remaja/>

<http://www.radani.co.id/blog/9-tips-komunikasi-positif-dengan-anak-remaja>

Bottom of Form