



FAKULTAS ILMU SOSIAL
DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

JADI REMAJA SEHAT

BACAAN UNTUK REMAJA DAN ORANG TUA



IRENE SANTIKA VIDDIADARI
REBEKKA RISMAYANTI



**FAKULTAS ILMU SOSIAL
DAN ILMU POLITIK**
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

JADI REMAJA SEHAT

Bacaan untuk Remaja dan Orang Tua

Irene Santika Vidiadari

Rebekka Rismayanti

JADI REMAJA SEHAT

Bacaan untuk Remaja dan Orang Tua

Penulis:

Irene Santika Vidiadari

Rebekka Rismayanti

Desain Sampul dan Tata Letak:

Irene Santika Vidiadari

Diterbitkan Oleh:

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Cetakan Pertama, 2022

ISBN: 978-623-95455-3-6

PENGANTAR

Masa remaja, masa yang paling indah, tetapi juga paling rumit, paling sering bikin berantem dengan orang tua, dan seluruh dunia nggak bisa memahami remaja.

Pada masa remaja, seseorang akan mengalami dua perubahan besar: fisik dan psikis. Pada fisik, remaja akan mengalami pubertas yang juga mempengaruhi psikis. Perubahan psikis yang lain sering disebut juga sebagai masa pencarian jati diri. Remaja akan lebih banyak mencari teman, belajar bersikap, termasuk bersikap kepada orang tua.

Oleh karena itu, buku ini hadir untuk memberikan pemahaman singkat tentang pubertas, cara merawat tubuh remaja, dan panduan untuk membangun komunikasi bersama orang tua.

Kami berharap, dengan adanya buku ini, para remaja akan tumbuh

menjadi remaja yang sehat dan mampu menikmati masa indah menjadi remaja dengan gembira dan penuh semangat. Bagi orang tua yang mendampingi anak remajanya, semoga buku ini membantu anda untuk membangun komunikasi selama proses pendampingan anak.

Selamat membaca!

Yogyakarta, 31 Desember 2021

Irene Santika Vidiadari

Rebekka Rismayanti

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| Halaman judul | i |
| Kata Pengantar | iii |
| Daftar Isi | v |
| Kenapa Kesehatan Reproduksi Remaja Merupakan Hal Penting? | 1 |
| Puber Pada Remaja | 9 |
| Menjaga Kebersihan Kelamin | 12 |
| Peran Orang Tua Bagi Remaja | 16 |
| Pelecehan Seksual | 20 |
| Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Anak | 23 |
| Referensi | 46 |

KENAPA KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MERUPAKAN HAL YANG PENTING?

Tubuh beserta organ yang lengkap merupakan berkah dari Tuhan yang Maha Kuasa. Setiap organ tubuh kita memiliki fungsi masing-masing untuk mendukung kehidupan kita. Salah satu organ tubuh yang fungsinya penting adalah organ reproduksi. Sejak lahir, setiap sudah dianugerahi organ kelamin: penis untuk laki-laki dan vagina untuk perempuan. Seiring perkembangan waktu, seseorang akan mengalami proses perkembangan dan fungsi pada organ kelamin masing-masing.

Urusan pengetahuan tentang reproduksi, tidak hanya menjadi tanggung jawab guru di sekolah. Seringkali urusan reproduksi remaja dibebankan pada guru biologi (untuk menjelaskan fungsi organ) dan guru agama (untuk menjelaskan dari segi nilai agama dan moral). Sebagai orang tua, perannya besar sekali untuk menjelaskan pandangan dan nilai keluarga

tentang persoalan reproduksi remaja. Namun faktanya, 65,5% guru memiliki hambatan untuk menyampaikan pendidikan kesehatan reproduksi. Hal ini dikarenakan persoalan seksualitas merupakan persoalan yang sangat personal, tidak cukup hanya membahas mengenai fungsi organ tubuh semata, namun juga terkait nilai-nilai. Nilai yang dimaksud tidak hanya nilai agama yang dipercaya bersama, tetapi juga nilai yang dihidupi keluarga. Untuk itu, orang tua adalah orang yang tepat untuk melengkapi informasi tentang seksualitas kepada anaknya yang menginjak masa remaja.

Memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas kepada remaja merupakan tanggung jawab orang tua dan tidak hanya guru Agama dan guru Biologi. Minimnya informasi kesehatan reproduksi dan seksualitas kepada remaja akan memunculkan masalah-masalah pada kesehatan reproduksi remaja. Untuk itu, kita perlu

belajar bersama apa saja yang termasuk masalah kesehatan reproduksi remaja?

Masalah kesehatan reproduksi remaja antara lain:

- Perilaku seks beresiko:
- Kehamilan tidak dikehendaki
- Aborsi
- Infeksi menular seksual
- Mitos seksualitas
- Kebingungan orientasi seksual
- Kekerasan dalam Pacaran
- Pornografi.

Orang tua, seringkali salah kaprah memaknai seks. Seks, seringkali dipahami sebagai ‘hubungan seksual’, sesuatu yang tabu dan jorok, atau persoalan seks diidentikan sebagai urusan orang dewasa sehingga anak remaja dipandang ‘akan tahu sendiri jika nanti sudah dewasa’. Tapi... kapan mereka tahu dan darimana asal informasinya? Apakah mereka harus mencari sendiri di tengah-tengah arus informasi yang tidak terbandung?

Apakah mereka harus mencari sendiri lewat media-media yang tidak jelas kebenarannya dan berpotensi menjerumuskan? Tentu kita tidak mau anak kita terjerumus pada pergaulan yang tidak sehat ataupun terjerumus pada perilaku seksual yang tidak sehat. Untuk itu, orang tua harus menjadi sumber utama pengetahuan anak tentang seksualitas.

Pendidikan seks pada remaja melalui pendekatan orang tua memberikan banyak manfaat, antara lain:

- Anak memiliki informasi yang benar seputar kesehatan organ reproduksi
- Anak memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksinya sendiri
- Anak mampu melindungi diri dari risiko ancaman kesehatan reproduksi

- Anak merasa percaya diri untuk menolak perilaku seksual yang menyimpang.
- Anak mampu mengelola dorongan seksual
- Anak dapat melakukan tindakan pencegahan sedini mungkin dan dapat terbuka menyampaikan kepada orang tua jika mengalami masalah dengan organ reproduksinya.

Kapan waktu yang tepat untuk memberikan pemahaman tentang seksualitas?

Yang perlu dipahami bersama, pendidikan seks HARUS dilakukan bertahap sesuai dengan usia anak. Pembahasan tentang pendidikan seks tidak bisa selesai dalam 1 kali obrolan. Orang tua, harus mempersiapkan diri sebelum anak siap menerima informasi tentang seksualitas. Bagaimana caranya? Bahaslah isu seksualitas sebagai pembahasan

sehari-hari. Semakin dini anak mendapatkan pendidikan seks, akan semakin baik. Jangan pernah berpikir bahwa anak belum cukup besar untuk mendapatkan pendidikan seks. Untuk usia remaja awal, anak perlu diberi pemahaman tentang menstruasi dan mimpi basah. Anak perlu disiapkan untuk menghadapi perubahan dalam tubuhnya. Pada usia yang sama, mereka mungkin sudah mengenal pacaran. Ini adalah saat yang tepat untuk menjelaskan kepada anak apa yang disebut dengan pacaran dan bagaimana mereka menghadapinya.

Materi pendidikan seks untuk remaja usia 10-15 tahun

1. Perkenalkan tentang nama organ tubuh dan kenalkan apa saja yang termasuk organ seksualitas dengan nama resmi: penis dan vagina (bukan burung, titit, memek, dan nama samara lain). Ajarkan kepada anak bahwa alat kelamin dan organ seksualitas

mereka merupakan bagian tubuh yang sama pentingnya dengan paru-paru dan jantung, organ seksualitas bukan anggota tubuh yang memalukan sehingga perlu disembunyikan.

2. Ajarkan untuk selalu menghormati organ seksual pribadi dan orang lain dengan tidak menjadikan alat kelamin sebagai mainan ataupun sebagai cara untuk memermalukan orang lain.
3. Ajarkan untuk menjaga kebersihan organ seksual dan kesehatannya. Misalnya, ajarkan untuk membasuh alat kelamin dengan air bersih ketika mandi ataupun setelah buang air.
4. Jelaskan tentang moral dan nilai: alat kelamin perlu selalu tertutup, tidak dipertontonkan, tidak boleh disentuh orang lain, dan tidak boleh menyentuh alat kelamin orang lain.

Bapak dan ibu, dari paparan tentang pendidikan seks kepada remaja tidak berhenti pada persoalan menjaga diri. Dengan pendampingan terus menerus, anak juga akan belajar untuk bertanggung jawab pada dirinya dan masa depannya, belajar menghormati sesama manusia, dan akan tumbuh menjadi remaja yang sehat, terbuka, percaya diri, serta memiliki empati kepada sesame.

PUBER PADA REMAJA

Remaja merupakan salah satu fase hidup setiap individu. Pada usia remaja, seseorang mulai mengalami perubahan,

1. Perubahan fisik: bentuk tubuh mulai berubah, ada perubahan hormon, suara mulai berubah, tumbuh rambut pada beberapa bagian tubuh, mengalami pubertas (mimpi basah dan menstruasi).
2. Perubahan psikologi: mulai mengembangkan konsep diri, mengekspresikan diri (lewat hobi, pakaian, dll), memiliki ketertarikan dengan teman sebaya, dan lainnya
3. Perubahan psikososial: mulai memiliki kelompok pergaulan (peer group), mulai bereksperimen dengan lingkungan, memiliki perkembangan nilai moral yang dianut, dan lainnya.

Pubertas pada remaja adalah satu fase yang normal dialami. Bagi remaja perempuan, pasti akan mengalami menstruasi dan pada remaja laki-laki, akan mengalami Mimpi Basah

Menstruasi

Menstruasi merupakan sebuah peristiwa luruhnya lapisan dinding dalam rahim. Lapisan ini terbentuk untuk persiapan jika sel telur berhasil dibuahi sel sperma. Jika tidak dibuahi, maka jaringan akan luruh. Normalnya, menstruasi akan terjadi pada remaja usia 9-15 tahun. Jika sampai usia 15 tahun anak anda belum menstruasi, ada baiknya hal ini dikonsultasikan dengan dokter.

Mimpi Basah

Mimpi basah merupakan proses pengeluaran sperma (ejakulasi) secara alami melalui mekanisme tidur (biasanya lewat mekanisme mimpi erotis maupun tidak erotis). Biasanya, mimpi basah terjadi pada usia 9-14 tahun dan merupakan tanda bahwa

organ reproduksi anak mulai berfungsi. Baik menstruasi maupun mimpi basah, keduanya adalah mekanisme tubuh yang menandakan bahwa tubuh anak bekerja dengan baik. Untuk itu, keduanya tidak perlu dipandang sebagai hal yang memalukan, sebaliknya seharusnya orang tua mengajak anak untuk mensyukuri fase pubertas ini.

MENJAGA KEBERSIHAN KELAMIN

Kebersihan kelamin merupakan perilaku yang harus dibiasakan terutama bagi remaja yang memasuki masa puber. Sebagai orang tua, perlu mengajarkan kepada anak perilaku menjaga kebersihan kelamin. Hal umum yang bisa dilakukan oleh orang tua adalah sebagai berikut:

1. Menjaga pola hidup sehat dengan olahraga, makan makanan sehat, menghindari rokok, dan sebagainya.
2. Ajaklah anak untuk berefleksi seputar perilaku seksual: beri pandangan tentang resiko yang dihadapi ketika remaja hamil, konsekuensi sosial dan finansial, ancaman infeksi menular seksual dan lainnya.
3. Berikan pemahaman kepada anak bahwa menjadi remaja haruslah bertanggungjawab, terutama untuk diri sendiri dan masa depannya. Jangan sampai dorongan seksual di masa remaja membuat anak terhambat masa depannya.

Menjaga Kebersihan Organ Kelamin Remaja Perempuan

Orang tua yang memiliki anak remaja perempuan harus memberikan pemahaman bahwa alat kelamin perempuan cenderung lembab. Untuk itu, perlu dijaga agar tidak terlalu lembab karena dapat memicu perkembangan bakteri dan jamur. Cara menjaga kebersihan alat kelamin perempuan:

1. Mengurangi penggunaan cairan pembilas vagina. Jika anak hendak membersihkan vagina, dapat dilakukan dengan merendam vagina dengan air rebusan daun sirih maksimal 1 kali sebulan.
2. Memeriksa ada/tidaknya benjolan pada payudara minimal 1 bulan sekali setiap selesai menstruasi
3. Tidak memasukan benda asing ke dalam vagina.

4. Mengajarkan anak untuk mengganti pembalut rutin 4-5 kali sehari atau setelah mandi dan buang air besar/kecil
5. Ajarkan anak memilih pembalut yang memiliki daya serap tinggi dan minta kepada anak untuk menyampaikan jika ketika ia memakai pembalut, ia merasa gatal/ sakit di area vagina. Itu tanda anak memiliki alergi dan harus ganti merk pembalut.
6. Bantu anak untuk menjaga pola makan sehat selama menstruasi.

Menjaga Kebersihan Organ Kelamin Remaja Laki-laki

1. Ajarkan anak untuk memilih pakaian dalam: berbahan katun, tidak ketat dan menyerap keringat.
2. Memberikan pemahaman kepada anak agar tidak menggunakan celana dalam terlalu ketat karena dapat mempengaruhi suhu testis

dan mengganggu kualitas sperma.

3. Berikan pemahaman kepada anak tentang sunat. Sunat dapat mencegah penumpukan kotoran di penis sehingga alat kelamin remaja akan lebih sehat.

PERAN ORANG TUA BAGI REMAJA

Orang tua harus memiliki sikap berikut ini jika ingin membahas seksualitas dengan anak:

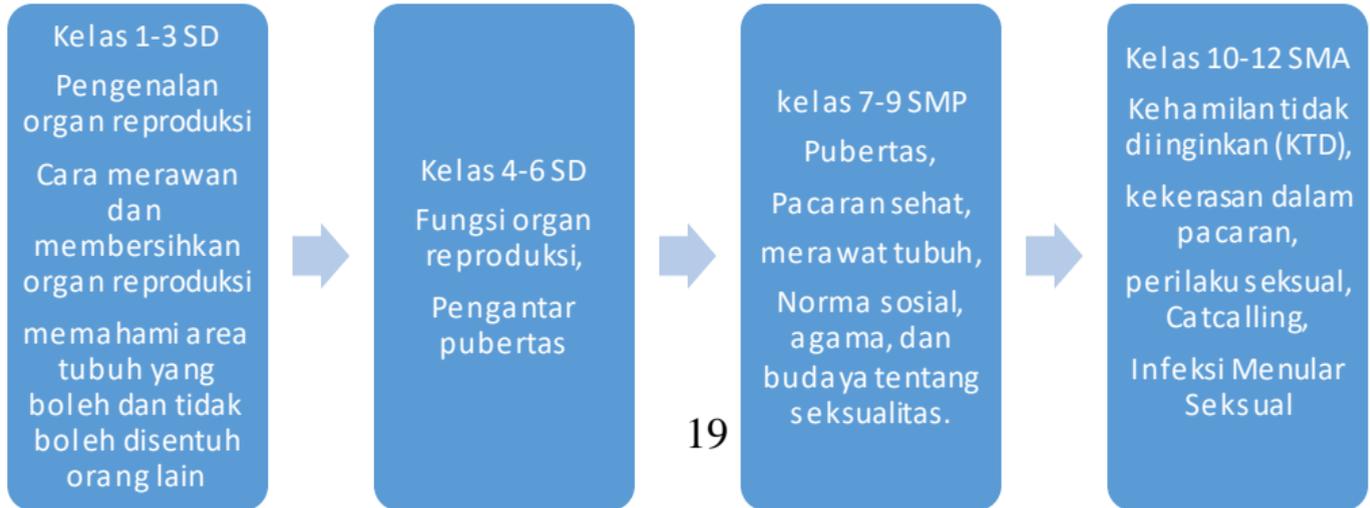
1. Jujur dan terbuka menyampaikan informasi secara benar, tidak sembarangan dan tidak melenceng. Ketika anak bertanya tentang darimana bayi berasal? Jangan dijawab: keluar dari telinga. Hal ini akan mengacaukan akal sehat anak.
2. Jelaskan secara bertahap dan proporsional sesuai dengan pertanyaan yang diajukan. Sesuaikan cara penyampaian orang tua dengan tingkat pemahaman anak, tapi ingat lagi poin pertama: jangan asal-asalan.
3. Jangan marah jika anak bertanya. Ini akan membuat anak merasa tidak dipercaya dan memberikan persepsi bahwa seksualitas adalah

- sesuatu yang jorok/mesum atau menganggapnya sebagai dosa.
4. Jika orang tua membutuhkan bantuan media lain untuk menjelaskan tentang seksualitas, dampingi anak ketika mengakses media tersebut.
 5. Perlu diingat bahwa pornografi bukanlah media edukasi. Pornografi hanya akan memberikan gambaran yang salah tentang seksualitas kepada anak. Pornografi memberikan persepsi bahwa menyiksa pasangan adalah bentuk kasih sayang.
 6. Ingatkan bahwa setelah anak mengalami pubertas, itu artinya organ reproduksi sudah aktif dan sudah bisa terjadi kehamilan, untuk itu anak perlu diberi pemahaman untuk bertanggung jawab dengan dirinya.
 7. Ciptakan kepercayaan antara anak dan orang tua, jadi cobalah

menggali sejauh mana pengetahuan anak sebelum membahas tentang seksualitas.

8. Ajarkan keahlian bela diri pada remaja untuk menyelamatkan diri jika terancam.

Tahapan pembahasan tentang seksualitas yang dapat dibahas dengan anak:



PELECEHAN SEKSUAL

Remaja, sebagai sebuah proses perkembangan konsep diri, selalu saja membutuhkan lingkungan yang mendukung perkembangan dirinya. Sayangnya, seringkali lingkungan terutama keluarga tidak mendukung perkembangan konsep diri remaja. Untuk itu, pada bagian ini saya akan menjelaskan mengenai pelecehan seksual yang seringkali dialami remaja dan bagaimana orang tua berperan untuk melindungi anak dari pelecehan seksual ini.

Pelecehan seksual merupakan bentuk diskriminasi gender yang terjadi di masyarakat. Pelecehan seksual adalah praktik kekerasan berupa serangan terhadap fisik, integritas, dan mental seseorang dan berkaitan dengan perilaku seksual. Pelecehan seksual terbagi dalam dua bentuk:

- Kekerasan fisik: seperti pemerkosaan, paksaan untuk telanjang lalu dipotret/direkam dalam bentuk video, pemukulan dan penyiksaan pada organ reproduksi .

- Kekerasan verbal: lelucon erotis, catcalling (siulan, panggilan, komentar, yang bersifat seksual baik kepada orang asing maupun orang yang sudah dikenal).

Siapa pelaku pelecehan seksual? Bisa siapa saja. Tapi, hasil penelitian Komnas Perempuan tahun 2017 mengemukakan bahwa dari 2.552 kasus kekerasan seksual di ranah publik, 1.969 di antaranya justru dilakukan oleh orang dikenal seperti teman dan tetangga. Pada ranah pribadi, 2.672 kekerasan seksual terjadi dan 1.528 kasus dilakukan oleh pasangan/pacar (Detik, 2020). Para orang tua harus waspada dengan tindakan pelecehan seksual ini. Jika anak anda mengalaminya, maka orang tua bertugas untuk melindungi anak, bukan membiarkan hal itu terjadi dengan alasan ‘agar anak saya tahan banting’. Pemakluman atas pelecehan seksual yang sederhana, akan membuat anak nantinya memaklumi pelecehan yang lebih berat.

KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA DAN ANAK

Proses komunikasi dapat terjadi di mana saja. Penyampaian pesan dari satu orang ke orang lain akan menjadi efektif ketika adanya proses saling memahami antar satu dengan yang lain. Komunikasi kuncinya adalah mengenai kesepahaman makna. Begitu pula dengan komunikasi interpersonal sebagai bagian dari tingkatan komunikasi antar manusia.

Komunikasi interpersonal merupakan interaksi atau pertukaran pesan antara dua orang dan diatur oleh aturan-aturan yang disepakati di antara dua individu tersebut. Kunci dari sebuah komunikasi interpersonal adalah pemahaman makna, artinya seberapa dalam kita mampu memahami orang saat berinteraksi. Teori psikologi humanistik mengatakan, pemahaman interpersonal terjadi melalui pendekatan diri, respon, dan sensitivitas untuk mengenal / mengetahui orang lain. Maka dalam melakukan komunikasi interpersonal sesungguhnya kita sedang

melakukan analisis terhadap orang lain dalam mengembangkan hubungan. Komunikasi interpersonal berjalan efektif jika mampu mencapai lima aspek berikut:

1. Keterbukaan (*openness*)
2. Empati (*empathy*)
3. Sikap mendukung (*supportiveness*)
4. Sikap positif (*positiveness*),
5. Melihat orang lain dari aspek psikologis
6. Kesetaraan (*equality*)

Komunikasi interpersonal berfungsi untuk menciptakan maupun mengubah suatu hubungan yang pada gilirannya akan mempengaruhi sifat komunikasi interpersonal. Hal ini didasarkan pada sebuah gagasan bahwa komunikasi sebagai interaksi yang menciptakan struktur hubungan. Contohnya adalah pada komunikasi interpersonal pertama yang ditemui oleh seorang individu ketika mengawali proses kehidupan, yakni keluarga. Anggota individu dalam keluarga tidak membentuk sistem hubungannya secara sendiri secara

sendirian namun saat berinteraksi antara satu dengan anggota lainnya. Pola yang dihasilkan memberi bentuk pada sistem dari keluarga tersebut.

Pemahaman mengenai keluarga dapat didefinisikan melalui dua dimensi yang berbeda, yakni dimensi hubungan sosial dan hubungan darah. Keluarga dalam dimensi sosial adalah suatu kesatuan yang diikat oleh adanya saling berhubungan atau interaksi dan saling mempengaruhi antara satu dengan lainnya, walaupun di antara mereka tidak terdapat hubungan keluarga. Di sisi lain, keluarga dalam dimensi hubungan darah menyebutkan bahwa keluarga merupakan satu kesatuan yang diikat oleh hubungan darah antara satu dengan lainnya. Dimensi hubungan darah ini kemudian membagi keluarga menjadi dua kategori, yakni keluarga besar dan keluarga inti.

Konteks keluarga inti menyebutkan bahwa keluarga adalah sekumpulan orang yang hidup bersama dalam tempat tinggal bersama dan masing – masing anggota merasakan adanya pertautan batin sehingga terjadi saling mempengaruhi,

saling memperhatikan, dan saling menyerahkan diri. Ketika sebuah keluarga terbentuk, komunitas baru karena hubungan darah pun terbentuk pula. Di dalamnya ada suami, istri dan anak sebagai penghuninya. Adanya proses saling berhubungan dan saling berinteraksi di antara anggota keluarga melahirkan dinamika kelompok karena berbagai kepentingan, yang terkadang bisa memicu konflik dalam keluarga, misalnya konflik antar suami dan istri, maupun konflik antar orang tua dan anak.

Adanya berbagai kepentingan dan kebutuhan yang dapat memunculkan banyaknya perbedaan sampai pada konflik tidak dapat dipungkiri sering terjadi pada orang tua dan anak, tak terkecuali ketika seorang anak sedang memasuki masa remaja/pubertasnya. Masa remaja merupakan suatu masa penentu menuju periode dewasa. Masa ini sering juga dikatakan sebagai masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Ketika menginjak masa remaja, seorang anak memiliki berbagai perubahan yang

mencolok dan pesat, baik perubahan secara fisik maupun secara psikologis.

Ketika melalui proses perkembangan remaja ini, seorang anak akan dipengaruhi oleh tiga faktor dominan, yakni yaitu faktor pembawaan (heredity), faktor lingkungan (environment), dan faktor waktu (time). Oleh sebab itu, seorang remaja sangat membutuhkan lingkungannya untuk dapat melewati tahap perkembangan dengan baik. Lingkungan yang mendukung dan mendorong perkembangan remaja tentu saja akan menyebabkan tahap perkembangan remaja identitas kuat yang ia miliki. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung akan mengarahkan perkembangan remaja ke arah kebingungan peran atau krisis identitas.

Lingkungan pertama dan penting yang dimiliki seorang anak remaja dalam mengawali proses kehidupan adalah lingkungan rumah. Hal ini membuat lingkungan rumah merupakan lingkungan yang sangat memengaruhi perkembangan remaja. Remaja sebagai anak di rumah mendapatkan pengalaman dan pemahaman

yang banyak dari orang tua sebagai pendidik dan pengarah di rumah. Semua aspek harus ditanamkan ke dalam diri anak, seperti budaya, kepribadian, dan interaksi.

Rumah juga merupakan bagian dari pendidikan karena merupakan lingkungan pendidikan (environment of educational). Rumah merupakan tempat pendidikan utama dan keluarga sebagai pendidiknya. Sejak anak berusia dini, keluarga sudah menjadi pusat pendidikan. Orang tua merupakan pengasuh dan manajer anak di dalam keluarga. Banyak perilaku yang dimunculkan oleh anak bersumber dari orang tuanya.

Teori belajar sosial juga menyebutkan bahwa seorang anak merupakan peniru dari perilaku orang tuanya. Hal ini membuat orang tua memiliki pengaruh yang sangat besar bagi seorang anak, terutama ketika melalui tahapan remaja yang sangat memerlukan “model” terbaik untuk menciptakan identitasnya. Ini berarti bahwa hilangnya pengaruh orang tua dapat menyebabkan identitas yang lemah dari seorang anak. Dapat diaktakan orang tua

merupakan pengasuh, manajer, dan guru yang memberikan pengaruh besar terhadap anak.

Orang tua yang komunikatif merupakan salah satu ciri yang akan membantu perkembangan anak untuk mencapai identitas diri dengan baik dan mampu melewati perkembangan remaja dengan baik pula. Komunikasi menjadi kunci karena dibutuhkan keahlian orangtua mendengar pendapat anak. Salah satu contohnya adalah ketika seorang anak mengenal makna pacarana ketika ia memasuki masa remaja. Pacaran pada remaja adalah bagian dari proses pencarian identitas diri dengan membina hubungan dengan orang lain. Namun, banyak orangtua justru tidak pernah membicarakan isu-isu kesehatan reproduksi kepada anaknya. Akibatnya, remaja seringkali justru menerima informasi yang tidak tepat dan cenderung semakin penasaran dan terpengaruh untuk mencari informasi di lingkungan lain. Dalam hal ini, orangtua perlu membuka komunikasi dengan anak terkait seluk

peluk pacaran, termasuk risiko yang menyertainya.

Contoh tadi membuktikan bahwa komunikasi di dalam keluarga memiliki peranan yang sangat besar menjaga, meningkatkan dan mengubah perilaku anak di luar lingkungan keluarga (di masyarakat). Apabila komunikasi antara orang tua, baik bapak dan ibu kepada anak ataupun sebaliknya dilakukan dengan komunikatif dan secara intensif dengan rasa saling menghargai di antara mereka, maka akan terjalin hubungan yang serasi, dan harmonis.

Membangun komunikasi yang efektif dan terbuka antara orangtua dan anak kadang-kadang tidak mudah. Di satu sisi, orangtua merasa cukup dengan memenuhi kebutuhan finansial anak. Padahal di sisi lain, sang anak membutuhkan perhatian dan kasih sayang. Ketidakmampuan berkomunikasi sekaligus mengekspresikan diri dengan terbuka menjadi tantangan bagi orangtua. Meski seringkali masalah ini dianggap masalah yang mudah dan sederhana, permasalahan komunikasi ini memiliki dampak yang besar serta

memegang peranan penting pada tumbuh kembang anak.

Komunikasi efektif akan tercipta ketika orang tua menerapkan pola komunikasi yang tepat untuk menciptakan pola asuh yang positif pula kepada anak. Salah satu pola komunikasi yang dapat diterapkan adalah pola komunikasi interaksional. Dalam komunikasi berpola *interaksional*, maka kedua belah pihak (anak dan orang tua) yang terlibat dalam komunikasi sama – sama aktif dan kreatif dalam menciptakan arti terhadap ide dan gagasan yang disampaikan melalui *message* (pesan), sehingga jalannya komunikasi terkesan lebih dinamis dan komunikatif. Hal ini artinya adanya proses komunikasi dua arah antara orang tua dan anak karena orang tua memosisikan anak sebagai *subyek* yang harus dibina, dan dididik, dan bukan sebagai *obyek* semata. Orang tua dapat menerapkan komunikasi dua arah dengan anak melalui beberapa cara berikut:

1. Bersedia mendengarkan anak
Dalam berkomunikasi,
hendaknya orangtua harus mau dan

bisa mendengarkan keinginan dan apa yang dirasakan anak-anak mereka. Dengan demikian, kedekatan anak dan orangtua akan terjalin dan saling memahami satu sama lain. Orangtua yang tak pernah mau mendengar keinginan dan permintaan anak akan membuat anak merasa tertekan lalu mencari pelarian yang sifatnya negatif.

2. Memberi pertanyaan yang tepat untuk anak

Sering berkumpul bersama bukan jaminan komunikasi orangtua dan anak terjalin baik. Seringkali saat berkumpul, suasana masih terasa kaku karena tidak ada obrolan yang panjang dan bermakna, yang terjalin di antara semua pihak. Sesekali mungkin hanya terdengar obrolan pendek dan terputus-putus.

Misalnya, "Bagaimana hari ini?", lalu anak hanya menjawab, "Baik". Obrolan seperti ini tidak bisa dikategorikan sebagai komunikasi yang bermakna.

Jika ada anak yang bersikap seperti ini (menjawab dan bertanya seadanya), maka orang tua dapat memancing mereka untuk bercerita lebih banyak. Dengan demikian orang tua dapat bisa melihat perkembangan diri, cara anak bersosialisasi, dan lain-lain.

3. Memperhatikan kondisi anak

Ketika mengajak anak ngobrol, ada baiknya untuk melihat kondisi mereka terlebih dulu. Ketika suasana tidak kondusif, otomatis komunikasi yang terjalin juga tidak akan maksimal. Alih-alih menjawab pertanyaan Anda, anak justru kesal karena diberondong berbagai pertanyaan. Jangan ajak anak ngobrol saat mereka sedang lelah atau habis bepergian. Beri mereka waktu untuk beristirahat dan menenangkan pikiran

4. Selingi dengan camilan/makanan ringan

Tak ada salahnya untuk menghadirkan camilan dan minuman segar untuk

disantap agar suasana mengobrol menjadi lebih santai dan tenang. Makanan dan minuman bisa menjadi senjata ampuh untuk memecahkan kebekuan saat mengobrol.

5. Memperhatikan posisitubuh

Posisi tubuh orang tua saat sedang bicara ke anak juga ternyata dapat memengaruhi psikologis anak. Ketika ingin ngobrol penting, orang tua hendaknya tidak berbicara sambil berdiri, terutama saat anak duduk. Posisi tubuh seperti ini diasumsikan sebagai posisi tubuh yang mengancam lawan bicara. Sebaiknya, orang tua dapat mengajak anak mengobrol dengan posisi duduk dan merangkulnya.

Komunikasi antara orang tua dan anak pada dasarnya harus terbuka. Sifat keterbukaan sangat berperan besar bagi anak, terutama saat masa remajanya, karena apabila anak-anak telah dapat berpikir secara baik, anak juga dapat mempertimbangkan secara baik mengenai hal-hal yang

dihadapinya. Hal ini akan menimbulkan saling pengertian di antara seluruh anggota keluarga, akan terbina dan tercipta tanggung jawab sebagai anggota keluarga, serta hubungan antar anggota keluarga dapat semakin erat.

Hubungan akrab antara orang tua dan anak sangat penting untuk dibina dalam keluarga. Keakraban hubungan itu dapat dilihat dari frekuensi pertemuan antara orang tua dan anak dalam suatu waktu dan kesempatan. Masalah waktu dan kesempatan menjadi faktor penentu berhasil atau gagal suatu pertemuan. Sebenarnya, pertemuan anggota keluarga duduk bersama dalam satu waktu dan kesempatan penting sebagai simbol keakraban keluarga. *Moment* seperti waktu makan, menonton televisi, bercengkrama dan bersendau gurau atau membicarakan hal – hal yang bermanfaat bagi kebaikan anggota keluarga. Ketika anak – anak duduk bersama antarsesama mereka, orang

tua harus pandai memanfaatkan *moment* tersebut.

Maka dari itu, orang tua perlu mengusahakan agar komunikasi dengan anak dilakukan dengan sesering mungkin. Proses komunikasi yang positif dan efektif perlu dibiasakan agar keluarga selalu memberikan berita-berita yang benar sehingga terjalin komunikasi yang baik antar masing-masing anggota di dalam keluarga. Dengan demikian di dalam diri anak akan terbiasa dengan berkomunikasi baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial.

Bagaimana mengelola konflik antara orang tua dan anak?

Hubungan antara orang tua dan anak memang hendaknya dapat diwarnai oleh prinsip saling menjalin komunikasi dan membangun relasi yang akrab sehingga dapat mendorong terjadinya hubungan yang sehat. Hal ini diperlukan karena perkembangan penting bagi seorang yang perlu diketahui dan dipantau oleh orang tua merupakan aspek psikososial, yang terdiri

atas etnik, identitas, hubungan antarsebaya, hubungan dengan orang tua, hubungan dengan orang tua kandung, anti sosial, dan kenakalan remaja.

Namun tidak bisa dipungkiri, dalam proses mengetahui dan memahami karakter serta kondisi, orang tua seringkali mengalami banyak perbedaan yang dapat memunculkan adanya sebuah konflik. Konflik atau masalah dalam keluarga, terutama antara orang tua dan anak memang menjadi sesuatu yang tidak dapat dihindari. Konflik timbul dari sebuah masalah, di mana masalah itu sendiri merupakan gap atau kesenjangan dari apa yang diharapkan/ menjadi ekspektasi orang tua dan anak dengan apa yang terjadi di antara mereka. Sebuah konflik dalam relasi keluarga dapat terjadi karena:

- a. Miskomunikasi/kegagalan komunikasi. Terjadi ketika ada makna yang hanya sebatas dipersepsi, namun tidak dikonfirmasi (sering menganggap yang dirasakan sama, padahal berbeda)

- b. Misinformasi (minim/keliru informasi)
- c. Misinterpretasi (keliru dalam melakukan penafsiran/persepsi)
- d. Masalah wewenang dan tanggung jawab
- e. Melanggar tata tertib dan aturan
- f. Missunderstanding/ kesalahan dalam pemahaman. Hal ini dapat diawali oleh ketidakjujuran, kurangnya kesamaan antara tindakan seseorang dengan perasaannya, maupun minimnya respon yang diterima/diberikan

Adapun beberapa jenis konflik dalam relasi interpersonal, dalam hal ini relasi yang dijalin antara orang tua dan anak, adalah sebagai berikut:

1. Konflik semu

Konflik yang terjadi dalam situasi ketidakcocokan yang nyata antara kebutuhan atau gagasan

2. Konflik fakta

Konflik yang terjadi apabila informasi yang diberikan dibantah atau diperdebatkan

3. Konflik nilai

Konflik yang berasal dari perbedaan keyakinan seseorang dalam menentukan hal yang baik dan buruk

4. Konflik kebijakan

Konflik yang terjadi apabila dua orang dalam sebuah hubungan tidak setuju mengenai apa yang akan menjadi rencana yang tepat

5. Konflik ego

Konflik yang terjadi apabila individu yang terlibat menganggap, “memenangkan” konflik adalah penting

Satu atau beberapa jenis konflik tersebut dapat terjadi orang tua dan anak di waktu atau kondisi yang berbeda. Ada beberapa faktor yang kemudian dapat menghambat proses pengelolaan konflik antara orang tua dan anak:

1. Tidak adanya proses dialog yang jelas. Kedua pihak cenderung saling menghindar
2. Saling menyalahkan satu sama lainnya
3. Adanya banyak tuntutan antar kedua belah pihak
4. Sama-sama keras kepala dan merasa paling benar

Orang tua perlu memikirkan cara untuk mengelola konflik dengan anak dalam rangka membangun relasi yang positif antara orang tua dan anak. Hubungan yang kuat dan positif ini tentu dapat membantu perkembangan anak di masa remaja sekaligus menciptakan suasana yang nyaman di dalam rumah karena anak-anak dekat dengan orang tuanya. Maka dari itu, orang tua perlu memperhatikan pola komunikasi agar proses pengelolaan konflik antara orang tua dan anak dapat berjalan dengan efektif. Orang tua perlu memperhatikan beberapa hal berikut dalam mengelola konflik dengan anak:

1. Mau mengajak anak untuk “mengobrol empat mata” serta mengakui dan menyatakan masalah yang ada
2. Perlu mempersiapkan mental sebelum berbicara dengan anak (orang tua perlu berdiskusi dengan tenang). Jangan memaksakan diri untuk mengobrol ketika masih dalam kondisi marah/kesal.
3. Perlu bersabar dan mengendalikan emosi agar tetap stabil ketika berbicara dengan anak
4. Pastikan anak menyatakan masalah yang dirasakan. Pastikan juga bahwa anak memahami masalah yang orang tua nyatakan
5. Hindari melakukan penilaian sebelum mendengar. Berikan respon yang empatik terhadap masalah anak
6. Hindari kata-kata yang menuntut anak untuk mengerti dan melakukan apa yang disampaikan orang tua. Komunikasi dua arah

- diperlukan ketika berbicara dengan anak
7. Jelaskan pemahaman diri terhadap konflik tersebut dan ajukan pertanyaan-pertanyaan
 8. Carilah persamaan dasar dan diskusikan solusi alternatif dari masalah
 9. Ketika hal tersebut sulit dilakukan dengan anak, berikan anak waktu dan perlu adanya proses memahami dari konflik yang tidak bisa langsung terselesaikan
 10. Saling memaafkan adalah hal penting untuk menenangkan diri orang tua dan memulihkan diri dari kegagalan pengelolaan konflik dengan anak
 11. Hargai dan berikan waktu bagi anak untuk mengintrospeksi diri dan masalah yang terjadi. Seorang anak membutuhkan waktu untuk mengubah sudut pandang dan perilakunya.

Referensi:

Budyatna, Muhammad & Leila Mona Ganiem. 2011. *Teori Komunikasi Antarpribadi*. Kencana Prenada Media Grup. Jakarta.

Detik. 2020. Pelaku Kekerasan Seksual Kebanyakan dari Orang yang Dikenal. Diambil dari: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4855836/pelaku-kekerasan-seksual-kebanyakan-dari-orang-yang-dikenal>

DeVito, Joseph A. 1997. *Komunikasi Antarmanusia: Kuliah Dasar*. Edisi ke 5. Proffesional Books.

Jauriyah, Anindya Kharisma. 2009. *Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Anak dalam Keluarga (Studi Kasus Hubungan Antara Anak dan Orang Tua sebagai Single Parents)*. Diperoleh dari <http://digilib.unmuhjember.ac.id/>

<files/disk1/24/umj-1x-juariyahan-1185-1-4komuni-k.pdf>

Kompas. 2013. Agar Komunikasi Orang Tua-Anak Lebih Efektif. Kompas.com. Diperoleh dari

<https://lifestyle.kompas.com/read/2013/05/17/21024071/agar.komunikasi.orangtua-anak.lebih.efektif>

Irianto, Agus., Aimon, Hasdi., Nirwana, Herman. Prasetia, Agung Tri. 2018. Komunikasi Interpersonal antara Orang Tua dan Anak Remaja serta Identitas Diri Remaja: Studi di Bina Keluarga Remaja Parupuk Tabing, Koto Tengah, Padang, Sumatera Barat. Diperoleh dari

<https://jurnal.ugm.ac.id/populasi/article/view/38686/22063>

Masa remaja, katanya masa paling indah sekaligus paling rumit. Kenapa rumit? Karena pada masa remaja, ada banyak sekali perubahan dalam diri. Mulai dari pencarian identitas sampai pubertas. Buku ini hadir untuk membantu para remaja dan orang tua untuk membangun komunikasi yang sehat dalam keluarga sekaligus membantu remaja menjaga kesehatan tubuh, terutama organ reproduksinya.

ISBN 978-623-95455-3-6

