Modul Perkuliahan Sesi 10

Psikologi Pendidikan Keluarga

Pengasuhan Anak Usia Remaja Akhir

Bicara mengenai remaja tidak ada habisnya. Masa ini termasuk masa yang cukup seru sepanjang perjalanan hidup manusia, karena banyaknya perubahan baik fisik maupun psikis, bahkan psikososial pada diri remaja. Jika pada pertemuan yang lalu kita membahas mengenai pengasuhan pada masa remaja awal, maka pada pertemuan kali ini kita membahas mengenai pengasuhan pada masa remaja akhir. Perbedaan yang utama tampak dari perkembangan masa remaja awal dengan remaja akhir adalah bahwa pada masa remaja akhir perasaan remaja sudah tidak segalau pada masa remaja awal, atau secara emosi sudah lebih stabil, dan remaja sudah punya pemikiran lebih jauh mengenai masa depannya, walaupun dalam pemikiran tersebut masih banyak dipengaruhi oleh teman sebaya.

Sekarang marilah kita pelajari lebih jauh mengenai hal-hal yang perlu dicapai ketika seorang anak berada pada masa remaja akhir.

**Pencapaian Masa Remaja Akhir (Brooks, 2011)**

1. Kematangan seksual: organ seksual remaja sudah semakin matang dan sempurna dalam perkembangannya.
2. Belajar aktivitas seksual yang sehat (beberapa sudah melakukan aktivitas seksual): remaja akhir sudah memiliki perasaan ingin tahu yang lebih tinggi mengenai aktivitas seksual. Beberapa dari mereka mencari tahu dari sumber yang tepat (buku, orangtua, web yang bisa dipercaya), tetapi ada juga yang mengetahuinya dari sumber yang kurang tepat (misal: teman sebaya). Karena mereka sudah lebih tertarik terhadap aktivitas seksual, beberapa dari mereka bahkan ada yang sudah melakukan hubungan seksual.

Berikut artikel mengenai remaja di Indonesia dan hubungan seksual.

**Remaja Pertama Kali Bercinta di Usia 19 Tahun**

Sementara itu, pada kelompok responden yang pernah berhubungan seks, 11 persen remaja putri mengaku pernah hamil. Kemudian 17 persen responden mengakui pernah melakukan aborsi. Jamu (43 persen) dianggap menjadi cara utama untuk melakukan aborsi, disusul dengan klinik serta dukun bayi. Dalam survei tentang perilaky seksual ini juga tercatat 80 persen responden menjawab memakai kondom untuk mencegah kehamilan dan 29 persen memilih melakukan senggama terputus. Tod Callahan, country director DKT Indonesia, yang mendanai survei ini mengatakan hasil survei tidak bisa dianggap mewakili remaja Indonesia. "Tetapi ini bisa dipakai sebagai barometer untuk menambah informasi mengenai tingkah laku orang muda dan pengetahuan akan seks yang aman," paparnya dalam presentasi Indonesia Sex Survei 2011 di Jakarta (5/12). Zoya Amirin, psikolog seksual menanggapi hasil survei ini mengatakan temuan survei ini bisa menjadi acuan bahwa seks edukasi perlu diberikan pada remaja dan materi apa yang mereka butuhkan. "Seks edukasi diperlukan supaya usia biologis remaja sesuai dengan perkembangan psikoseksualnya," paparnya dalam kesempatan yang sama. Survei dilakukan melalui wawancara mendalam dengan para responden. Pertanyaan yang diajukan meliputi aktivitas mereka, pada siapa responden bercerita tentang masalah seks, hingga pengetahuan mereka tentang kontrasepsi dan kesehatan seksual. Wawancara dilakukan di tempat-tempat anak muda berkumpul, seperti mal, bioskop, sekolah, kampus, dan masih banyak lagi. Survei dilakukan di Jakarta dan sekitarnya, Bandung, Yogyakarta, Surabaya, dan Bali.

 EditorAsep Candra

(Diunduh pada 21 November 2018 dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2011/12/05/14115874/remaja.pertama.kali.bercinta.di.usia.19.tahun>.)

**63 Persen Remaja Di Indonesia Melakukan Seks Pra Nikah**

28 Desember 2014 00:50 Diperbarui: 17 Juni 2015 14:21 20347 0 0

Liburan panjang akhir tahun biasanya merupakan momen bersenang-senang, namun para orangtua bisa sekaligus juga memanfaatkannya untuk meningkatkan kualitas komunikasi internal keluarga, khususnya dengan buah hati tercinta yang di era serba sibuk ini dituntut untuk survive dalam keseharian hidup di masa tumbuh-kembang mereka.

Salah satu alasan meningkatkan kepedulian untuk berkomunikasi dengan anak-anak usia sekolah tercermin pada grafik yang menggambarkan buramnya potret remaja Indonesia akibat dilumuri kasus-kasus beraroma pornografi dari mulai seks bebas, aborsi, sampai terpapar HIV/AIDS. Data itu bersumber dari survei yang dilakukan oleh Komite Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), dan Kementrian Kesehatan, (Kemenkes) pada Oktober 2013.

Grafik tersebut memaparkan bahwa sekitar 62,7% remaja di Indonesia telah melakukan hubungan seks di luar nikah . 20% dari 94.270 perempuan yang mengalami hamil di luar nikah juga berasal dari kelompok usia remaja dan 21% diantaranya pernah melakukan aborsi.Lalu pada kasus terinfeksi HIV dalam rentang 3 bulan sebanyak 10.203 kasus, 30% penderitanya berusia remaja. Fenomena itu sebenarnya merupakan lanjutan dari begitu banyak kemudahan yang diterima anak-anak, bahkan yang berasal dari para orangtua mereka sendiri, untuk mengakses konten-konten porno di medsos via gadget yang diperoleh pada usia terlalu dini tanpa dibekali aturan yang tepat dalam penggunaannya.

Bagian depan otak manusia (pre frontal cortex) yang merupakan ‘tempat’ pembentukan moral maupun nilai-nilai kehidupan dan bertanggungjawab untuk membangun fungsi organisasi (perencanaan masa depan), fungsi konsekuensi (pengaturan emosi agar mampu menunda pemuasan kebutuhan sampai saat yang tepat, pengontrolan diri agar mampu melangkah sesuai koridor yang benar, -pen.), dan kemampuan untuk pengambilan keputusan baru matang saat anak telah mencapai usia 25 tahun. Konten-konten porno yang diakses secara intensif sebelum usia 25 tahun akan merusak pre frontal cortex anak hingga dia berpotensi tumbuh menjadi pribadi yang menghalalkan segala cara untuk meraih kepuasan secara instan.

‘Puas’ dalam versi kepribadian yang masih ‘mentah’ adalah merangsang pelepasan senyawa kimia dalam otak (hormon dopamine) yang memunculkan rasa senang, lega, dan sangat nyaman sejenis dengan kenikmatan orgasme. Selanjutnya adalah lingkaran setan adiksi pornografi yang sangat sulit dipatahkan bila sudah terlanjur terbentuk dan masa depan Indonesia akan terancam dengan lahirnya generasi penjahat kelamin yang pada saat terpojok tak segan melakukan aksi-aksi kriminal untuk memuaskan nafsunya .

Umumnya anak-anak pertama kali mengakses konten porno karena ketidaksengajaan lantas merasa tidak nyaman dibarengi rasa penasaran yang alamiah muncul setelah melihat sesuatu yang baru. Saat hal tersebut berulang, maka secara perlahan proses adiksi pornografi pun terbentuk. Diah Karim, SE, MSi, dalam seminar parenting bertema Mengasuh Anak Tangguh Di Era Layar yang diselenggarakan oleh Yayasan Pendidikan Rumah Belajar Tamansari Persada bekerjasama dengan Yayasan Kita&Buah Hati beberapa waktu (6/12) lalu di kampus RBP, Jatibening, Bekasi; mengungkapkan bahwa ada beberapa langkah preventif yang bisa ditempuh para orangtua untuk melindungi anak-anak mereka dari cengkraman kecanduan pornografi.

Hal pertama yang paling mendasar adalah menanamkan moral default dalam sistem memori anak sejak dini sekali. Perkenalkan pada sosok Allah Swt yang merupakan Pencipta sekaligus Pemelihara alam semesta, termasuk manusia, yang untuk keselamatan dan kebahagiaan makhlukNya telah memberikan panduan dalam menyikapi berbagai hal. Tekankan bahwa anak-anak bisa saja menyembunyikan berbagai hal atau bahkan berbohong pada orangtua namun takkan bisa tersembunyi dari pandangan yang Maha Melihat. Filter dasar ini yang akan menjadi patokan yang tertanam dalam diri anak saat dia harus memutuskan, apakah sebuah konten/game/film boleh diakses atau tidak.

Selanjutnya ada 8 langkah primer yang wajib dijalankan orangtua untuk membentengi buah hati tercinta dari keburukan pornografi maupun hal-hal destruktif lainnya, yaitu :

1.Jangan terlalu fokus pada aspek akademis semata

2.Batasi penggunaan media IT, harus seimbang eksplorasi motorik dan otak

3.Berkomunikasi secara hangat, namun tetap menegakkan kedisiplinan

4.Perkuat kehadiran Tuhan dalam diri anak, tekankan untuk memelihara kesucian diri sampai menikah

5.Rangsang kemampuan berpikir kritis pada anak

6.Perkenalkan pada konsep harga diri yang baik

7.Tanamkan kebiasaan mandiri dan bertanggungjawab pada anak

8.Perbanyak mendoakan kebaikan anak dan tanamkan hal yang sama pada anak.

Mencegah senantiasa lebih baik dari mengobati, sama-sama perlu kerja keras namun perbedaan hasilnya akan terlihat sangat signifikan. Semua orangtua pasti berharap agar buah hati mereka bertumbuh menjadi manusia-manusia baik yang bahagia dan pandai bersyukur sepanjang hayat.

(Diunduh pada 21 November 2018 dari <https://www.kompasiana.com/rumahbelajar_persada/54f91d77a33311fc078b45f4/63-persen-remaja-di-indonesia-melakukan-seks-pra-nikah> )

1. Mampu berpikir abstrak
2. Mudah terpengaruh teman dan perasaan saat ambil keputusan: walaupun perkembangan pemikiran remaja sudah mengarah pada masa dewasa, tetap saja teman memiliki pengaruh besar terhadap diri mereka. Hal ini tampak pada pertimbangan sebagian remaja dalam pemilihan universitas dan fakultas, yang mana mereka cenderung memilih fakultas dan universitas bukan berdasarkan minat dan bakatnya, melainkan berdasarkan pertemanan.
3. Semangat sekolah saat dapat partisipasi aktif dan dihargai: remaja akhir perlu mendapatkan dukungan saat berpartisipasi aktif karena ia akan sangat bersemangat jika mendapat penghargaan dari lingkungan terutama lingkungan sekolahnya.
4. Berbagai kegiatan dapat menumbuhkan kompetensi & percaya diri: eksplorasi diri remaja akan berbuah pemilahan kegiatan yang dirasakan remaja sesuai dan menggambarkan dirinya. Kegiatan yang menggambarkan dirinya tersebut akan dapat menumbuhkan kompetensi dan percaya diri remaja, terutama jika kegiatan tersebut membawa prestasi untuk diri remaja.
5. Saat stress dapat melakukan hal-hal yang bermasalah (misal: minum alcohol) dan depresi: semakin bertambah usia remaja, permasalahan hidupnya mungkin semakin kompleks. Apabila remaja memiliki lingkungan pergaulan yang salah, misalkan: teman-teman perokok dan peminum alcohol bukan tidak mungkin remaja dapat terjerumus sebagai peminum alcohol juga jika menghadapi stress. Oleh karena itu sangat penting untuk memastikan bahwa lingkungan pergaulan remaja adalah lingkungan pergaulan yang sehat untuk remaja karena beberapa remaja yang merasa dirinya sudah dewasa merasa lebih nyaman bercerita pada teman sebaya mengenai masalahnya daripada dengan orangtuanya.
6. Khawatir diskriminasi pribadi/ etnis:pada masa ini remaja sudah menyadari bahwa dirinya adalah bagian dari etnis tertentu. Kekhawatiran diskriminasi ini cenderung terjadi terutama ada remaja yang merasa bahwa dirinya adalah bagian dari etnis minoritas dalam suatu wilayah.

**Perkembangan terkait Diri Remaja Akhir**

Pada masa remaja akhir, remaja sudah dapat menjelaskan dirinya dalam konteks psikis. Selain itu remaja juga sudah dapat melakukan introspeksi diri, dan memahami pola perilaku diri dan lingkungannya.

Terkait dengan pencapaian yang dapat remaja lakukan, remaja masih sangat memerlukan dukungan dari keluarga dan masyarakat. Hendaknya orangtua berusaha untuk memberikan apresiasi pada keberhasilan yang remaja lakukan termasuk apabila keberhasilan tersebut pada bidang yang menurut orangtua kurang penting (misal: jika remaja berprestasi dalam bermain basket, atau menggambar, sebaiknya orangtua menghargainya sama seperti jika remaja berprestasi dalam pelajaran di sekolah).

Pada masa ini remaja sudah sangat menyadari identitas gendernya. Oleh karena itu, mereka sudah menunjukkan perbedaan gender dalam deskripsi dirinya. Sebagai contoh: anak perempuan sudah tidak malu-malu berdandan, dan memakai sepatu hak dan anak laki-laki sudah tidak malu-malu memakai parfum pria. Untuk anak yang memiliki orientasi seksual transgender juga biasanya sudah berani memperlihatkan penampilan yang menunjukkan orientasi seksualnya.

Terkait dengan pola berpikir, remaja pria kebanyakan melihat dirinya lebih berani, logis, lebih tenang dibanding perempuan. Di sisi lain, perempuan melihat dirinya lebih mudah beradaptasi, dan lebih emosional dibanding laki-laki. Maka sering ada istilah, kalau perempuan lebih berpikir pakai hati dan laki-laki pakai logika, walaupun sebenarnya antara logika dan hati tidak dapat dipisahkan, dan masih saling terkait.

**Hubungan Pertemanan**

Merupakan sumber dukungan dan pendampingan yang diperlukan saat ada masalah. Mari kita baca artikel berikut mengenai pengaruh teman sebaya terhadap pendidikan anak remaja.

**Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Pendidikan Anak Remaja**

14 November 2015 20:20 Diperbarui: 14 November 2015 20:20 6713 0 0

 Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam proses perkembangan. Karena itu perkembangan pada masa remaja sudah seharusnya mendapatkan perhatian dari berbagai pihak, terutama dari lingkungan terdekatnya seperti kelurga. Pengaruh teman sebaya dalam pengembangan dan pembentukan identitas dirinya tidak bisa di anggap tidak penting karena dengan teman sebayalah biasanya remaja banyak menghabiskan waktunya untuk saling bertukar informasi tentang dunia luarnya. Hal ini akan berpengaruh pada pemikiran remaja dalam mengembangkan siapa dirinya dan apa yang harus dia lakukan menjadi seseorang.

 Pendidikan keluarga sangat penting juga karena dalam pendidikan keluarga dia akan mempelajari banyak hal, di mulai dari bagaimana berinteraksi dengan orang lain, menyatakan keinginan dan persaan, bertutur kata, bersikap dan berperilaku. Tetapi kebanyakan keluarga di jaman sekarang ini yang terlalu mementingkan pekerjaannya masing-masing sehingga dapat membuat anak terabaikan dan kurangnya kasih sayang si anak sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya.

 Salah satu terpenting dari perkembangan remaja yaitu perkembangan dalam kehidupan sosial. Memang perkembangan fisik tidak dapat di lepaskan , tetapi kebanyakan kasus remaja terjadi karena kurang sempurnanya proses perkembangan sosialnya. Masalah dalam perkembangan sosial remaja dikarenakan para remaja belum mampu menjalankan tugas perkembangan sosialnya.

 Tugas perkembangan sosial remaja adalah tugas yang khas dimiliki oleh para remaja. Para remaja sadar atau tidak mereka harus memenuhi tugasnya tersebut seperti tugas pada sekolah, tetapi di satu sisi tantangan remaja untuk memenuhi tugas tersebut sangatlah berat sehingga para remaja membutuhkan orang lain misalnya teman sebaya atau teman sekelasnya, keluarga dan lingkungan sosialnya.

 Teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Karena remaja dalam masyarakat moderen seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka. Pada masa remaja hubungan dengan teman sebaya meningkat secara drastis, dan pada saat yang bersamaan kedekatan hubungan remaja dengan orang tua menurun secara drastis. Padahal keluarga merupakan salah satu konteks sosial yang penting bagi perkembangan individu. Meskipun perkembangan anak juga sangat di pengaruhi oleh apa yang terjadi dalam konteks sosial yang lain seperti relasi dengan teman sebaya.

Adapun faktor-faktor yang sangat mempengaruhi yaitu :

 Faktor imitasi , yaitu merupakan dorongan untuk meniru orang lain, misalnya dalam hal tingkah laku, cara berpakaian.

 Faktor sugesti, yaitu pengaruh psikis, baik yang datang dari dirinya sendiri maupun dari orang lain dan dapat di terima tanpa adanya kritik orang lain.

 Faktor simpati, yaitu suatu perasaan tertarik kepada orang lain.

 Teman sebaya sangatlah berperan penting. Peranan teman-teman sebaya terhadap remaja terutama berkaitan dengan sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku. Remaja sering sekali menilai bahwa bila dirinya memakai model pakaian yang sama dengan anggota kelompoknya yang populer maka kesempatan baginya untuk diterima oleh teman-teman sebayanya.

 Dalam persahabatan di dalamnya terdapat suatu system dan norma-norma kelompok yang mengatur , seperti harus mengerjai siswa lainnya. Ini sudah menjadi kesepakatan bersama dan mereka sulit di pisahkan. Pengaruh negatif interaksi sosial dalam persahabatan yaitu sangat erat sekali akan terjadi perilaku menyimpang yaitu kenakalan remaja.

 Demikian pula bila anggota kelompok mencoba minuman alcohol, obat-obatan terlarang atau rokok, maka remaja akan mengikuti tanpa memperdulikan perasaannya sendiri dan akibatnya. Hal ini berarti menunjukan bahwa kuatnya pengaruh teman sebaya terhadap perkembangan hubungan sosial dan pendidikan anak remaja .

 Remaja yang cenderung bergaul dengan teman-teman sebayanya yang sering mabuk-mabukan dan menggunakan narkoba akan sangat rentang untuk mengikuti gaya hidup mereka. Meskipun belum dinyatakan mutlak bahwa remaja tersebut akan mengikuti gaya hidup teman-temannya namun perlu di sadari bahwa masa remaja merupakan ketidakstabilan, baik dalam pemikiran dan pegangan prinsip hidup.

 Dengan rasa ingin tahu yang besar dan ingin mendapatkan pengakuan dari teman-teman sebaya. Teman sebaya diakui dapat mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seorang remaja tentang perilakunya. Walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang lengkap untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari teman sebaya.

 Teman sebaya juga mampu memberikan nilai positif pada remaja dengan memberikan informasi-informasi mengenai perbandingan identitas dirinya. Remaja yang pandai menempatkan dirinya pada lingkungan teman sebaya yang baik dapat mengembangkan identitas dirinya kearah yang lebih baik atau positif.

 Dalam pendidikan, teman sebaya ditemui di sekolah. Meskipun sekolah tidak membagi kelas berdasarkan umur dan anak dibiarkan menentukan sendiri pergaulan mereka. Teman sebaya tidak hanya di temui dalam pergaulan di lingkungan rumah tetapi juga di sekolah anak-anak remaja banyak menghabiskan waktunya.

 Dalam pergaulan teman sebaya di sekolah khususnya di kelas, remaja usia sekitar smp dan sma biasanya terjadi seleksi teman-teman baik yang di senangi dan tidak di senangi. Hal ini di dukung dengan kepribadian remaja tersebut, namun apakah yang terjadi dengan kepribadian remaja tersebut bila ia masuk ke dalam teman yang di senangi tentu akan memberi dampak yang berbeda.

 Remaja yang banyak di senangi oleh teman-temannya akan lebih bisa mengembangkan sikap kecerdasan sosialnya dan berperilaku empati. Sementara remaja yang di kucilkan, dia akan menampilkan perilaku agresi dan implusif. Ini berarti dampak dari seleksi tersebut dapat mempengaruhi perkembangan identitas remaja.

 Sekolah bisa menjadi fasilitator : dalam membantu perkembangan dan pembentukan identitas remaja tersebut melalui teman-teman sebayanya. Sekolah dapat mengkontrol pergaulan remaja di sekolah, misalnya mengambil ranah smp yang merupakan masa-masa yang rawan bagi seorang remaja. Namun ini bukan berarti sekolah menjadi berhak untuk mengatur seorang remaja perlu bergaul dengan remaja tertentu.

 Sekolah dapat mengembangkan sikap persahabatan dalam pengadaan kegiataan yang mendidik seperti belajar kelompok dan penyuluhan mengenai pergaulan remaja. Pada masa ini seorang remaja bisa menjadi memposisikan dirinya menjadi lawan dari aturan-aturan orang dewasa bila ia merasa terlalu di atur.

 Remaja yang mampu memposisikan dirinya dalam pergaulan teman sebaya dengan baik dapat mengembangkan identitas dirinya ke arah yang lebih baik dan positif. Pengaruh ini tidak hanya di berikan pada aspek kecerdasan sosial namun juga menyentuh aspek lain seperti emosi dan kognitif.

 Dengan memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah dapat membuat remaja nyaman untuk melakuan kegiatan-kegiatan lain yang dapat mengembangkan dirinya. Namun, bagi remaja yang masih sulit memposisikan dirinya dalam pergaulan teman sebaya seperti ia tidak di senangi atau bahkan di kucilkan akan berdampak pada tumbuhnya rasa permusuhan dan akan mengganggu kegiatan-kegiatan yang dapat mengembangkan dirinya ke arah yang positif.

(Diunduh pada 21 November 2018 dari <https://www.kompasiana.com/sartinyasin/5647350d9793731d09d5b0a8/pengaruh-teman-sebaya-terhadap-pendidikan-anak-remaja>? )

Pada awal pertemanan, kadang-kadang dari teman dapat lebih jauh ke hubungan asmara

Hubungan pertemanan memberikan kesempatan pada remaja untuk berunding dan mengatasi masalah tanpa mengakhiri hubungan. Dalam hal ini remaja belajar menyelesaikan masalah dengan win-win solution, atau mungkin ada salah satu pihak yang mengalah.

**Hubungan dengan Orangtua**

Menjadi orangtua adalah komitmen seumur hidup. Walaupun anak sudah tergolong remaja akhir dan menjelang dewasa, tetap saja orangtua merasa dirinya orangtua yang mengasihi dan mengasuh anaknya, serta perlu melindungi anaknya. Oleh karena itu, terhadap anak remajanya, orangtua berkomitmen untuk mengasuh anak dengan: memantau, mengawasi, menegakkan aturan, juga mendukung dan menerima individualitas diri anak. Memantau dan mengawasi anak zaman sekarang tidak cukup hanya mengawasi secara fisik, karena anak juga banyak yang memiliki hubungan pertemanan di sosial media. Oleh karena itu sebagian besar orangtua yang menyadari hal ini sering juga menjadi teman bagi anak di sosial media mereka, sehingga dapat memantau pertemanan dan aktivitas anak di sosial media.

Walaupun remaja seringkali merasa bahwa dirinya sudah mengetahui banyak informasi, terhadap remaja akhir, orangtua tetap berperan sebagai pemberi nasihat, dan memberikan informasi yang faktual yang penting untuk diri remaja. Kadang-kadang remaja kurang menyadari pentingnya informasi ini untuk mereka pertimbangkan sampai orangtua sendiri yang menyadarkan mereka. Orangtua yang memiliki kedekatan emosional dan komunikasi yang baik dengan anak remajanya akan lebih mudah dalam memberikan nasihat daripada orangtua yang kurang dekat dengan anak remajanya.

Orangtua yang menyadari bahwa anaknya sudah remaja akan lebih melibatkan remaja dalam pembuatan keputusan dalam keluarga, sehingga remaja dapat merasa nyaman dalam hubungan keluarga yang hangat. Remaja merasa dihargai keberadaannya sebagai seorang anak yang sudah dekat dengan tahapan dewasa. Dengan melibatkan remaja dalam pembuatan keputusan dalam keluarga, remaja juga dilatih untuk berpikir lebih realistis dan logis, serta cara berdiskusi yang sehat.

Jika hubungan dengan orangtua dan keluarga positif dan baik, remaja dapat memiliki hubungan yang positif dan baik juga dengan dunia di luar keluarga dan dapat merasa nyaman saat harus berpisah dengan keluarga, misal: karena pekerjaan atau pendidikan, remaja harus berpisah dengan keluarganya. Di sisi lain, kekhawatiran orangtua mengenai anak remajanya juga akan cenderung lebih kecil jika hubungan orantua dan anak remajanya baik, terutama jika selama berada bersama orangtua, remaja telah ditanamkan nilai-nilai hidup yang baik dan benar (seperti: kejujuran, sopan santun, toleransi, dll).

**Hal yang Dirasakan Orangtua terkait Perkembangan Remaja Akhir**

Secara psikis, perkembangan remaja juga merangsang perkembangan diri orangtua. Orangtua remaja akhir diperkirakan berusia sekitar 45-55 tahun. Individu yang berusia sekitar 45-55 tahun cenderung sudah memiliki kehidupan yang mapan, dan tidak lama lagi akan masuk ke masa pensiun, kecuali memiliki usaha sendiri.

Perkembangan remaja sering menstimulasi orangtua untuk mencari kemungkinan baru dalam hidup mereka. Misalkan kalau anak kuliah dan meninggalkan rumah, orangtua tinggal berdua, sehingga dapat lebih mendekatkan diri dengan pasangan. Jika hubungan orangtua harmonis, saat ini tentu dirasakan sebagai saat yang menyenangkan untuk kembali dapat memiliki waktu lebih banyak dengan pasangan karena anak sudah lebih mandiri. Sebaliknya, jika hubungan orangtua kurang harmonis, waktu untuk mendekatkan diri dengan pasangan mungkin saja tidak terjadi, atau ada kesulitan-kesulitan yang dialami. Selain itu, orangtua yang semula tidak punya usaha sendiri, akan berpikir untuk punya usaha berdua karena sudah tidak ada anak yang perlu diasuh terus-menerus.

**Beberapa Masalah pada Masa Remaja Akhir**

1. Masalah makan: kehidupan sosial dan pilihan makanan akan mengurangi jumlah makanan sehat yang dimakan oleh remaja. Beberapa remaja cenderung mengabaikan sarapan, memakan makanan siap saji, atau membeli makanan berlemak tinggi atau makanan yang kurang higienis. Hal ini dapat menyebabkan remaja mengalami obesitas, sementara ada remaja yang memiliki perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuhnya. Biasanya mereka takut terlalu gemuk, sehingga dapat mengalami gangguan makan seperti anorexia nervosa (kurus yang ekstrem karena pembatasan kalori atau menguras isi perut) atau bulimia nervosa (makan sebanyak-banyaknya kemudian memuntahkannya). Orang dengan gangguan makan berisiko mengembangkan masalah kesehatan lainnya seperti masalah jantung, dan saraf, serta depresi, dan juga penggunaan obat-obatan, jadi remaja harus mendapatkan bantuan professional.
2. Penggunaan/ penyalahgunaan narkoba: diperlukan pengawasan orangtua agar remaja tidak terlibat dalam penyalahgunaan narkoba, disamping hubungan hangat orangtua dengan anak remajanya. Jika orangtua menduga anak mengalami masalah serius terkait penyalahgunaan narkoba, orangtua harus secepatnya mencari bantuan professional untuk pengobatan. Orangtua menjadi contoh bagi anak, hubungan orangtua dan anak yang hangat dalam keluarga, serta pengawasan terhadap anak, dapat sedikit banyak memfilter agar penyalahgunaan narkoba tidak terjadi pada anak.
3. Agresi: rata-rata remaja laki-laki yang agresif suka melanggar aturan. Pengasuhan yang penuh perhatian, adil, mendukung, dan konsisten membantu anak laki-laki mempelajari perilaku baru untuk mengganti perilaku negative, dan koersif. Program keterampilan sosial dengan teman sebaya juga menurunkan perilaku agresif, dan mengganggu yang akan membuat orang lain menjauh. Anak laki-laki juga harus belajar untuk mengontrol sikap berlebihan dan memperhatikan kebutuhan orang lain. Program pengelolaan kemarahan dan kemampuan berkomunikasi dapat membantu hal ini.
4. Masalah sekolah: dapat terjadi ketika remaja kurang sanggup mengikuti pelajaran sekolah. Yang dapat dilakukan adalah memonitor tugas sekolah secara berkala dengan menggunakan laporan kemajuan dan memberi konsekuensi positif. Strategi kedua adalah dengan pendekatan komprehensif untuk meningkatkan kemampuan belajar remaja, kemampuan akademik (dengan pemberian tutor) dan keterampilan sosial supaya mereka merasa lebih mudah di sekolah.
5. Depresi: remaja dapat merasa depresi saat ada suatu kejadian mengesalkan seperti gagal mengerjakan tes atau pertengkaran dengan teman. Perasaan itu bisa berlangsung singkat atau lama.

Artikel di bawah ini dapat memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai depresi

**Penyebab Depresi Pada Remaja dan Bagaimana Cara Mendeteksinya**

Oleh Novi Sulistia Wati Informasi kesehatan ini sudah direview dan diedit oleh: dr. Tania Savitri - Dokter Umum.

 Mengapa remaja mengalami depresi?

Kehidupan sosial, seperti hubungan keluarga, pertemanan, percintaan atau persoalan akademis di sekolah tidak jarang membuat remaja merasa tertekan. Bahkan, hal tersebut dapat menjadi sumber stres ringan remaja –yang jika dibiarkan dapat berlangsung lama dan menyebabkan terjadinya depresi.

Beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab depresi pada remaja di antaranya adalah:

 Faktor genetik

 Perubahan hormon

 Faktor biologis, depresi karena faktor biologis terjadi jika neurotransmitter yang merupakan bahan kimia otak alami terganggu

 Trauma yang terjadi saat masa kanak-kanak, seperti pelecehan fisik atau emosional, kehilangan orangtua

 Kebiasaan berfikir negatif

Apa saja ciri remaja mengalami depresi?

Ketika remaja mengalami depresi, remaja akan kehilangan motivasi dan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, bahkan terhadap apa yang ia sukai. Mereka juga akan menyendiri, mengurung diri di kamar selama beberapa waktu untuk menenangkan pikiran dan perasaan.

Remaja yang mengalami depresi juga akan kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur, kesulitan konsentrasi, kesulitan mengingat, apatis, merasa sedih, cemas, putus asa, cenderung melakukan hal negatif, bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Membedakan depresi pada remaja dan perasaan sedih biasa

Perasaan sedih, kecewa, atau putus asa adalah hal yang wajar dialami oleh remaja, dan bukan berarti remaja tersebut menderita depresi. Sehingga untuk membedakan antara perasaan sedih dan depresi, kita harus mengajak mereka berbicara, untuk mengetahui apakah mereka mampu atau tidak mampu dalam mengelola perasaan mereka.

Namun, jika perasaan sedih tersebut berlangsung lama atau mulai mengganggu kehidupan remaja, maka pergi ke dokter untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya dan penanganan yang tepat.

Yang harus dilakukan orangtua untuk membantu remaja yang depresi:

* Pelajari tentang depresi. Langkah pertama adalah dengan mempelajari depresi agar membantu Anda mengetahui tentang tanda atau gejala, pengobatan, dan perawatan anak yang mengalami depresi.
* Perhatikan tanda atau peringatan. Setelah Anda mengetahui tentang gejala depresi, Anda harus lebih peka terhadap apa yang anak Anda tunjukkan kepada Anda –baik perasaan dan perilakunya. Mengetahui tanda depresi lebih awal dapat mengurangi risiko terjadinya depresi yang lebih buruk.
* Komunikasi dengan anak. Ketika Anda melihat anak Anda memiliki tanda-tanda depresi, cobalah ajak anak Anda berkomunikasi untuk mengetahui apa yang anak Anda sedang rasakan dan fikirkan. Hal tersebut membuat anak Anda merasa tidak sendirian dalam mengalami masa-masa sulit.
* Bantu anak Anda melewati masa-masa sulit. Ketika anak Anda mengalami depresi, anak Anda akan mengalami beberapa gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, Anda harus membantu anak Anda melewati masa-masa sulit, salah satunya dengan membantu anak Anda berperilaku hidup sehat –yang dapat mengurangi depresi.
* Ikuti pengobatan dan perawatan dengan teratur. Anda juga harus memastikan anak Anda mengikuti pengobatan dan perawatan dari dokter –termasuk memastikan anak Anda minum obat yang dianjurkan oleh dokter.

Cara mencegah depresi pada remaja

* Jaga hubungan pertemanan. Hubungan pertemanan yang positif dapat membuat remaja percaya diri dan membantunya tetap terhubung dengan lingkungannya.
* Tetap aktif. Kegiatan sekolah atau pekerjaan atau berolahraga dapat membuat Anda fokus pada hal-hal positif –sehingga menghindari Anda fokus pada hal-hal yang negatif.
* Berfikir positif. Dengan berfikir positif, ramaja akan terhindar dari pikiran negatif yang akan membuatnya sedih atau kecewa.

(Diunduh pada 21 November 2018 dari <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/penyebab-ciri-depresi-pada-remaja/>)

1. Hubungan pertemanan: pertemanan merupakan hal penting bagi remaja. Dalam pertemanan, tidak semua berjalan lancar. Ada saatnya anak remaja dengan temannya berbeda pendapat sehingga tidak sepaham. Dapat juga terjadi bullying pada remaja. Selain itu hubungan asmara dengan lawan jenis juga dapat menjadi penyebab konflik dengan teman.

**Kebahagiaan Orangtua pada Pengasuhan Masa Remaja Akhir**

Meskipun tidak mudah menyesuaikan posisi dalam pengasuhan sebagai orangtua dan teman bagi remaja, ada kebahagiaan yang orangtua rasakan pada saat mengasuh seorang remaja akhir. Orangtua merasa bahagia saat mengamati adanya peningkatan diri anak dalam hal kematangan sosial dan kedekatan dengan teman. Tentunya orangtua mengharapkan anak memiliki lingkungan pertemanan yang positif sehingga dapat membantu remaja saat berada dalam kesulitan, terutama apabila remaja kurang dapat terbuka pada orangtua. Remaja yang mampu mengambil keputusan yang matang dalam hubungan sosial dengan lingkungan juga membuat orangtua merasa bangga dan bahagia.

Orangtua juga merasa bahagia saat melihat anak sudah lebih mandiri, sehingga orangtua sudah tidak terlalu terikat dengan anak dan punya waktu luang lebih banyak. Anak sudah dapat mengurus diri sendiri dan bertanggung jawab pada diri sendiri, walaupun masih tergantung secara ekonomi pada orangtua untuk remaja yang masih bersekolah atau kuliah. Ada sebagian remaja yang malahan sudah bekerja dan dapat membantu perekonomian keluarga. Hal-hal seperti ini membanggakan orangtua, walaupun tidak semua orangtua mengungkapkan kebahagiaan dan kebanggaan ini pada anak remajanya.

Saat membahagiakan lain bagi orangtua remaja akhir adalah saat melihat berkembangnya sikap peduli anak terhadap orang lain. Misalnya: saat anak remaja menuntun kakek atau neneknya saat berjalan, memberikan sebagian uang mereka untuk donasi kepada orang-orang yang membutuhkan, menghibur dan mau peduli terhadap saudara mereka yang sedang sedih atau mengalami masalah.

Saat melihat munculnya perilaku dan sikap dewasa pada anak, orangtua dapat merasa bahagia. Biasanya hal ini terjadi saat remaja menghadapi masalah dan remaja perlu mengambil keputusan. Misal: saat secara dewasa tidak mudah terpancing emosinya saat berkendaraan, saat remaja berusaha menengahi atau bahkan bersedia mengalah dalam suatu permasalahan untuk kebaikan bersama.

Artikel berikut ini membahas mengenai hal-hal yang perlu orangtua hindari untuk dilakukan dalam pengasuhan sejak anak kecil, untuk mempersiapkan kesuksesan anak di kemudian hari.

**Orangtua, 7 Kebiasaan Ini Justru Bikin Anak Susah Sukses**

Annabella Siahaan

27 Apr 2016, 07:00 WIB

Setiap orangtua ingin anaknya berhasil di masa depan, bukan? Simak beberapa hal berikut ini.

Liputan6.com, Jakarta Dr. Tim Elmore, seorang ahli kepemimpinan dan pengarah buku psikologi yang laris di pasaran, menemukan beberapa kesalahan umum yang dilakukan orangtua sangat mengasuh anak.

Kesalahan ini, jika dilakukan terus menerus, berpotensi mengurangi kepercayaan diri mereka sejak dini dan membatasi mereka dalam hal kesuksesan dan kehidupan pribadi. Dilansir dari situs Brightside pada Selasa (26/4/2016), orangtua harus berhati-hati dalam mengasuh anak agar tidak terlalu melindungi mereka hingga mereka tidak bisa menghadapi kenyataan hidup saat sudah dewasa. Untuk mencegah Anda membuat kesalahan yang sama, perhatikan 7 hal ini dalam mengasuh anak.

1. Orangtua membatasi anak-anak dari apapun yang memiliki resiko

Kita hidup di dunia yang penuh dengan bahaya. Peringatan akan bahaya membuat orangtua melakukan apapun untuk memproteksi anak-anak di segala situasi. Melindungi anak-anak memang tugas orangtua, namun jangan mengisolasi mereka dari perilaku yang memiliki resiko sehat karena justru akan merugikan di masa depan. Psikolog di Eropa menemukan bahwa anak-anak yang tak terbiasa bermain di luar dan tak pernah jatuh dan melukai lutut mereka akan cenderung memiliki fobia saat dewasa. Anak-anak perlu jatuh dan terluka untuk mengetahui bahwa hal tersebut normal dalam hidup, remaja perlu merasakan pengalaman patah hati untuk mencapai kedewasaan emosional. Jika orangtua menghilangkan resiko dalam kehidupan anak-anak, mereka akan tumbuh menjadi orang dewasa yang arogan namun memiliki kepercayaan diri yang rendah.

2. Orangtua selalu ingin menyelamatkan anak

Anak di generasi sekarang tidak memiliki daya tahan hidup seperti orang-orang di 30 tahun lalu karena orangtua masa kini selalu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anak-anak mereka. Saat orangtua terlalu cepat menyelamatkan dan memanjakan anak-anak dengan kenyamanan, maka mereka mengurangi kebutuhan anak-anak untuk belajar menyelesaikan masalah sendiri. Gaya mengasuh ini berguna untuk jangka pendek, namun akan menyulitkan anak-anak saat mereka dewasa. Anak-anak akan terbiasa selalu dibantu dan memiliki konsep bahwa orangtua akan selalu datang membereskan segala sesuatu bagi mereka, padahal pada kenyataannya mereka butuh kemampuan untuk menyelesaikan masalah sendiri saat sudah dewasa.

3. Orangtua terlalu sering memuji anak

Dorongan untuk membangun kepercayaan diri anak berkembang di sistem edukasi sekolah tahun 80-an. Pada pertandingan baseball di masa itu, semua anak-anak dianggap sebagai pemenang dan mendapatkan piala. Ya, hal tersebut membuat anak-anak merasa istimewa, namun penelitian menemukan konsekuensi yang harus dihadapi. Anak-anak lambat laun akan menyadari bahwa pujian hampir selalu datang dari orangtua, dan mulai meragukan makna dari pujian tersebut karena berbeda dengan apa yang mereka jalani di kehidupan nyata. Saat orangtua terlalu mudah memuji dan tidak menegur anak saat mereka berbuat kesalahan, anak-anak akan belajar untuk curang, tidak jujur dan tidak mau menghadapi situasi yang sulit.

4. Orangtua membiarkan rasa bersalah mengendalikan cara mengasuh

Orangtua tidak perlu merasa dicintai oleh anak setiap saat. Anak-anak perlu merasakan rasa kecewa, dan orangtua perlu mengatakan 'tidak' kepada anak. Orangtua cenderung memberikan hal-hal yang diinginkan anak sebagai hadiah, namun hal ini justru akan mengajarkan anak-anak menjadi materialistis. Anak-anak perlu belajar bahwa ia harus selalu berbuat baik, belajar, dan bekerja keras untuk bisa bertahan dalam hidup, bukan untuk mendapatkan hadiah.

5. Orangtua tidak berbagi dengan anak tentang kesalahan yang pernah mereka perbuat di masa lalu

Remaja yang sehat akan punya keinginan untuk melebarkan sayap dan mencoba segala sesuatu hal yang baru. Sebagai orangtua, Anda sebaiknya memberikan kesempatan tersebut bagi mereka. Namun, bukan berarti Anda tak bisa membantu dan mendorong mereka ke arah yang benar. Berbagi pengalaman akan kesalahan yang pernah Anda buat saat seusia mereka akan membantu mereka membuat pilihan yang lebih tepat. Yang juga penting, anak-anak harus belajar menghadapi konsekuensi dari keputusan yang mereka ambil. Ceritakan pada anak-anak pengalaman Anda, apa yang menjadi motivasi Anda, dan pelajaran apa yang Anda ambil. Orangtua harus menjadi pengaruh yang terbaik bagi anak-anak.

6. Orangtua menganggap bahwa anak yang cerdas dan berbakat sebagai anak yang sudah dewasa

Kecerdasan sering menjadi tolak ukur kedewasaan seorang anak, dan orangtua menganggap anak yang cerdas adalah anak yang sudah siap menghadapi tantangan apapun dalam hidup. Sayangnya, hal ini tidak benar. Berapa banyak atlet profesional atau aktor di Hollywood yang cerdas dan berbakat namun terlibat dalam skandal? Saat anak berbakat dalam satu bidang, bukan berarti ia mampu menguasai semua aspek kehidupan. Tak ada usia yang pasti dimana seorang anak seharusnya diberikan kebebasan, namun Anda bisa melihat perkembangan anak-anak lain dengan usia yang sama sebagai perbandingan. Jika Anda melihat bahwa anak-anak lain lebih berkembang daripada anak Anda, mungkin Anda membatasi kemandirian anak Anda.

7. Orangtua tidak mempraktikkan apa yang mereka ajarkan

Orangtua mempunyai tanggung jawab untuk menjalani hidup sebagaimana mereka ingin anak-anak menjalani hidup mereka. Untuk membantu anak-anak hidup dengan karakter yang dapat diandalkan dan bertanggung jawab, orangtua harus memberikan contoh yang sama. Sebagai pemimpin dalam rumah, orangtua harus bicara jujur, memiliki etika yang baik, dan mengajarkan nilai-nilai hidup yang positif. Jika Anda tidak mencurangi orang lain, anak-anak akan belajar untuk tidak mencurangi sesama mereka. Tunjukkan contoh yang baik seperti menjadi sukarelawan untuk kegiatan sosial agar anak-anak belajar memiliki kepedulian sosial. Perlakukan lingkungan dan sesama dengan baik, maka anak-anak Anda akan berbuat hal yang sama.

(Diunduh pada 21 November 2018 dari <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/2492919/orangtua-7-kebiasaan-ini-justru-bikin-anak-susah-sukses>)

Daftar Pustaka

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

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/penyebab-ciri-depresi-pada-remaja/>

<https://www.kompasiana.com/rumahbelajar_persada/54f91d77a33311fc078b45f4/63-persen-remaja-di-indonesia-melakukan-seks-pra-nikah>

<https://www.kompasiana.com/sartinyasin/5647350d9793731d09d5b0a8/pengaruh-teman-sebaya-terhadap-pendidikan-anak-remaja>

<https://lifestyle.kompas.com/read/2011/12/05/14115874/remaja.pertama.kali.bercinta.di.usia.19.tahun>.

<https://www.liputan6.com/lifestyle/read/2492919/orangtua-7-kebiasaan-ini-justru-bikin-anak-susah-sukses>