

Modul Parenting SMP

Menjadi Orang Tua Bijak bagi
Remaja usia 12 - 15 tahun (SMP)



Memahami Perkembangan Pada Remaja

Masa Perkembangan Remaja

Pada tahap usia 12 hingga 15 tahun, remaja mengalami banyak perubahan penting, baik fisik, emosional, maupun sosial. Menyadari dinamika ini akan membantu orang tua mendampingi remaja dengan bijak dan penuh pengertian.



Perubahan Emosional

Remaja sering mengalami emosi intens, seperti kebingungan dan ketidakstabilan perasaan, yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati drastis. Orang tua perlu mendukung dengan mendengarkan tanpa menghakimi dan memberi ruang bagi anak untuk mengenali serta mengekspresikan emosi secara sehat.



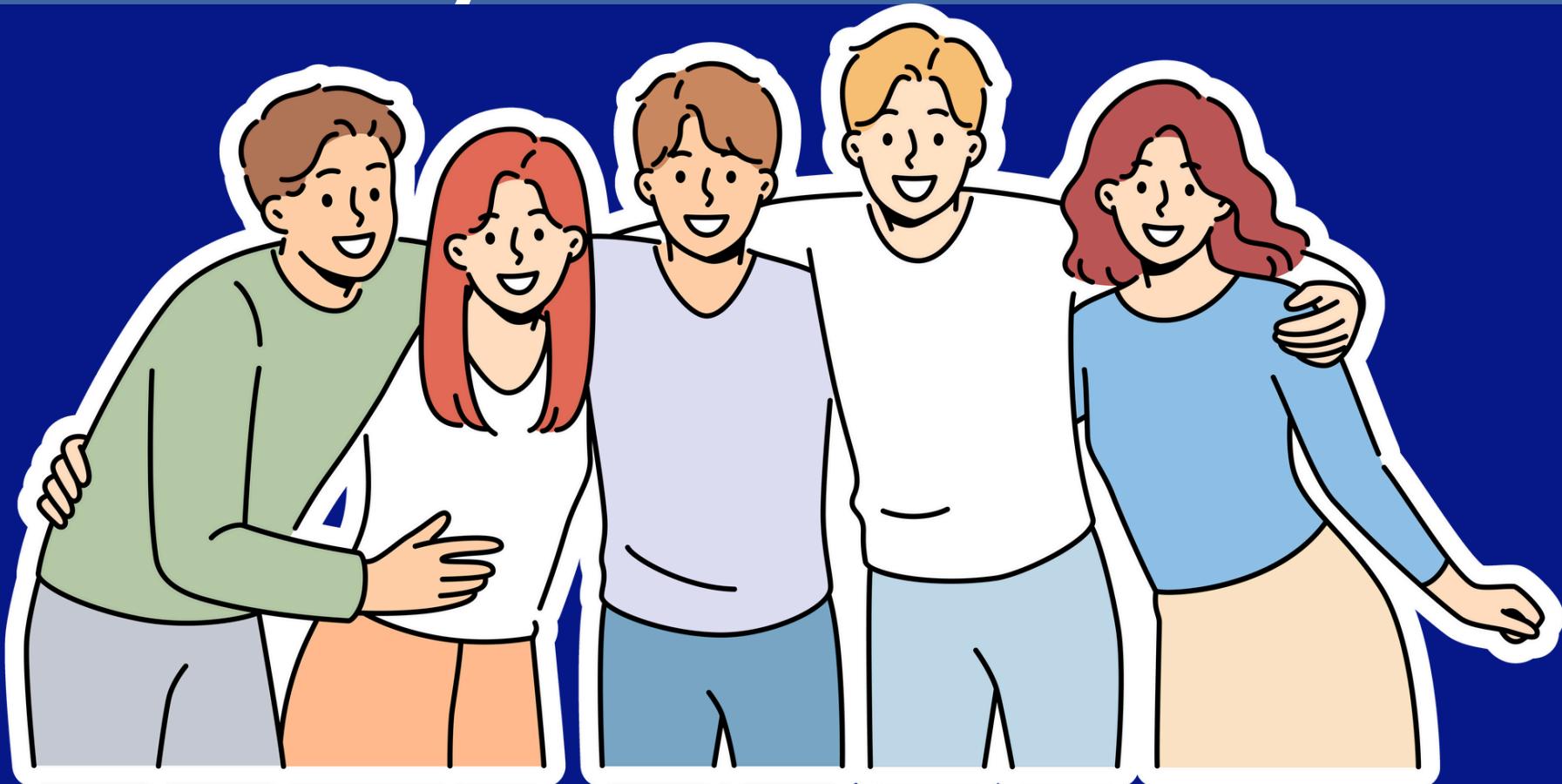
Perubahan Fisik

Remaja mengalami perubahan fisik signifikan selama pubertas, seperti bentuk tubuh, suara, dan hormon. Orang tua perlu mendukung dengan menormalkan perubahan ini dan memastikan remaja memiliki pengetahuan kesehatan fisik yang memadai.



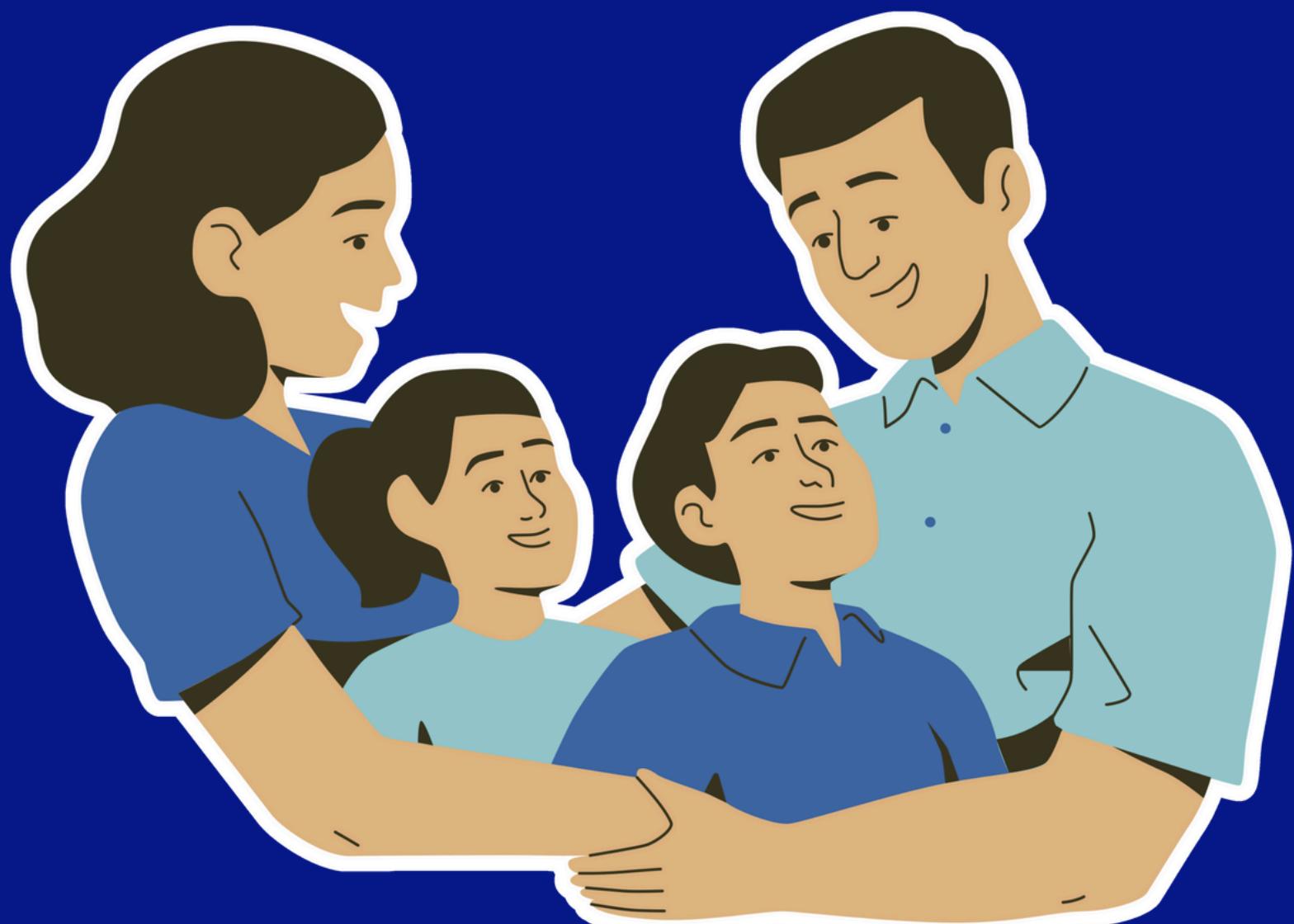
Pengaruh Sosial dan Tekanan Teman Sebaya

Remaja sangat meperhatikan pandangan teman sebayanya, membuat mereka rentan terhadap tekanan sosial. Orang tua dapat membantu dengan memberi pemahaman tentang memilih teman positif dan menjaga jati diri di tengah tekanan sosial lingkungan sekitarnya.



Peran Orang Tua dalam Menjadi Pendamping

Orang tua diharapkan menjadi sosok yang mendampingi, bukan sosok yang mengontrol. Pendampingan yang bijak berarti memberikan arahan serta batasan yang jelas, namun juga memberikan kesempatan pada anak untuk mengambil keputusan sendiri dalam batasan yang aman.



Membangun Komunikasi Positif dengan Remaja

Komunikasi positif penting bagi hubungan orang tua dan remaja, mendukung kemandirian mereka. Orang tua perlu mendorong keterbukaan, kepercayaan, dan menghargai perbedaan pandangan.



Mendengarkan dengan Empati dan Menghindari Sikap Menghakimi

Menjadi orang tua sebaiknya mendengarkan remaja dengan empati dan tanpa menghakimi. Tunjukkan perhatian melalui bahasa tubuh yang ramah dan ajukan pertanyaan terbuka, seperti "Apa yang kamu rasakan hari ini?" agar mereka merasa dihargai dan didengar.



Fokus pada Solusi daripada Menyalahkan

Dalam menghadapi perbedaan pandangan, orang tua sebaiknya fokus pada solusi bersama daripada mencari siapa yang benar. Diskusi untuk menemukan jalan tengah dapat mengajarkan remaja menghadapi perbedaan tanpa konflik.

Berikan Ruang untuk Berpikir dan Mengambil Keputusan

Remaja membutuhkan penghargaan atas pendapat mereka. Memberi ruang untuk berpikir dan membuat keputusan kecil dapat membantu membangun tanggung jawab mereka.



Mengapresiasi Pandangan dan Usaha Mereka

Mengapresiasi pandangan dan usaha remaja ketika mereka berbagi pemikiran atau pendapat dapat memperkuat komunikasi positif antara orang tua dan anak. Tindakan ini membuat remaja merasa dihargai dan didengar, mendorong mereka untuk lebih terbuka dan percaya diri dalam berkomunikasi.

Dukungan Orang Tua Terhadap Prestasi dan Minat Remaja

Peran orang tua dalam mendukung prestasi dan minat remaja sangat penting untuk membangun rasa percaya diri, minat, serta motivasi yang positif. Berikut adalah beberapa cara orang tua dapat mendukung prestasi akademik dan minat remaja



Memberi Motivasi yang Positif dan Menghargai Usaha

Orang tua perlu fokus pada proses dan usaha yang dilakukan remaja, bukan hanya pada hasil akhir atau prestasi. Dengan memberikan pujian atas usaha mereka, remaja merasa dihargai dan termotivasi untuk terus mencoba, meskipun hasilnya belum sesuai harapan.



Menjadi Contoh yang Positif

Remaja sering mencontoh perilaku orang tua mereka. Orang tua yang menunjukkan dedikasi, semangat belajar, dan etos kerja yang baik dapat menjadi teladan yang positif bagi remaja. Misalnya, orang tua yang gemar membaca atau menekuni hobi positif mengajarkan remaja pentingnya memiliki minat dan dedikasi terhadap apa yang mereka lakukan.

Melibatkan Diri dalam Kegiatan Remaja

Orang tua bisa menunjukkan dukungan dengan hadir di acara-acara penting, seperti pertandingan, pameran seni, atau pertunjukan yang melibatkan remaja. Kehadiran orang tua menunjukkan bahwa mereka menghargai minat dan usaha anaknya, sekaligus memberikan dorongan moral yang besar bagi remaja.

Mengenali dan Mengembangkan Minat Anak

Setiap remaja memiliki minat dan bakat yang unik, seperti olahraga, seni, musik, atau ilmu pengetahuan. Orang tua dapat mendukung dengan memberikan fasilitas, waktu, atau akses ke kegiatan yang membantu mengembangkan minat tersebut.

Memberikan Kebebasan dan Tanggung Jawab

Orang tua dapat mendukung minat dan prestasi remaja dengan memberi kebebasan untuk memilih kegiatan atau bidang yang mereka sukai, sambil tetap memberikan tanggung jawab atas pilihan tersebut. Ini melatih kemandirian dan kemampuan remaja dalam menentukan prioritas, serta menumbuhkan rasa bangga terhadap hasil yang mereka capai.

Mengajarkan Keterampilan Sosial dan Empati pada Remaja

Empati dan keterampilan sosial adalah aspek penting dalam perkembangan remaja yang akan membantu mereka beradaptasi dengan baik di masyarakat, membangun hubungan positif, dan memahami sudut pandang orang lain.



Menjadi Teladan dalam Berempati dan Berinteraksi Sosial

Orang tua adalah contoh pertama bagi remaja dalam empati dan keterampilan sosial. Menunjukkan empati sehari-hari, seperti mendengarkan tanpa menghakimi dan peduli pada perasaan orang lain, memberi contoh nyata bagi remaja.

Mengajarkan Pentingnya Mendengarkan Aktif

Keterampilan mendengarkan aktif penting untuk membangun hubungan yang sehat. Orang tua dapat mengajarkan teknik ini dengan mendorong remaja memperhatikan orang yang berbicara, mengajukan pertanyaan relevan, dan merespons dengan perhatian penuh.

Memberikan Kesempatan untuk Menghadapi Situasi Sosial

Orang tua bisa memberi kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi dalam berbagai situasi sosial. Ini bisa berupa bergabung dalam kegiatan sukarela, organisasi sekolah, atau kegiatan kelompok.

Pentingnya Budi Pekerti pada Remaja

Masa remaja adalah masa pembentukan karakter dan identitas diri, di mana nilai-nilai budi pekerti dapat menjadi dasar yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Remaja yang memiliki budi pekerti baik cenderung dihormati dan disukai orang lain, serta lebih mampu membuat keputusan yang bijaksana.

Nilai-Nilai Budi Pekerti yang Penting untuk Remaja

Kejujuran

Mengajarkan anak untuk berkata dan bersikap jujur, serta memahami konsekuensi dari ketidakjujuran.

Tanggung Jawab

Memberikan tanggung jawab kecil di rumah atau dalam kegiatan sekolah agar mereka belajar mandiri dan bertanggung jawab atas pilihan mereka.

Empati

Mengajarkan anak untuk memahami dan peduli pada perasaan orang lain, serta melatih mereka untuk berbagi

Kesopanan dan Hormat

Menghormati orang lain, baik yang lebih tua maupun teman sebaya, serta berbicara dengan bahasa yang baik.

Masalah Remaja yang Perlu Diperhatikan Orangtua

Masa remaja sering disebut-sebut sebagai masa pencarian jati diri. Tidak heran, jika dalam fase ini, remaja sering dipenuhi dengan kebingungan. Berbagai masalah remaja juga bisa terjadi, mulai dari perkara sepele hingga masalah yang berdampak pada kesehatan mentalnya.

Sayangnya, sebagian orangtua tidak mengetahui atau memahami permasalahan remaja saat ini. Padahal orangtua merupakan sosok yang seharusnya diandalkan anak untuk membantu menghadapi berbagai masalah remaja.



Masalah percintaan

Memasuki masa remaja, anak-anak biasanya mulai suka terhadap lawan jenis dan mencoba menjalin hubungan romantis. Pertengkaran dengan kekasih atau mendapat larangan dari orangtua bisa membuat anak remaja merasa sedih. Karena rasa ingin tahu yang besar, remaja juga mungkin mencoba melakukan aktivitas seksual. Sebagai orangtua, Anda perlu menjelaskan seputar pendidikan seks dan memberikan batasan-batasan dalam hal ini. Anda juga perlu memberikan pemahaman bahwa hubungan seks bebas di masa remaja bisa meningkatkan risiko penyakit menular seksual atau kehamilan usia dini yang menyebabkan putus sekolah.



Kecanduan Terhadap HP

Kecanduan bermain HP membuat anak kurang aktif secara fisik. Kecanduan tersebut membuat remaja menghabiskan lebih banyak waktunya untuk bermain HP. Tak jarang, ia bermain game atau media sosial sambil makan. Selain mengurangi aktivitas fisiknya, kecanduan gawai bisa menyebabkan remaja lebih senang menyendiri, memiliki lebih sedikit teman, dan berdampak buruk pada akademisnya.



Merokok Dan Meminum Minuman Keras

Remaja merokok merupakan masalah yang umum terjadi Merokok dan minuman beralkohol merupakan salah satu masalah remaja yang cukup mengkhawatirkan. Anda mungkin pernah menjumpai remaja yang merokok, atau pernah membaca berita mengenai pesta miras yang dilakukan oleh remaja. Rokok dan alkohol bisa berdampak serius pada kesehatan remaja. Selain itu, penggunaan obat-obatan terlarang di kalangan remaja juga harus diwaspadai orangtua. Hal ini bisa dipicu oleh pergaulan anak yang salah.



Depresi

Depresi pada remaja utamanya bersumber dari tekanan orang tua yang menuntut mereka untuk mendapat prestasi di sekolah, masalah dalam keluarga, bullying atau ketidakbahagiaan dengan kehidupan yang dimiliki.



Apa Yang Harus Dilakukan Orang Tua

Orangtua harus memahami berbagai permasalahan remaja dan solusinya. Berikut adalah beberapa hal yang bisa dilakukan untuk membantu mengatasi masalah remaja saat ini.

- **Pastikan anak remaja Anda merasa aman dan dicintai.**
- **Tunjukan bahwa Anda memahami perasaannya.**
- **Ajak anak remaja mengobrol. Buatlah ia merasa nyaman dan mau mengutarakan apa yang menjadi masalahnya.**
- **Tunjukkan bahwa Anda mempercayai anak remaja Anda, dan akan membantunya dalam menghadapi masalah yang dihadapi.**
- **Jika anak remaja melakukan kesalahan, jangan cepat-cepat menghakiminya. Tanyakan apa alasannya dan beri teguran yang tepat.**
- **Berikan pesan positif pada anak remaja. Hal ini akan membuatnya merasa mendapat dukungan dan membantunya mengerti apa yang harus dilakukan.**
- **Lakukan hal yang menyenangkan bersama anak remaja, seperti makan dan berolahraga bersama.**
- **Bawa anak menemui psikolog atau psikiater jika kesehatan mental anak terganggu.**

Daftar Pustaka

Firmanto . A. D., Simbolon. C. J. 2021 *Aksiologi Pendidikan Karakter Bagi Kaum Muda Remaja di Indonesia Menurut Perspektif Ki Hajar Dewantara*

Pratama .D., Sari.Y. P. *KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA*

Ningdyah. A., Parahyanti. E., Rihandini. D.O., Halvireski .O. *Menjadi Orang Tua Kekinian*

Pratama .D., Sari.Y. P. *KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA*

Masturahsyam. *PENGASUHAN POSITIF*

BKKBN. *9 Masalah Remaja*