



BINCANG ONLINE

SERI PSIKOLOGI POPULER

**"Kiat Membimbing Remaja
Menghadapi Masa Pandemi
dengan Cara Positif"**

Kiat Membimbing Remaja Menghadapi Masa Pandemi

Agus Fitria, S.Psi. , Psikolog





Agus Fitria

**Psikolog Klinis RSUP Dr. Sardjito
Omah Tumbuh Kembang
Yogyakarta**

Remaja

- Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003).
- Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual (Kartono, 1995).
- Masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan (Gunarsa, 2004).

Remaja

- Remaja sebenarnya tidak memiliki tempat yang jelas, mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja berada di antara anak dan orang dewasa, oleh karena itu remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”.
- Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun fase remaja merupakan fase perkembangan yang berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik (Monks dkk., 1989).

Remaja

Secara umum remaja didefinisikan sebagai masa perkembangan setelah masa anak-anak menuju masa dewasa, yang meliputi perkembangan fisik, kognitif, emosi, sosial dan kesadaran beragama.

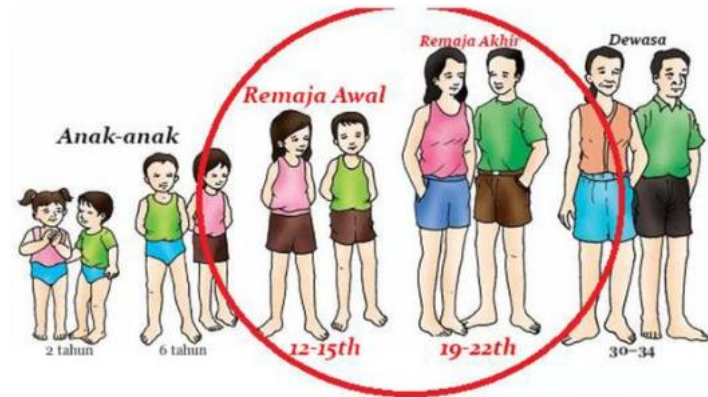
Pertumbuhan dan Perkembangan Masa Remaja

- Pertumbuhan adalah perubahan yang bisa diukur, dilihat atau diraba (misalnya tinggi badan, berat badan, mulai tumbuh kumis, janggut, dll)
- Perkembangan adalah rangkaian perubahan fisik dan mental (misalnya perasaan, minat, bakat, mulai tertarik dengan lawan jenis, ada rasa suka, cemburu dan benci)



Ciri Perkembangan Remaja

- Periode yang penting
- Periode peralihan
- Periode perubahan
- Usia bermasalah
- Masa mencari identitas diri
- Usia yang menimbulkan ketakutan
- Masa yang tidak realistik
- Ambang menuju masa dewasa



Tugas Perkembangan

- Mampu menerima keadaan fisiknya
- Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- Mencapai kemandirian emosional
- Mengembangkan hobby dan keterampilan
- Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa

Perkembangan Kognitif Remaja (Piaget)

- Merupakan suatu periode di mana seseorang mulai berpikir secara abstrak dan logis
- Mulai berpikir hipotesis dan logis
- Muncul idealisme dan mudah mengkritik
- Argumentatif
- *Denial*
- Egosentris

Faktor-faktor yang mempengaruhi

1

Perubahan fisik yang dipengaruhi oleh perkembangan hormon di dalam tubuh, sehingga membuat emosi meninggi

2

Perubahan pola interaksi dengan orang tua

3

Perubahan interaksi dengan teman sebaya

4

Perubahan pandangan terhadap dunia luar

5

Adanya harapan lingkungan sosial terhadap remaja sehingga membuat remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai upaya penyesuaian diri terhadap tuntutan dari pola perilaku dan harapan sosial yang baru.

Remaja vs Covid

Bosen
banget

mati gaya!!

Lebih enak
belajar di
sekolah

ribet bin
galak amat
sih..??



kenapa sih
tugas
bejibun?

kesel banget
harus di
rumah terus..

..kapan
PSBB ini
berakhir?

kangen
hangout

DAMPAKNYA

**Rasa kesal
dan cemas**

**Emosi
tidak
stabil**

**Tidak
fokus sulit
konsentrasi**

**Interaksi
anak dan
ortu jadi
tidak
harmonis**

**Suasana
belajar
menjadi
tak
nyaman**



**Agresi
meningkat**

**Pola hidup
berubah (tidak
teratur, byk
makan dan
tidur)**

Yang banyak remaja rasakan

- Jadi males (takut terbiasa malas setelah pandemik berakhir)
- Banyak PR bikin ga asik banget
- Bosen (krn mengulang kebiasaan yang sama tiap hari di lingkungan itu-itu aja (rumah))
- Gak dapet ilmu / pengalaman tambahan

Yang bisa remaja lakukan

- Berlatih kreativitas baru (bisa menghasilkan loh..)
- PR bisa dicicil kapan saja dan bisa diskusi dg seluruh anggota keluarga
- Coba berkreasi sesuatu yang baru biar ga bosan
- Justru bisa nambah ilmu yg tdk terpikirkan sebelumnya (nambah ilmu di dunia maya)

SOLUSI???



Berusaha berpikir positif dan berdamai dengan kondisi pandemi



Memahami peran semua pihak yang terlibat terutama guru dan orang tua



Meningkatkan keterampilan



Yakin bahwa "Aku tidak sendiri menghadapi situasi ini"



Merubah mindset bahwa *stay at home* membuat aku menjadi lebih aktif berpikir sehingga kreativitas meningkat

SOLUSI???



Membuat jadwal hangout online



Mendekor kamar



Belajar hal baru



Menonton film berdurasi lama



Olahraga



Bereksperimen dengan makanan atau jenis minuman



Membaca buku

Tentang Cemas

Kecemasan adalah hal yang wajar dan hampir semua orang merasakan hal yang sama



Hal ini mencerminkan kita tidak hanya menjaga diri sendiri tapi juga memikirkan orang-orang di sekitar kita lhoo

Kecemasan akan membantumu mengambil keputusan untuk saat ini (tidak menghabiskan waktu dengan banyak orang, rajin mencuci tangan dan tidak menyentuh wajah)

Kecemasan merupakan fungsi normal dan sehat sehingga membuat kita waspada terhadap suatu ancaman dan membantu kita untuk menentukan tindakan dalam melindungi diri

Tentang Cemas

- Cemas itu biasa.. Cemas bisa positif yaitu dengan kadar cemas yang pas (tidak berlebih) bisa meningkatkan self awareness (kewaspadaan) kita loh. Cemas terhadap apa pun.. Cemas corona bikin kita hati-hati dalam menjaga Kesehatan, cemas ujian ga bisa bikin kita berusaha belajar lebih, cemas dimarahin ortu jg bisa bikin kita hati-hati dalam bertindak. ■

Stress? Ini bisa dilakukan

Meminta bantuan, kita tidak harus menghadapi segala sesuatu sendiri. Berbicara dengan orang yang kita percaya dan mencari pendengar yang baik.

Kita dapat mendiskusikan apa masalah yang membuat stres atau mendapatkan manfaat dari percakapan yang baik.



Bernafas pelan dan Tindakan ini dapat meningkatkan tingkat kesehatan.

**BAGAIMANA CARA
MENCAATASI STRESS**

Stress? Ini bisa dilakukan

tidak
gala
dengan
a dan
g baik.
n apa
stres
at dari



2
Bernafas dengan
pelan dan panjang.
Tindakan sederhana
ini dapat menurunkan
tingkat kecemasan
Anda.



Stress? Ini bisa dilakukan



Stress? Ini bisa dilakukan

**Tidur cukup.
Ini membantu untuk
beristirahat dengan baik
dan membuat tubuh dan
pikiran segar kembali
saat bangun.**



Stress? Ini bisa dilakukan



Perilaku Positif Menghadapi Pandemi :

- Kurangi membaca atau menonton apapun yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman.
- Jikapun ingin menambah informasi, cari sumber yang bisa dipercaya.
- Selalu jaga Kesehatan dengan baik (olah raga jangan lupa)

Perilaku Positif Menghadapi Pandemi :

- Tetap jaga komunikasi dengan orang-orang terdekat (teman, sahabat, orangtua, dll.) bisa secara langsung maupun virtual.
- Kembangkan kreativitas, jadikan hobi yang bermanfaat.
- Selalu berpikir positif.
- Yakin bahwa “badai pasti berlalu”

Pertanyaan/ Tanggapan?

Untuk pertanyaan dan tanggapan,
silahkan dituliskan dengan mengisi
form online pada link berikut:

<http://bit.ly/bincang1>

Tentang Omah Tumbuh Kembang



Tujuan kami adalah untuk membantu anak-anak berkembang secara optimal baik dari segi fisik maupun psikologis.

Layanan

- **Pemeriksaan psikologis**, yang meliputi tes IQ, deteksi dini perkembangan anak, tes kesiapan masuk sekolah, tes kematangan emosi, tes bakat minat dan lain-lain.
- **Terapi perilaku**, terapi wicara, terapi okupasi, terapi khusus.
- **Konsultasi**, baik untuk anak maupun orang tua, masalah rumah tangga, hypnotherapy, dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah psikologis.

Tentang EduTekno

EduTekno bertujuan memasyarakatkan pemanfaatan teknologi secara tepat dan positif, terutama dalam mendukung pembelajaran pendidikan.

Layanan

- **Berbagi informasi**, kami menyediakan informasi terkait teknologi dan pemanfaatannya untuk pendidikan.
- **Pelatihan Online Siswa**, kami memberikan pelatihan teknologi bagi siswa dalam tentang teknologi misalnya coding, game development, dll.
- **Pelatihan Guru**, kami juga memberikan pelatihan untuk guru khususnya dalam pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran/pendidikan.



Terimakasih!

Jangan Lupa Sesi Livechat WhatsApp

Nantikan sesi jawaban pertanyaan dan live
Whatsapp 12 Juli 2020 Jam 10.00