

## Memahami Psikologi Perkembangan Remaja

### A. Tahapan Perkembangan Remaja

Seperti yang telah kita bahas di Modul 1, bahwa perkembangan individu terjadi melalui serangkaian fase yang berurutan dari bayi hingga dewasa. Fase-fase ini dikenal dengan istilah **tahapan perkembangan**. Masing-masing tahapan memiliki karakteristik dan **tugas-tugas perkembangan** yang harus dilalui oleh individu agar fisik dan psikis tumbuh dan berkembang secara matang. Jika tugas perkembangan tidak dilewati dengan baik maka akan terjadi **hambatan dan kegagalan dalam menjalani fase kehidupan selanjutnya** yakni fase dewasa.

Salah satu fase perkembangan yang akan dilalui individu menuju dewasa adalah fase remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang jika dilalui dengan baik maka dapat mengarah kepada perkembangan masa dewasa yang sehat

Menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Kata 'remaja' sendiri berasal dari Bahasa Latin '*adolescens*' yang berarti '*to grow*' atau '*to grow maturity*' (Golinko, 1984, Rice, 1990 dalam Jahja, 2011)

Sedangkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan batasan mengenai siapa remaja secara konseptual. Menurut WHO ada tiga kriteria yang digunakan untuk mendefinisikan remaja, yaitu:

#### 1. Secara biologis

Remaja adalah individu yang berkembang, dimana tubuhnya berada di masa-masa saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat ia mencapai kematangan seksual.

#### 2. Secara psikologis

Remaja adalah individu yang mengalami perkembangan psikis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.

#### 3. Secara sosial ekonomi

Remaja adalah individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Wirawan, 2002).

### B. CIRI-CIRI MASA REMAJA

Berdasarkan apa yang terjadi secara tumbuh kembang di fase remaja, Hurlock (1993) menjabarkan bahwa masa remaja memiliki beberapa ciri yang dapat ditengarai. Beberapa ciri tersebut antara lain:

## **1. Masa remaja sebagai periode yang penting**

Periode remaja merupakan periode penting yang perlu dilewati sebelum masa dewasa. Periode ini dianggap penting karena masa remaja menyediakan masa penyesuaian bagi individu untuk mempersiapkan diri menuju dewasa. Jika dilalui secara sehat, tugas-tugas perkembangan di fase remaja yang terpenuhi dengan baik dapat menjadi fondasi yang kokoh bagi individu saat ia dewasa.

## **2. Masa remaja sebagai periode peralihan**

Pada fase remaja, individu bukan lagi seorang anak tetapi juga belum sepenuhnya menjadi orang dewasa. Ketika remaja berperilaku seperti anak-anak, biasanya ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Namun ketika remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, mereka sering kali mendapat teguran karena mencoba melakukan hal yang belum saatnya. Hal ini kadang menimbulkan kebingungan bagi remaja itu sendiri.

Di sisi lain, status remaja yang tidak jelas ini sesungguhnya menguntungkan bagi remaja sendiri, karena memberi waktu kepada mereka untuk dapat mencoba berbagai gaya hidup yang berbeda, menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

## **3. Masa remaja sebagai periode perubahan**

Remaja mengalami banyak perubahan dalam dirinya baik dari segi fisik, psikis, maupun peran dan tanggung jawab sebagai individu.

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung secara pesat. Ketika perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga ikut menurun.

## **4. Masa remaja sebagai usia bermasalah**

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi, baik oleh remaja laki-laki maupun perempuan. Ketidakmampuan remaja untuk mengatasi sendiri masalah mereka menurut cara yang mereka yakini, membuat banyak remaja kemudian akhirnya belajar bahwa masalah tidak selalu berakhir sesuai dengan harapan mereka. Dan ini merupakan bagian dari proses pendewasaan.

## **5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas**

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi remaja laki-laki dan perempuan. Sehingga sering kali mereka terlihat berusaha menjadi sama seperti teman-teman sebayanya. Tetapi, lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman mereka dalam berbagai hal seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami "krisis identitas" atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

## **6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan**

Adanya pemikiran bahwa remaja gemar berbuat semau mereka sendiri, sulit dipercaya, dan cenderung berperilaku merusak menyebabkan orang dewasa yang seharusnya membimbing kehidupan remaja menjadi merasa takut untuk bertanggung jawab pada anak remaja. Orang dewasa dengan pemikiran seperti ini sering kali bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang sesungguhnya normal sesuai dengan tahapan perkembangannya.

Remaja sendiri sedang mengalami fase yang tidak menentu karena perubahan-perubahan yang terjadi di dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang sedang berusaha dipahami oleh remaja di dalam dirinya ditambah dengan banyaknya tuntutan dari lingkungan sering kali menimbulkan perasaan cemas terhadap kehidupan itu sendiri tanpa disadari. Itulah kenapa remaja sering memiliki intensitas ketegangan emosi yang tinggi karena tanpa sadar sebenarnya ia merasakan banyak stres dan kekhawatiran dari perubahan-perubahan yang sedang terjadi di dalam hidupnya.

## **7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis**

Remaja sering memandang kehidupan melalui versinya sendiri yang cenderung idealis. Mereka melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang mereka inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, sehingga menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain dan lingkungan mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

## **8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa**

Semakin dekatnya usia kematangan menuju dewasa, para remaja sering kali menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belum lah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, misalnya seperti merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan masyarakat dari diri mereka.

Sedangkan Gunarsa & Gunarsa (2001) dan Mappiare (2000) menjelaskan ciri-ciri fase remaja dengan membaginya ke dalam 3 tahapan yang lebih spesifik sebagai berikut :

### **1. Masa remaja awal.**

Ini adalah masa dimana biasanya remaja duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri-ciri: (1) tidak stabil keadaan emosinya, cenderung lebih emosional, (2) mempunyai banyak masalah, (3) masa yang kritis, (4) mulai tertarik pada lawan jenis, (5) munculnya rasa kurang percaya diri, dan (6) suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri.

## 2. Masa remaja madya (pertengahan).

Di fase ini remaja biasanya sudah duduk di Sekolah Menengah Atas dengan ciri-ciri: (1) sangat membutuhkan teman, (2) cenderung bersifat narsistik/kecintaan yang tinggi pada diri sendiri, (3) sering merasa resah dan kebingungan karena pertentangan yang terjadi dalam diri, (4) berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya, dan (5) keinginan menjelajah ke alam sekitar atau lingkungan yang lebih luas.

## 3. Masa remaja akhir.

Ditandai dengan ciri-ciri: (1) aspek-aspek psikis dan fisik yang mulai stabil, (2) meningkatnya kemampuan berpikir realistis, memiliki cara pandang yang lebih luas, (3) lebih matang dalam cara menghadapi masalah, (4) ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan, (5) sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, dan (6) lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.

## C. KONFLIK/KESULITAN MASA REMAJA

Masa remaja bukanlah masa yang mudah. Banyak konflik dan kesulitan dirasakan individu pada masa-masa ini. Jahja (2011) mengemukakan hal ini disebabkan karena masa remaja merupakan sebuah masa perubahan. Pada fase ini terjadi perubahan yang cepat, baik secara fisik, maupun psikologis.

Beberapa perubahan yang sekaligus sering memicu terjadinya konflik di masa remaja adalah sebagai berikut:

### 1. Remaja mengalami peningkatan emosi secara cepat.

Itu juga sebabnya mengapa masa remaja disebut juga sebagai fase '*storm and stress*'. Peningkatan emosional yang dialami remaja merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang mulai diproduksi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa-masa yang sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah di Perguruan Tinggi.

### 2. Perubahan yang cepat secara fisik disertai dengan kematangan seksual.

Perubahan-perubahan ini terkadang membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik **perubahan internal** seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi, maupun **perubahan eksternal** seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

### **3. Perubahan dalam hal apa yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain.**

Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, sehingga remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

### **4. Perubahan nilai dari masa anak-anak menuju nilai kedewasaan.**

Perubahan nilai terjadi dimana hal-hal yang tadinya pada masa kanak-kanak mereka anggap sebagai hal yang penting menjadi kurang penting, karena telah mendekati usia dewasa. Nilai-nilai ini mulai digantikan dengan nilai-nilai baru yang diharapkan masyarakat dimiliki oleh individu dengan usia yang lebih dewasa. Misalnya, semakin mendekati usia dewasa, remaja diharapkan dapat menjadi semakin mandiri, dapat mengurus diri dengan lebih baik, dan tidak bergantung lagi pada orang tua mereka.

### **5. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi.**

Di satu sisi remaja menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

Secara fisik, tubuh remaja terlihat sudah “dewasa”, akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa, remaja sering kali gagal menunjukkan kedewasaannya. Remaja belum memiliki pengalaman yang cukup terkait kehidupan orang dewasa sehingga sering terlihat mengalami kegelisahan, pertentangan, kebingungan, dan konflik pada diri sendiri.

Meskipun demikian, semua kesulitan dan gejala yang dialami pada masa-masa remaja sesungguhnya merupakan hal yang normal sebagai bagian dari proses tumbuh kembang dari fase anak-anak menuju fase dewasa. Bagaimana remaja memandang peristiwa yang dialami akan menentukan perilakunya dalam menghadapi peristiwa-peristiwa tersebut.

## **D. TUGAS PERKEMBANGAN & TUJUAN PERKEMBANGAN MASA REMAJA**

Di dalam masing-masing tahapan perkembangan individu terdapat tugas-tugas perkembangan yang perlu dicapai. Tugas perkembangan ini merupakan suatu petunjuk yang memungkinkan seseorang mengerti dan memahami apa yang diharapkan atau dituntut oleh masyarakat dan lingkungan terhadap seseorang di usia mereka.

Remaja juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang perlu mereka penuhi. William Kay, sebagaimana dikutip Yudrik Jahja (2011) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah sebagai berikut:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
3. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan *role model* yang dapat dijadikan sebagai identitas pribadinya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
6. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidupnya.
7. Mampu meninggalkan reaksi dan sikap/perilaku kekanak-kanakan.

Berdasarkan tugas perkembangan di atas, Luella Cole dalam Jahja (2011) kemudian menyusun lagi klasifikasi di atas menjadi lebih detil berdasarkan arah perubahan perkembangan masa remaja dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa, seperti yang dapat dilihat pada tabel berikut.

### TUJUAN PERKEMBANGAN MASA REMAJA

DARI ARAH	KE ARAH
<b>Kematangan Emosional</b>	
Tidak toleran dan bersikap superior.	Bersikap toleran dan merasa nyaman.
Kaku dalam bergaul.	Luwes dalam bergaul.
Meniru buta teman sebaya.	Interdependensi dan mempunyai <i>self esteem</i> yang baik.
Kontrol orang tua.	Kontrol diri sendiri.
Perasaan tidak jelas tentang dirinya/orang lain.	Perasaan mau menerima dirinya dan orang lain.
Kurang mampu mengendalikan diri dari rasa marah dan sikap permusuhannya.	Mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif.
<b>Perkembangan Heteroseksualitas</b>	
Belum memiliki kesadaran tentang perubahan seksualnya.	Menerima identitas seksualnya sebagai pria atau wanita.
Mengidentifikasi orang lain yang sama jenis kelaminnya.	Mempunyai perhatian terhadap jenis kelamin yang berbeda dan bergaul dengannya.
Bergaul dengan banyak teman.	Memilih teman-teman tertentu.
<b>Kematangan Kognitif</b>	
Menyukai prinsip-prinsip umum dan jawaban yang final.	Mebutuhkan penjelasan tentang fakta dan teori.
Menerima kebenaran dari sumber otoritas.	Memerlukan bukti sebelum menerima.
Memiliki banyak minat atau perhatian.	Memiliki sedikit minat/perhatian yang terarah.
Bersikap subjektif dalam menafsir sesuatu.	Bersikap objektif dalam menafsirkan sesuatu.
<b>Filsafat Hidup</b>	
Tingkah laku dimotivasi oleh kesenangan belaka.	Tingkah laku dimotivasi oleh aspirasi.
Cenderung acuh pada prinsip ideologi dan etika.	Melibatkan diri atau memiliki perhatian terhadap ideologi dan etika.
Tingkah lakunya tergantung pada <i>reinforcement</i> (dorongan dari luar).	Tingkah lakunya dibimbing oleh tanggung jawab moral.

## E. KEBUTUHAN REMAJA

Di samping tugas-tugas dan tujuan perkembangannya, remaja juga memiliki kebutuhan-kebutuhan yang berusaha ia penuhi. Kebutuhan-kebutuhan tersebut, menurut Edward, sebagaimana dikutip Hafsah, meliputi:

- 1) kebutuhan untuk mencapai sesuatu,
- 2) kebutuhan akan rasa superior, ingin menonjol, ingin terkenal,
- 3) kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan,
- 4) kebutuhan akan keteraturan,
- 5) kebutuhan akan adanya kebebasan untuk menentukan sikap sesuai dengan kehendaknya,
- 6) kebutuhan untuk menciptakan hubungan persahabatan,
- 7) adanya keinginan ikut berempati,
- 8) kebutuhan mencari bantuan dan simpati,
- 9) keinginan menguasai tetapi tidak ingin dikuasai,
- 10) menganggap diri sendiri rendah,
- 11) adanya kesediaan untuk membantu orang lain,
- 12) kebutuhan adanya variasi dalam kehidupan,
- 13) adanya keuletan dalam melaksanakan tugas,
- 14) kebutuhan untuk bergaul dengan lawan jenis, dan
- 15) adanya sikap suka mengkritik orang lain.

Intensitas kebutuhan-kebutuhan di atas tidak sama antara individu yang satu dengan yang lain, karena kondisi pribadi yang berbeda dan situasi lingkungan yang berlainan. Dari uraian ini tampak bahwa **tugas perkembangan dan kebutuhan merupakan sesuatu yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan remaja.**

Apabila tugas dan kebutuhan remaja dapat terpenuhi, maka akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan di periode-periode selanjutnya saat ia dewasa.

## F. PERAN ORANG TUA DAN DALAM MENDUKUNG TUMBUH KEMBANG REMAJA

Pada masa remaja, kehidupan sosial meluas sehingga peran orang tua mulai berkurang. Orang tua yang tadinya merupakan pusat kehidupan sosial anak sekarang tersisihkan dan digantikan dengan teman-teman sebayanya. Sebelumnya anak selalu bertanya bila hendak melakukan sesuatu, sekarang anak mulai menunjukkan keengganannya meminta pendapat apalagi izin orang tua. Jika dahulu anak selalu menceritakan semua peristiwa yang dialaminya, sekarang anak mulai menyimpan rahasia. Sayangnya, orang tua sering kali menafsirkan perilaku remaja ini secara negatif, seolah mereka merahasiakan hal yang buruk.

Kesalahan orang tua dalam merespons sikap remaja terkadang mengarah kepada **pengekangan**. Tindakan ini akan membuat potensi mereka menjadi tumpul, tidak berkembang, dan banyak di antara mereka menjadi frustrasi.

Pengekangan tentu akan merugikan perkembangan seorang remaja yang berpotensi mengakibatkan remaja menjadi: tidak mandiri dan tidak berani berkompetisi; tidak berani mengambil keputusan; tidak mampu melakukan lompatan besar dalam studi; tidak berani memulai sesuatu yang baru dan tidak bertanggung jawab; lebih senang dipimpin daripada memimpin; sulit bersosialisasi (merasa inferior). Beberapa hal tersebut merupakan dampak akibat pengekangan yang berlebihan (Surbakti, 2008).

Orang tua perlu bijaksana dan memberikan toleransi kepada anak remajanya. Adakalanya remaja memang menyimpan hal yang buruk, namun biasanya mereka merasa tidak perlu lagi untuk menceritakan setiap peristiwa yang dialaminya kepada orang tua. Hal inilah yang disebut dengan gap antara orang tua dan anak-anak.

Menurut Susabda (2011), gap atau jurang pemisah terjadi karena kekurangtahuan orang tua tentang prinsip-prinsip pendidikan anak yang berakibat renggangnya hubungan antara orang tua dan anak-anak mereka. Remaja cenderung memilih mengungkapkan pengalamannya dengan teman sebaya daripada kepada orang tua mereka. Teman sebaya sudah pasti lebih memiliki kesamaan dengan mereka karena hidup dalam dunia yang sama. Di sinilah dituntut **kesediaan orang tua untuk mempelajari dunia anak remaja agar mereka dapat melihat bahwa orang tua memahami jalan pikiran mereka.**

Dengan mempelajari dunia remaja, orang tua akan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai individu seperti apa yang sedang dihadapinya sehingga dapat menyesuaikan diri dan menemukan cara terbaik untuk menjalin komunikasi yang efektif dengan anak remaja mereka.

Beberapa peran yang dapat dilakukan orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak remaja mereka antara lain adalah:

**1. Sebagai motivator/pendorong**

Pada masa remaja, individu rentan mengalami krisis identitas dan kepercayaan diri akibat berbagai perubahan yang mereka alami. Di sini, orang tua dapat menjadi pihak yang memberikan motivasi kepada remaja, mengenalkan sisi positif yang dimiliki remaja, membangun konsep diri positif mereka, dan memberikan dorongan pada remaja untuk mengembangkan penerimaan dan rasa percaya kepada diri mereka sendiri.

**2. Role model/Panutan**

Dalam menghadapi kebingungan atas masa transisi yang sedang ia jalani, disadari atau tidak, remaja akan melihat kepada orang tuanya. Mereka akan tanpa sadar meniru perilaku orang tuanya dalam merespon situasi dan menyelesaikan masalah. Di sinilah dibutuhkan kesadaran dari orang tua untuk memberikan model yang baik dalam menghadapi situasi.

Remaja biasanya akan lebih senang mencontoh perilaku orang tuanya secara diam-diam dibandingkan jika harus mendengar banyak nasihat dan arahan dari orang tua mereka. Itulah sebabnya mengapa orang tua perlu menunjukkan sikap-sikap yang tepat dalam merespon situasi, seperti: mampu mengelola emosinya sendiri dengan baik, bersikap bertanggung jawab, bekerja dengan penuh komitmen, dll.

### **3. Pengawas**

Remaja memiliki rasa ingin tahu yang cukup besar. Untuk memenuhi rasa ingin tahunya, mereka tidak segan-segan mencoba hal-hal baru yang membuat mereka penasaran. Rasa ingin tahu remaja sayangnya tidak hanya terbatas pada hal-hal positif saja, tetapi juga termasuk hal-hal negatif, seperti misalnya: rokok, obat-obatan terlarang, pergaulan bebas, aktivitas seksual bebas, perilaku kekerasan, dll. Di sinilah orang tua berperan sebagai pengawas untuk mengamati sejauh mana anak mengeksplorasi hal-hal yang ingin ia ketahui dengan aman sehingga remaja pada akhirnya tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang merugikan masa depan mereka sendiri.

### **4. Teman**

Remaja mengalami ketidakstabilan emosi dan memiliki banyak pertanyaan tentang kehidupan yang ia ingin ketahui jawabannya. Di saat inilah orang tua dapat berperan sebagai teman bagi anak yang dapat menerima apa pun yang dialami anak dengan sabar, tenang dan penuh kasih sayang sehingga anak merasa aman untuk bersikap terbuka dan menceritakan apa yang ia alami tanpa merasa dihakimi.

### **5. Pemberi Nasihat/Pertimbangan**

Masa remaja yang penuh gejolak membuat remaja sering kali merasa kesulitan untuk mengambil keputusan secara jernih. Disinilah orang tua memiliki peran untuk mendengarkan kebingungan anak dan memberikan referensi pandangan untuk menjadi bahan pertimbangan anak dalam mengambil keputusan. Nasihat tidak diberikan kepada remaja dengan cara mendikte, namun hanya sebagai bahan pertimbangan bagi remaja untuk berlatih mengambil keputusannya sendiri secara bertanggung jawab.

### **6. Komunikator**

Di masa remaja, individu biasanya mulai lebih sedikit mendengarkan orang tua mereka dan memilih untuk mendengarkan tema sebayanya. Orang tua dalam hal ini perlu terampil dalam membangun komunikasi dengan remaja dengan cara yang tidak intimidatif sehingga membuat mereka merasa aman. Ketika remaja mulai membangun jarak dari orang tuanya, maka orang tua perlu bersikap aktif untuk mengambil inisiatif membangun kembali hubungan komunikasi yang hangat dan dapat dipercaya oleh remaja.

### **7. Pemberi asupan kasih sayang**

Di tengah masa pencarian jati diri dan kebingungan yang dialami, remaja membutuhkan penerimaan diri dari lingkungan sekitarnya. Orang tua dan keluarga dalam hal ini memiliki peran yang sangat besar untuk menjadi sumber asupan kasih sayang utama bagi remaja sehingga ia merasa nyaman dengan dirinya dan memiliki kelekatan yang aman dengan orang tuanya. Jika orang tua dan keluarga tidak mampu menjadi sumber penerimaan dan kasih sayang, maka remaja akan mencarinya di tempat yang lain (teman sebaya, *genk/group*, dll) sehingga meningkatkan faktor risiko remaja untuk terjerumus dalam pergaulan yang merugikan dirinya.

### **8. Pembimbing**

Sebagai individu yang sudah terlebih dulu memasuki masa dewasa, orang tua memiliki lebih banyak pengalaman dibandingkan remaja. Di sinilah orang tua perlu membagikan ilmunya untuk membantu remaja menghadapi perubahan-perubahan dalam hidupnya. Untuk dapat menjadi pembimbing yang baik, orang tua perlu memiliki pengetahuan yang memadai

mengenai masa remaja dan ketrampilan *parenting*, sehingga bimbingan yang diberikan tidak justru berpotensi menimbulkan konflik dengan remaja.

Disamping itu, beberapa hal berikut dapat menjadi pertimbangan bagi orang tua untuk mengatasi konflik dengan anak-anak remaja mereka: (Surbakti 2008)

1. Bertindak sebagai teman diskusi yang menyenangkan bagi anak.
2. Menghindari sikap menyalahkan dan menghakimi.
3. Mengarahkan potensi dan energi remaja yang besar pada hal-hal positif dan bermanfaat bagi masa depan mereka.
4. Jangan melecehkan/merendahkan kondisi psikologis remaja yang labil.
5. Menghindari hukuman yang dapat membuat perasaan remaja terluka.
6. Menjelaskan mengenai fase perkembangan remaja kepada para remaja itu sendiri yang menjadi penyebab berbagai perubahan fisik dan psikis yang mereka alami.

#### **G. Tips Menumbuhkan *Growth Mindset*: Learning Motivation**

Untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru dimana pun remaja berada, maka dibutuhkan kemauan untuk terus belajar. Kemauan untuk terus belajar dan memperbarui informasi ini juga menjadi salah satu kunci bagi remaja untuk dapat bertahan di dunia kerja nantinya.

Berikut beberapa tips pengasuhan yang dapat dilakukan orang tua di rumah untuk membantu menumbuhkan karakter senang belajar pada diri remaja:

1. Ciptakan situasi belajar yang aman bagi remaja baik secara fisik maupun psikis, sehingga remaja tidak merasa di bawah tekanan, intimidasi atau paksaan dari siapa pun untuk belajar
2. Diskusikan mengenai *goal* yang ingin dicapai remaja dengan mempelajari sesuatu yang baru.
3. Beri remaja ruang kebebasan untuk menentukan apa yang perlu ia pelajari dan dengan gaya belajarnya sendiri. Hindari 'mendikte' bagaimana seharusnya remaja melakukan sesuatu.
4. Kenalkan remaja dengan konsekuensi dari pilihan sikap hidup yang ia ambil. Biarkan ia bertanggung jawab atas keputusannya sendiri.
5. Jangan sibuk berfokus pada kesalahan yang dibuat oleh remaja, alih-alih ijin remaja melakukan kesalahan dan belajar dari kesalahan tersebut.
6. Ajari remaja keterampilan untuk memaknai kegagalan yang ia alami atau kesalahan yang ia lakukan.
7. Bersikap fleksibel sebagai orang tua dan tidak memaksakan anak menggunakan cara seperti yang diketahui orang tua. Dunia berkembang, sehingga orang tua mungkin juga perlu mempelajari hal baru dan tidak hanya berpegang pada cara lama yang ia tahu.
8. Bantu remaja untuk menentukan *goal* dari sesuatu yang perlu ia kerjakan, menyusun target, memantau *progress*, mengevaluasi dan memperbaiki kesalahan, serta bersikap fleksibel dalam menerima hasil dari proses yang dilakukan.
9. Berikan apresiasi atas proses dan usaha yang telah dilakukan remaja untuk menjadi lebih baik.
10. Ciptakan proses belajar yang menyenangkan.
11. Jadilah model orang tua yang juga gemar belajar dan menambah pengetahuan bagi diri sendiri.

## **Referensi**

*Cole, L., 1942. Psychology of adolescence, Rev.*

*Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S., Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001),*

*Hurlock, E.B., Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Jakarta:Erlangga, 1993)*

*Jahja, Y., 2011. Psikologi perkembangan. Kencana.*

*Mappiare, A., Psikologi Remaja, (Surabaya: Bina Usaha, 2000).*

*Siti Hafsa Budi Argiati, . Perilaku Agresif Ditinjau dari Persepsi Pola Asuh Authoritarian, Asertivitas dan Tahap Perkembangan Remaja Pada Anak Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo, Jawa Tengah, Tesis.*

*Surbakti, E. B. (2008). Konseling Praktis: Mengatasi Berbagai Masalah. Bandung: Kalam Hidup*

*Susabda, Y. B. (2011). Pastoral Konseling (Jilid 2). Malang: Gandum Mas*

*S. Wirawan, Psikologi Remaja, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002).*