

POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP REMAJA

A. MEMBANGUN PERILAKU POSITIF PADA REMAJA

Setelah memahami karakteristik remaja di topik 4, selanjutnya orang tua dapat mulai belajar cara membangun perilaku positif pada remaja. Membangun perilaku positif pada remaja tidak bisa dilakukan dengan paksaan. Remaja memiliki kebutuhan akan kemandirian, dan dorongan untuk memenuhi rasa ingin tahu mereka yang besar. Untuk dapat bekerja sama dengan remaja, orang tua perlu melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Memahami karakter tahapan perkembangan remaja

Remaja dan orang tua berada pada tahapan perkembangan yang berbeda. Untuk bisa menjalin hubungan yang baik antara dua generasi yang berbeda dibutuhkan kemauan yang besar untuk memahami karakter tahapan perkembangan satu sama lain.

Sebelum orang tua mengarahkan perilaku remaja kepada hal-hal positif yang diharapkan, terlebih dulu orang tua perlu memahami siapa yang sedang ia hadapi. Jika tidak, maka kesalahpahaman, perbedaan pandangan, hingga kecenderungan untuk menghakimi dan memaksakan kehendaklah yang biasanya akan terjadi. Hal ini tentu saja membuat potensi konflik antara orang tua dengan anak remajanya menjadi semakin besar.

Banyak perilaku remaja yang dianggap bermasalah sesungguhnya merupakan bagian yang wajar dari karakteristik tumbuh kembang pada fase tersebut. Apabila orang tua tidak memahami karakteristik tahapan perkembangan remaja, konflik yang mereka alami, serta kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki oleh remaja, maka orang tua akan kesulitan untuk memberikan dukungan pada anak-anak mereka di fase ini secara optimal. Untuk bisa memahami remaja, maka orang tua harus bersedia menambah pengetahuan mereka melalui proses belajar.

2. Memenuhi kebutuhan remaja

Perilaku-perilaku bermasalah yang dilakukan remaja sering kali merupakan bentuk dari upaya remaja untuk memenuhi kebutuhan mereka. Misalnya remaja memiliki kebutuhan untuk memenuhi rasa ingin tahu, sehingga ia terdorong untuk mencoba berbagai macam hal agar dapat memperoleh pengalaman dan kejelasan dari rasa ingin tahunya. Hal yang ingin diketahui remaja bisa berupa hal positif maupun negatif. Ketika orang tua tidak mampu menjawab rasa ingin tahu remaja, maka kemungkinan mereka akan mencari sendiri jawabannya di luar.

Contoh yang lain misalnya remaja mulai terlihat membangkang pada orang tua, lebih sering berkumpul dengan teman sebayanya dan mendengarkan mereka. Bisa jadi hal ini akibat adanya kebutuhan remaja untuk diterima apa adanya, menjadi bagian dari kelompok serta memperoleh

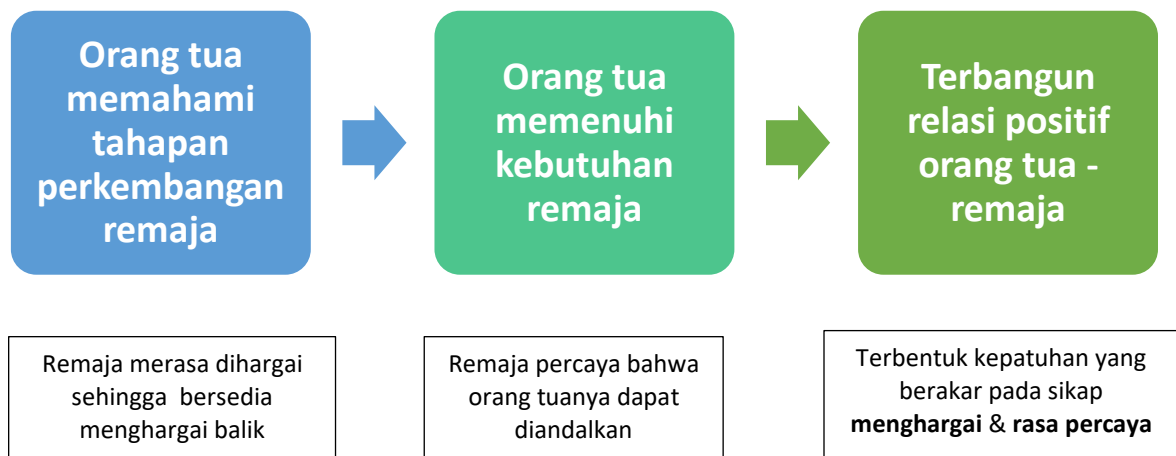
role model untuk dicontoh. Ketika orang tua di rumah dirasa oleh remaja tidak layak dijadikan *role model* dan tidak memberikan perasaan aman sehingga ia merasa diterima sebagai dirinya apa adanya, maka kemungkinan remaja akan mencoba mencari pemenuhan kebutuhan ini dari orang lain di luar rumahnya.

Dengan memahami hal ini, maka menjadi penting bagi orang tua untuk mengenali apa saja kebutuhan individu di fase remaja dan berusaha sebisa mungkin untuk memfasilitasinya di dalam keluarga. Kelekatan remaja dengan keluarga akan semakin baik ketika mereka mengetahui bahwa keluarga adalah tempat yang aman dan bisa mereka andalkan untuk memfasilitasi kebutuhan mereka dengan baik.

3. Membangun relasi positif dengan remaja

Setelah kebutuhan terpenuhi, secara alami relasi positif orang tua dengan remaja juga akan lebih mudah terbangun. Terbentuk hubungan saling **menghargai** antara orang tua dengan remaja, begitu pula sebaliknya. Sikap saling menghargai ini juga akan menumbuhkan **kepercayaan** remaja kepada orang tua mereka, dan begitu pula sebaliknya. Dari fondasi inilah sikap **patuh** muncul.

Jadi kepatuhan remaja kepada orang tuanya tidak muncul begitu saja karena tuntutan orang tua maupun lingkungan sosial. Kepatuhan secara alami akan muncul ketika orang tua memperkuat fondasinya dengan cara: **Memahami** remaja (sehingga terbentuk sikap *respect*), serta **memenuhi kebutuhan** remaja (sehingga remaja percaya orang tuanya dapat diandalkan). Sikap **menghargai** dan **percaya** inilah yang akan melahirkan **kepatuhan**.



4. Mengarahkan remaja pada perilaku yang sehat sebagai bekal memasuki masa dewasa.

Ketika relasi positif orang tua dan remaja telah terbangun di atas fondasi rasa menghargai dan kepercayaan, maka akan jauh lebih mudah bagi orang tua untuk mengarahkan perilaku remaja kepada hal-hal yang positif dan sehat.

Meskipun memiliki kebutuhan akan kebebasan dan kemandirian, di saat yang sama sesungguhnya remaja juga memiliki kebutuhan untuk memperoleh bimbingan dan hidup dengan teratur. Itu sebabnya orang tua bagaimana pun juga tetap perlu untuk ikut terlibat secara aktif dalam mengenalkan perilaku-perilaku positif yang sehat kepada remaja melalui cara yang sesuai dengan tahapan perkembangan mereka.

Dasar paling penting bagi orang tua untuk dapat melakukan keempat langkah di atas adalah dengan memiliki **knowledge (pengetahuan)** yang cukup mengenai tahapan perkembangan remaja. Pengetahuan yang dimiliki orang tua akan sangat menentukan kemampuan mereka dalam menghadapi remaja. **Pengetahuan membentuk pengertian, dan pengertian menghasilkan out put kemampuan bersikap yang sesuai. Dengan mempraktikkan sikap, maka terbentuklah pengalaman. Orang tua tidak boleh berhenti untuk terus belajar dan menambah pengetahuan terkait pengasuhan dan tumbuh kembang anak-anak remaja mereka.**

B. DISIPLIN POSITIF DALAM PENGASUHAN REMAJA

Disiplin bukan berarti keras atau mendidik dengan penuh hukuman. Disiplin berasal dari Bahasa latin '*disciplina*' yang berarti instruksi atau melatih. Disiplin positif adalah bentuk pelatihan atau pengajaran yang dilakukan secara terus-menerus oleh orang tua kepada anak yang dilakukan tanpa kekerasan. Hal ini sangat penting dilakukan terutama kepada remaja, mengingat masa remaja merupakan masa dimana individu memiliki kebutuhan yang besar akan kebebasan dan memiliki otonomi dari orang tua mereka. Pengasuhan yang dilakukan dengan kekerasan hanya akan memperkuat sikap menentang dan pemberontakan pada diri remaja dan justru melemahkan relasi positif antara remaja dengan orang tua mereka.

Disiplin positif dibangun di atas 4 kerangka, yaitu:

1. Menentukan tujuan jangka panjang

Orang tua menyadari dan berfokus pada tujuan jangka panjang dari perilaku pengasuhan yang ia lakukan kepada anak dan tidak terjebak hanya mencapai tujuan perilaku jangka pendek. Tujuan jangka pendek adalah ketika orang tua menginginkan anak melakukan atau tidak melakukan perilaku tertentu saat itu juga. Misalnya ketika anak bangun kesiangan, orang tua tidak hanya sekedar marah-marah untuk membuat anak bangun saat itu, tetapi orang tua lebih berfokus untuk membangun rasa tanggung jawab anak terhadap hidupnya sendiri meskipun membutuhkan proses yang lebih lama.

Contoh yang lain misalnya, orang tua yang berfokus pada jangka pendek akan marah dan mungkin menghukum anak karena anak berkata bohong padanya, tetapi orang tua yang berpikir panjang akan melihat ada alasan apa sehingga anak harus berkata bohong pada orang tuanya, lalu berfokus untuk mengembalikan rasa aman anak kepada orang tuanya sehingga ia merasa nyaman dan bersedia terbuka pada orang tua jika suatu waktu anak melakukan kesalahan.

TERMASUK TUJUAN JANGKA PENDEK	TERMASUK TUJUAN JANGKA PANJANG
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tidak bangun kesiangan ▪ Mandi sekarang ▪ Habiskan makanan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendidik anak menjadi individu yang bertanggung jawab

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tidak boleh pulang malam ▪ Jangan membuat dapur kotor ▪ dll 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membangun perasaan aman anak secara fisik maupun psikis terhadap keluarganya di rumah ▪ Membuat anak menjadi individu yang gemar belajar ▪ Menjadikan anak tumbuh sebagai individu yang kreatif dan tidak takut gagal
---	---

Tujuan jangka pendek dibutuhkan dan tidak buruk, tetapi jangan terjebak hanya memfokuskan pengasuhan pada tujuan jangka pendek dan lupa membangun fondasi yang kuat untuk terbentuknya apa yang menjadi tujuan jangka panjang dalam pengasuhan.

Ketika orang tua memfokuskan dirinya pada tujuan jangka panjang, maka bentuk perilaku yang akan diambil orang tua dalam menyikapi situasi juga akan berbeda. Orang tua tidak terburu-buru merespon situasi hanya untuk menghilangkan perilaku buruk di depan mata saat itu, tetapi melihat jauh ke depan pada karakter seperti apa yang ingin dibangun sehingga perilaku-perilaku yang diharapkan dapat muncul secara otomatis di kemudian hari.

2. Menyediakan kehangatan & bimbingan

Menyediakan **kehangatan** berarti: orang tua memberikan lingkungan yang aman secara fisik dan emosional bagi anak untuk mempelajari hal-hal baru. Sedangkan memberikan **bimbingan** berarti orang tua memberikan informasi yang memadai dan dibutuhkan anak agar anak bisa berhasil. **Kehangatan dan bimbingan harus diberikan secara seimbang pada anak.**

Termasuk dalam memberikan kehangatan pada anak contohnya:

- Memastikan anak merasa aman.
- Membuat anak merasa dicintai sebagai dirinya apa adanya.
- Menunjukkan kasih sayang melalui kata dan Tindakan.
- Memahami kebutuhan anak remaja sesuai tahapan perkembangannya
- Memahami perasaan dan pemikiran anak di usia remaja.

Termasuk dalam memberikan bimbingan contohnya:

- Memberikan bimbingan berperilaku yang jelas.
- Menyampaikan alasan dengan jelas.
- Mendukung dan membantu anak untuk berhasil mencapai target tujuannya.
- Menjadi *role model*/contoh perilaku positif bagi remaja.
- Menghargai cara pandang & pendapat remaja.
- Menyelesaikan masalah secara bersama-sama.

3. Memahami bagaimana anak berpikir dan merasa (sesuai tahapan perkembangan)

Untuk dapat memahami bagaimana remaja berpikir dan merasa pada tahapan usianya, maka orang tua perlu mempelajari tahapan perkembangan remaja dan membangun budaya komunikasi positif sehingga proses komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat terbangun. Dalam memahami remaja, orang tua perlu mengurangi sikap *judgemental* terhadap remaja dan lebih sering menggali apa yang dipikirkan dan dirasakan anak sehingga orang tua

dapat memperoleh informasi yang lebih objektif mengenai anak, sementara di saat yang sama anak merasa dirinya lebih dihargai karena pendapatnya didengar.

4. Mengatasi masalah tanpa kekerasan.

Disiplin bukan berarti mendidik anak dengan kekerasan. Di dalam konsep disiplin positif justru masalah-masalah yang muncul perlu diselesaikan orang tua bersama anak tanpa melibatkan kekerasan. Setiap insiden yang terjadi harus dapat menjadi sumber belajar bagi anak dan orang tua dengan cara didiskusikan dan dimaknai bersama.

TERMASUK DISIPLIN POSITIF	BUKAN DISIPLIN POSITIF
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membangun hubungan saling menghargai dengan anak ▪ Mengajari anak untuk dapat menentukan mana yang baik dan mana yang tidak baik ▪ Mengajarkan kasih sayang ▪ Mengajarkan anak peduli dengan sesama ▪ mengajari anak menghargai diri sendiri dan orang lain ▪ Mengomunikasikan aturan dengan jelas ▪ Meningkatkan kepercayaan diri ▪ Pemecahan masalah untuk membentuk sikap anak 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memarahi anak ketika melakukan kesalahan ▪ Memberikan ancaman kepada anak ketika mereka tidak menuruti perintah ▪ Memberikan sanksi/hukuman ketika anak melakukan kesalahan ▪ Membiarkan anak melakukan apapun yang mereka mau ▪ Pengasuhan yang serba membolehkan ▪ Tidak ada peraturan, batasan, atau tuntutan ▪ Mengabaikan semua permintaan anak ▪ Selalu membela anak jika sedang berselisih dengan orang lain.

C. PERAN ORANG TUA DALAM MEMBENTUK PERILAKU POSITIF PADA REMAJA

Masa remaja merupakan masa peralihan dari fase anak-anak menuju fase dewasa. Pada fase ini, individu sering kali mengalami banyak kebingungan karena nilai-nilai yang dia pegang sebelumnya sebagai anak sudah tidak sesuai lagi saat ini, sementara ia juga belum mengerti apa artinya menjadi orang dewasa. Oleh karena itu remaja mudah diombang-ambingkan oleh situasi di sekitar karena ia belum memiliki ketetapan karakter. Dari berbagai situasi dan keadaan tersebut, remaja mulai mencoba mengikuti hal-hal yang dianggap menarik perhatian orang lain (Yusuf, 2004).

Pada fase ini remaja membutuhkan banyak referensi dan *role model* untuk dilihat dan dijadikan contoh sebagai upaya untuk mengenali jati dirinya sendiri. Pada umumnya remaja kemudian cenderung menirukan penampilan atau tingkah laku orang-orang tertentu yang dijadikan idola, seperti; orang tua, teman, guru, artis atau orang dewasa lainnya.

Keluarga adalah wadah pertama dan utama bagi pertumbuhan dan pengembangan karakter remaja. Proses pembelajaran remaja untuk mengenal dan mengalami kehidupan baik secara individu ataupun sebagai warga masyarakat berlangsung pertama-tama melalui lingkungan keluarga (Saetban, 2020). Dengan kata lain, bahwa keluarga dalam hal ini orang tua sebagai pribadi pertama dan utama berhak dan wajib membimbing, mengarahkan, dan mendidik kehidupan remaja (Gunarsa & Gunarsa, 1988).

Dalam membentuk karakter positif pada remaja, orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan teladan yang baik bagi anak-anak, baik pengetahuan yang meliputi kecerdasan intelektual maupun karakter. Keluarga, dalam hal ini orang tua sebagai pribadi pertama dan utama wajib membimbing, mengarahkan, dan mendidik kehidupan remaja (Gunarsa & Gunarsa, 1988).

Dengan demikian, maka orang tua sebagai sumber pendidikan yang pertama dan utama bertanggung jawab untuk menanamkan nilai-nilai karakter yang baik kepada remaja. Nilai-nilai karakter positif yang perlu ditanamkan pada remaja adalah nilai-nilai universal di mana seluruh agama, tradisi, dan budaya menjunjung tinggi nilai-nilai tersebut.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa peran orang tua dalam pembentukan karakter positif remaja antara lain adalah sebagai:

1. Menciptakan wadah yang aman di dalam keluarga bagi perkembangan karakter positif remaja.
2. Menjadi *role model* perilaku positif yang diharapkan muncul pada diri remaja.
3. Memberi ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi dan memiliki referensi lain untuk dijadikan *role model* positif dalam hidupnya.
4. Memberikan bimbingan dan arahan terhadap kehidupan remaja tanpa memaksa dan mengekang kebebasannya.
5. Menanamkan nilai-nilai/karakter positif pada remaja.
6. Menyediakan referensi positif yang cukup bagi remaja sehingga remaja memiliki gambaran dan pertimbangan mengenai perilaku yang perlu ia kembangkan untuk kebaikan masa depannya sendiri.
7. Memberikan stimulasi untuk terbangunnya kecerdasan remaja, baik yang bersifat intelektual maupun karakter.

D. TIPS MENUMBUHKAN *GROWTH MINDSET*: *STRATEGIC EFFORT*

Untuk mencapai tujuan tertentu, dibutuhkan langkah-langkah yang terencana secara strategis sehingga usaha yang kita keluarkan menjadi efektif. Termasuk dalam pengasuhan remaja. Contohnya, ketika orang tua hendak membangun perilaku positif pada remaja, maka mereka tidak dapat melakukannya hanya dengan memaksakan kehendaknya kepada anak. Sikap memaksakan kehendak kepada remaja yang menginginkan kebebasan justru akan berpotensi menimbulkan konflik dalam hubungan orang tua dan remaja, sehingga justru menghambat tumbuhnya karakter positif yang diharapkan. Orang tua perlu memiliki strategi dalam mencapai tujuan ini, yaitu dengan melalui langkah-langkah yang telah dibahas di bagian A: (1) memahami karakter remaja (2) memenuhi kebutuhan remaja (3) membangun relasi positif, baru kemudian (4) mengarahkan remaja pada perilaku yang sehat.

Strategic effort semacam ini perlu diterapkan dalam mencapai berbagai tujuan dan diajarkan kepada remaja. Remaja perlu memahami bahwa untuk mencapai tujuan tertentu, mereka perlu mengetahui peta jalan menuju titik akhir tujuan tersebut, lalu mengenali tahapan-tahapan yang dibutuhkan untuk menuju ke sana.

Langkah-langkah strategis semacam ini sering kali membutuhkan sedikit usaha di awal untuk memikirkan dan menyusunnya, namun akan membuat mereka lebih menghemat waktu pada akhirnya karena setiap langkah yang diambil telah terpetakan dengan baik dan memberikan hasil capaian yang spesifik secara bertahap.

Beberapa tips di bawah ini dapat diterapkan untuk membantu remaja membangun pola pikir *strategic effort*:

1. Biasakan untuk mempelajari dengan baik terlebih dulu tujuan yang ingin dicapai dengan cara mengumpulkan berbagai informasi yang akurat terkait hal tersebut.
2. Ajak remaja untuk tidak tergesa-gesa saat mengambil langkah dalam mencapai tujuannya.
3. Bantu remaja untuk membagi tujuan besar yang ingin dicapai ke dalam target-target jangka pendek yang lebih spesifik dan mudah dicapai.
4. Ajari remaja untuk terbiasa menyusun rencana sebelum mengeksekusi sebuah ide.
5. Kenalkan pada anak kebiasaan untuk mengevaluasi target-target jangka pendek yang telah ia capai, mengenali apa yang sudah berjalan dengan baik dan apa yang perlu diperbaiki.
6. Latih keterampilan anak untuk bersabar dalam mencapai target yang ia buat dan hindari cara-cara instan yang menyalahi aturan.
7. Kenalkan pada remaja bahwa segala sesuatu membutuhkan waktu dan proses untuk bisa terwujud dengan baik.
8. Jadilah model orang tua yang berpikir secara strategis saat ingin mencapai sesuatu dan tidak tergesa-gesa.
9. Tunjukkan pada anak saat-saat di mana Anda sebagai orang tua sedang membuat perencanaan terhadap sesuatu. Misal: merencanakan *budget* untuk liburan atau pengeluaran bulanan, merencanakan proses memasak, merencanakan proses penyelesaian pekerjaan, atau bahkan menunjukkan langkah-langkah strategis saat bermain *game* bersama anak.

Referensi

Gunarsa, YS. D., & Gunarsa, S. D. (1988). Psikologi Remaja. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Saetban, A.A., 2020. Internalisasi Nilai Disiplin melalui "Perencanaan" Orang Tua dalam Membentuk Karakter Baik Remaja. Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara, 12(1), pp.90-98.

Yayasan sayangi Tunas Cilik partner of Save the Children, 2019. Modul Pengasuhan Anak.

Yusuf, S. (2004). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosda Karya.