

TEKNIK PEMBERIAN DUKUNGAN BAGI REMAJA

A. DUKUNGAN SOSIAL BAGI REMAJA & RAGAM BENTUKNYA

Keberhasilan remaja tidak lepas dari peran dukungan yang ia peroleh dari lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini, keluarga merupakan tempat di mana anak melakukan interaksi sosial paling lama, sehingga setiap keberhasilan remaja dalam proses tumbuh kembangnya, tidak bisa dipungkiri dipengaruhi oleh seberapa besar dukungan yang ia terima dari keluarga.

Orang tua perlu menyadari bahwa keluarga merupakan lembaga pendidikan utama bagi anak di luar sekolah yang memberikan andil di dalam pembentukan sikap, kepribadian dan kebiasaan remaja (Suryanto, 2008). Oleh karena itu, dukungan sosial pertama dan paling utama bagi remaja sesungguhnya datang dari orang tua dan keluarga.

Gottlieb (1983) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat berupa informasi verbal dan nonverbal, saran ataupun bantuan yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan individu di dalam lingkungan sosialnya atau hanya berupa kehadiran yang memberikan keuntungan emosional dan berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Sedangkan House (1981) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah hubungan interpersonal yang melibatkan dua orang atau lebih untuk memenuhi kebutuhan dasar individu dalam mendapatkan rasa aman, hubungan sosial, persetujuan, dan kasih sayang.

Dari penjelasan di atas, dapat kita lihat bahwa dukungan sosial bisa beragam bentuknya. Sebagai pemberi dukungan sosial utama bagi remaja, orang tua juga dapat memberikan beragam bentuk dukungan bagi remaja. Sarafino, et.al (1998) mengungkapkan bahwa ada empat bentuk dukungan sosial yang dapat orang tua berikan kepada remaja, yaitu:

(1) Dukungan informatif

Adalah dukungan yang berupa informasi, misalnya berupa saran, pengarahan, referensi, dan umpan balik tentang apa yang dibutuhkan oleh remaja. Sebagai contoh, orang tua dapat membantu remaja memperoleh informasi mengenai lapangan pekerjaan yang ia butuhkan, tempat pelatihan, memberikan masukan atas hasil kerja remaja, atau referensi kegiatan positif yang dapat diikuti oleh remaja.

(2) Dukungan emosional

Yaitu dukungan yang melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap remaja, sehingga remaja merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi, serta kesediaan untuk mendengarkan keluh kesah remaja di saat ia merasa perlu melakukannya.

(3) Dukungan penilaian atau penghargaan

Adalah dukungan yang melibatkan ekspresi berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan, dan performa orang lain. Misalnya berupa apresiasi yang diberikan kepada remaja setelah ia berhasil menyelesaikan tugas tertentu, diterima bekerja, atau mengerjakan hal-hal dengan baik.

(4) Dukungan instrumental

Merupakan dukungan yang melibatkan bantuan langsung, misalnya berupa bantuan finansial, pengadaan alat untuk memudahkan bekerja, pengadaan kendaraan, atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

Orang tua perlu memeriksa mana dari keempat dukungan di atas yang telah ia berikan dengan optimal kepada anak dan mana yang masih kurang. Tidak dapat dipungkiri bahwa terkadang orang tua memiliki keterbatasan dalam memberikan dukungan kepada anak sehingga mereka tidak dapat memberikan keempatnya sekaligus. Ini adalah hal yang wajar, tetapi dengan mengevaluasi keempat hal di atas, orang tua dapat mulai memetakan, mana dukungan yang dapat mereka berikan dengan sangat baik, dan dukungan mana yang tidak dapat diberikan secara optimal pada anak sehingga membutuhkan bantuan orang lain.

B. KOMUNIKASI POSITIF SEBAGAI BENTUK DUKUNGAN EMOSIONAL KEPADA REMAJA

Orang tua tidak selalu dapat memberikan semua dukungan yang dibutuhkan oleh remaja dengan optimal. Beberapa orang tua mungkin kesulitan memberikan dukungan instrumental berupa materi. Beberapa orang tua lain memiliki keterbatasan dalam memberikan dukungan informasi kepada remaja. Meskipun demikian, orang tua seharusnya dapat memberikan dukungan emosional kepada anak. Salah satu bentuk dukungan emosi yang memiliki pengaruh sangat besar dalam membangun kedekatan emosi dengan remaja adalah, komunikasi. Menurut Davidson & Cardemil (2009), hubungan antara remaja dan orang tua dibangun berdasarkan dua aspek penting yaitu komunikasi antara remaja dan orang tua serta keterlibatan orang tua.

Meeus, dkk (2002) dalam salah satu penelitiannya berpendapat bahwa ada satu aspek yang memiliki pengaruh besar terhadap karakter individu, yaitu komunikasi. Meeus, dkk (2002) menemukan adanya hubungan antara kelekatan orang tua dan remaja dengan cara mereka berkomunikasi. Komunikasi yang efektif memiliki pengaruh positif terhadap kelekatan antara remaja dengan orang tua mereka.

Sedangkan Thomas (2011) menemukan bahwa komunikasi dan kelekatan yang positif antara remaja dan orang tua akan memengaruhi pembentukan nilai moral pada remaja. Hal tersebut dikarenakan komunikasi yang terbuka dan responsif akan memudahkan orang tua untuk mentransmisikan nilai-nilai kebaikan kepada anak (Speicher, 1994) itu juga yang menjelaskan mengapa komunikasi yang baik juga dapat membantu seorang remaja membangun pengetahuan moralnya (Oladipo, 2009).

Temuan tersebut dikuatkan oleh hasil penelitian De Guzman & Carlo (2004) yang menyatakan bahwa komunikasi yang berjalan baik antara orang tua dan remaja akan memberikan dampak terhadap perkembangan remaja, salah satunya adalah terbentuknya identitas moral atau karakter.

Lingkungan pengasuhan yang penuh cinta dapat menjadi dasar terjalannya kelekatan dan komunikasi positif antara orang tua dengan remaja. Dengan demikian, identitas moral dan karakter remaja dapat terbentuk dengan baik (Lickona,1994)

Komunikasi yang baik juga terbukti berhubungan dengan kesejahteraan serta perkembangan diri remaja. Menurut Moitra & Mukherjee (2009) kepuasan dalam berkomunikasi antara orang tua dan remaja merupakan faktor penting dalam menghindari perilaku bermasalah pada remaja.

Sebaliknya, komunikasi yang tidak berjalan dengan baik antara remaja dengan orang tua juga memiliki dampak yang kurang baik, karena dapat memicu munculnya perilaku-perilaku negatif pada diri remaja. Remaja yang merasa dikecewakan dan kurang diperhatikan oleh orang tua mereka cenderung memiliki pola komunikasi yang kurang baik dengan orang tuanya.

Blake (2001) mengatakan bahwa pada akhirnya komunikasi menjadi salah satu aspek penting dalam hubungan antara orang tua dan anak untuk mencegah risiko perilaku-perilaku menyimpang terjadi.

C. CARA MEMBANGUN KOMUNIKASI POSITIF DENGAN REMAJA

Untuk dapat membangun komunikasi positif dengan remaja, orang tua perlu memahami karakter dan kebutuhan yang dimiliki remaja, sehingga teknik komunikasi yang dikembangkan orang tua dapat disesuaikan dengan karakter remaja. Ingat bahwa orang tua dan remaja berada dalam tahapan perkembangan yang berbeda dengan kebutuhan yang berbeda, karena itu dibutuhkan kemauan untuk memahami satu sama lain tanpa memaksakan kehendak orang tua. Berikut beberapa teknik yang dapat dilakukan orang tua untuk membangun komunikasi positif bersama remaja:

1. Ciptakan rasa aman secara fisik maupun emosi saat melakukan komunikasi dengan remaja.
2. Jadilah pendengar yang aktif, dengan cara:
 - a. Hadir sepenuhnya dan menyimak saat remaja berbicara.
 - b. Tunjukkan perhatian dengan bahasa tubuh. Misalnya: kontak mata yang lembut, mengangguk, tersenyum, raut wajah menyimak dengan sungguh-sungguh, dll
 - c. Ajukan pertanyaan jika Anda kurang paham dengan apa yang disampaikan remaja, misalnya: "Bunda kurang paham, boleh dijelaskan kak maksudnya seperti apa?"
 - d. Ulangi penjelasan anak untuk menunjukkan bahwa Anda menyimak: "Oh jadi maksud abang..."
 - e. Berikan validasi atas apa yang dirasakan remaja, misalnya: "Ayah paham kenapa kamu kesal sekali, ayah juga akan merasa begitu kalau ada di posisimu." "Bunda ngerti gimana stresnya kamu saat ini," "situasi ini pasti nggak mudah ya buatmu," dll.
 - f. Berikan apresiasi pada remaja setelah ia bersedia terbuka pada Anda. Misalnya dengan mengatakan: "terima kasih ya sudah mau bercerita sama ayah/bunda." "Terima kasih ya kak sudah bicara jujur, butuh keberanian untuk mengakui hal ini." Dll.
3. Tenangkan emosi Anda dan tunjukkan sikap menghargai tanpa memotong atau tergesa-gesa merespon perkataan remaja.
4. Hindari sikap *judgemental* (menghakimi, menilai) atau membanding-bandingkan remaja dengan orang lain.
5. Hindari memberi nasihat satu arah kepada remaja.

6. Gali pemikiran remaja dibalik perilaku yang ia lakukan dengan cara bertanya dan menyimak pendapatnya. Misalnya, jika remaja melakukan kesalahan, alih-alih langsung memberi tahu apa yang kita anggap benar, tanyakan pada remaja:
 - Mengapa ia melakukan hal tersebut.
 - Apa yang muncul di pikirannya saat itu.
 - Menurut dia bagaimana perasaan orang lain ketika ia melakukan hal tersebut.
 - Apa yang bisa dilakukan untuk membuat situasi menjadi lebih baik.
 - Apa bantuan yang dia butuhkan untuk memperbaiki situasi.
7. Remaja memiliki kebutuhan pengakuan atas kemampuannya, sehingga terkadang mereka merasa malu untuk dibantu. Hargai kebutuhan ini dengan tidak menerobos apa yang menjadi area remaja dalam penyelesaian masalah. Beri kesempatan pada remaja untuk bertanggung jawab menemukan solusi dari masalah yang ia hadapi. Contoh: “Mas Angga tahu apa yang harus dilakukan? Silahkan bertanggung jawab, kalau butuh bantuan boleh tanya ayah atau bunda ya.”
8. Tidak perlu memaksa ketika remaja belum mau terbuka. Cukup sampaikan bahwa ayah dan bundanya ada dan bersedia mendengarkan ketika ia siap untuk berbicara.
9. Biasakan untuk saling berbagi cerita dengan remaja meskipun tentang hal-hal yang sederhana. Orang tua dan anak tidak harus selalu membicarakan hal-hal yang berat dan serius. Justru ketika orang tua terbiasa menjalin komunikasi dengan remaja tentang hal-hal yang sederhana, biasanya remaja juga akan lebih mudah merasa aman untuk terbuka dengan orang tua saat harus menceritakan hal-hal yang berat.
10. Jadilah model orang tua yang bersikap terbuka dengan remaja, dengan berbagi mengenai berbagai macam hal yang Anda rasakan bersama anak.

D. PERENCANAAN MASA DEPAN REMAJA

Masa remaja merupakan masa di mana individu mulai memikirkan masa depannya secara sungguh-sungguh. Remaja mulai memberikan perhatian yang besar terhadap berbagai area kehidupan yang akan dijalannya sebagai manusia dewasa di masa yang akan datang (Hurlock dalam Desmita, 2009)

Menurut Agustiani (2009), salah satu tugas perkembangan remaja ialah mampu menyiapkan diri untuk sekolah dan pekerjaan. Remaja diharapkan mampu menyiapkan masa depannya melalui jenis pendidikan atau jenis karier yang akan dipilihnya. Pada fase ini, mereka dipersiapkan untuk dapat menjalani peran sebagai orang dewasa dan menjalankan peran mereka di masa depan.

Remaja dituntut untuk mengolah kemampuan diri dan menetapkan rencana di masa yang akan datang guna mengarahkan tingkah lakunya untuk mencapai apa yang diinginkan. Gambaran individu ini disebut dengan orientasi masa depan atau disebut juga dengan istilah cita-cita.

Orientasi masa depan adalah gambaran individu tentang dirinya dalam konteks masa mendatang, yang akan membantu individu mengarahkan dirinya untuk mencapai sejumlah perubahan yang sistematis guna meraih apa yang diinginkannya Rubiyanti, dkk (2012)

Tiga Tahap Proses Orientasi Masa Depan Bagi Remaja

Dalam mempersiapkan masa depan, remaja berinteraksi dengan tiga tahap proses orientasi masa depan, yaitu: **motivasi**, **perencanaan**, dan **evaluasi**. **Motivasi** mengacu pada minat individu di masa depan. Aktivitas **perencanaan** mengacu pada tindakan individu untuk merealisasikan perencanaan terhadap sejumlah minat yang diharapkan dapat terwujud. Sedangkan **evaluasi** adalah proses memeriksa sejauh mana individu mewujudkan tujuan yang diharapkan (Nurmi, 1989).

1. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk mencapai tujuannya. Kondisi motivasi seseorang dapat dilihat dari sejauh mana individu berpikir tentang masa depannya. Hal ini berkaitan dengan tujuan yang dimiliki individu yang diharapkan terwujud pada usia tertentu.

2. Perencanaan

Perencanaan adalah proses ke dua, berupa tindakan individu dalam menyusun langkah-langkah strategis untuk merealisasikan tujuannya. Proses perencanaan meliputi:

- a. **Knowledge**. Remaja memiliki gambaran dari tujuan dan keadaan yang ingin dicapai di masa depan.
- b. **Plan**. Remaja membuat rencana, proyek atau strategi untuk mencapai tujuan yang telah ia pilih. Pada proses ini individu harus menemukan berbagai cara untuk mencapai tujuan, kemudian memilih cara yang paling efisien.
- c. **Realization**. Menjalankan rencana yang telah disusun.

3. Evaluasi

Markus dan Wurf (dalam Nurmi, 1989) menggambarkan proses evaluasi sebagai serangkaian proses meliputi pemantauan tingkah laku dan membuat keputusan mengenai bagaimana tingkah laku sebaiknya dimunculkan. Jadi dalam proses evaluasi kita melihat kembali apakah eksekusi tindakan yang kita lakukan masih sesuai dengan perencanaan yang kita buat dan mengarah kepada tujuan semula yang ingin kita capai. Selanjutnya dalam proses evaluasi kita juga akan melakukan pembenahan apabila terdapat tindakan-tindakan kita yang dirasa kurang efektif dalam mencapai tujuan yang kita tetapkan.

E. PERAN ORANG TUA DALAM PERENCANAAN MASA DEPAN REMAJA

Rarasati dkk (2012) menyatakan bahwa orientasi masa depan juga dibentuk oleh budaya dan tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan kognitif individu. Nurmi (1991) menyatakan bahwa orang tua dan teman sebaya mempengaruhi cara remaja dalam memikirkan masa depannya.

Remaja yang mendapat dukungan dari orang tua memiliki optimisme yang lebih besar terhadap masa depan. Pengalaman penerimaan orang tua akan menumbuhkan rasa percaya, penuh harapan dan

memandang masa depan dengan lebih positif dan lebih memberikan kontrol diri terhadap masa depan mereka (Trommsdorff dalam Seginer, 2009)

Hasil penelitian dari Chohan & Khan (2010) menunjukkan bahwa dukungan orang tua berdampak pada prestasi akademik siswa serta pada pengembangan konsep diri.

Sesuai dengan tiga tahapan membangun orientasi masa depan (motivasi, perencanaan, dan evaluasi) yang telah kita bahas sebelumnya, maka peran orang tua adalah mendampingi remaja dalam melakukan ketiga proses tersebut meliputi:

1. Memberikan motivasi kepada remaja

- a. Menjadi *role model*/ panutan yang baik sebagai individu dewasa yang telah mencapai cita-citanya sehingga remaja termotivasi untuk mencontohnya.
- b. Memperkuat *self efficacy* (perasaan mampu) pada diri remaja dengan cara membantu remaja mengenali kekuatan dirinya.
- c. Memperkuat konsep diri positif remaja sehingga ia memiliki rasa percaya diri dan optimisme dalam mencapai tujuan masa depannya.
- d. Mengenalkan remaja pada gambaran *reward* (hasil) yang akan ia peroleh di usia dewasa ketika ia berhasil mengatur kehidupannya dengan baik sejak remaja.

2. Membantu remaja membuat perencanaan

- a. Memberikan referensi yang membantu remaja memiliki gambaran mengenai masa depan yang ingin ia capai.
- b. Mendampingi remaja dalam menyusun perencanaan langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan
- c. Memberikan saran dan pertimbangan yang dibutuhkan remaja dalam menyusun strategi dari kacamata orang dewasa yang pernah melalui fase tersebut.

3. Mendampingi remaja saat melakukan evaluasi

- a. Membantu remaja melihat apakah langkah yang telah ia ambil sesuai dengan apa yang direncanakan.
- b. Membantu mengenali bagian-bagian pelaksanaan rencana yang sudah berjalan dengan baik dan mendorong remaja untuk meneruskannya.
- c. Membantu mengenali bagian-bagian yang tidak sesuai dengan perencanaan dan mencari cara untuk memperbaikinya.
- d. Mengingatkan remaja akan komitmennya untuk mencapai tujuan.

F. *Growth mindset: Openness to feedback, positive orientation towards others*

Proses perencanaan masa depan yang sedang dilakukan remaja membutuhkan kesediaan remaja untuk terbuka menerima umpan balik dari orang lain, terutama orang tua sebagai mitra bertumbuh remaja di dalam keluarga.

Kesediaan membuka diri untuk menerima masukan dan pandangan positif terhadap orang lain merupakan sebuah keterampilan yang dapat dilatihkan orang tua kepada anak remaja mereka di rumah. Beberapa hal yang dapat dilakukan orang tua untuk melatih keterampilan remaja dalam

menerima masukan (umpan balik) serta berpandangan positif terhadap orang lain adalah sebagai berikut:

1. Jadilah model orang dewasa yang rendah hati dan terbuka menerima kritikan.
2. Biasakan untuk menghargai hasil kerja remaja. Individu yang merasa dirinya berharga akan lebih mudah menerima kritikan dengan lapang dada tanpa bersikap *defensive*.
3. Berikan pemahaman bahwa kegagalan adalah bagian proses belajar.
4. Sikapi kesalahan dengan wajar. Tanamkan pola pikir bertumbuh di dalam keluarga bahwa kesalahan di masa lalu dapat kita perbaiki dengan usaha, belajar, dan kemauan keras.
5. Hindari sikap meremehkan atau mengolok-olok ketika anak melakukan kesalahan. Merendahkan atau mempermalukan anak atas kesalahan yang ia lakukan membuat anak mengembangkan sikap *defensive* dan enggan mengakui kesalahan.
6. Biasakan menerima kritikan dengan tenang dan lapang dada.
7. Ucapkan terima kasih pada anak setiap kali mereka memberikan masukan kepada kita.
8. Mintalah saran dan pendapat anak ketika anak memberikan kritikan pada orang tuanya.
9. Tanamkan *mindset* pada remaja bahwa kritikan bukanlah sebuah upaya untuk menjatuhkan harga diri kita, melainkan masukan agar kita bertindak lebih efektif dan memperoleh hasil yang lebih baik.

Referensi

Agustiani, Hendriati. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung. PT Refika Adiatama.

Blake, S. M., Simkin, L., Ledsy, R., Perkins, C., & Calabrese, J. M. (2001). *Effect of a parent-child communications intervention on young adolescents' risk for early onset of sexual intercourse*. *Journal of Family Planning Perspectives*, 33(2).

Chohan, and Khan Masrur, 2010. *Impact of Parental Support on the Academic Performance and Self Concept of the Student*. *Journal of Research and Reflections in Education*. Vol.4, No.1, pp 14 -26

Davidson, T. M., & Cardemil, E. V. (2009). *Parent-child communication and parental involvement in latino adolescents*. *Journal of Early Adolescence*, 29(1).

De Guzman, M. R. T., & Carlo, G. (2004). *Family, peer, and acculturtive correlates of prosocial development among latinos*. *Great Plains Research*, 14.

Desmita, 2009. *Psikologi Perkembangan* . Bandung : PT Remaja Rosdakarya Bandung

Gottlieb, B.H. (1983). *Social support strate- gies guidelines for mental health practi- ces*. London: Sage Publications

House, J. S. (1981). *Work stress and social sup- port*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Lickona, T. (1994). *Raising Good Children*. Amerika, US: Bantam Books.

Meeus, W., Oosterwegel, A., & Vollebergh, W. (2002). Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *Journal of Adolescence*, 25.

Moitra, T., & Mukherjee, I. (2009). Parent– adolescent communication and delinquency: A comparative study in Kolkata, India. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1)

Nurmi, J. E. 1989. *The Development Of Future Orientation In A Life Span Context*, University Of Helsinki, Departement Of Psychology, Research Report No.13, Helsinki.

Nurmi, J.E. 1991. *The changing parent-child relationship, self-esteem, and intelligence as determinants of orientation to the future during early adolescence: University of Helsinki*

Oladipo, S.E. (2009). Moral education of the child: Whose responsibility?. *Journal Social Science*, 20(2).

Rarasati, Hakim, Yuniarti, 2012. *Javanese Adolescents' Future Orientation and Support for its Effort : An Indigenous Psychological Anaysis : UGM*

Rubiyanti, Y., Novianti, L.E. and Supyandi, D., 2012. *Pelatihan Motivasi Berprestasi dan Orientasi Masa Depan Remaja Jatinangor. Sosiohumaniora*, 14(1), p.1.

Sarafino, Edward. P, & Timothy W Smith. 1998. *Health psychology: biopsychoso- sial interactions (3rd ed.)*. New York: John Wiley and Sons Inc.

Seginer, 2009. *The Springer Series on Human Exceptionality*. Israel : University of haifa

Speicher, B. (1994). Family patterns of moral judgement during adolescence and early adulthood. *Journal Developmental Psychology*, 30(5).

Suryanto, (2008). *Optimalisasi peran dan fungsi keluarga. Gemari. Edisi 87/Ta- hunIX/April/2008 diambil dari www.gemari.or.id/file/edisi87/gemari8768.pdf tanggal 8 february 2013.*

Thomas, A. M. (2011). *Parent and peer influences their role in predicting adolescent moral values and delinquent behavior (Tesis)*. *Human Development and Family Studies, Colorado State University, Colorado*.