

Bersahabat Dengan Remaja



Bersahabat Dengan Remaja



Judul:

BERSAHABAT DENGAN REMAJA

Cetakan Pertama 2019

Catatan. Buku ini merupakan buku yang ditujukan untuk pembaca orang tua. Buku ini adalah produk dari subdit Pendidikan Anak dan Remaja, Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diharapkan buku ini dapat menjadi salah satu sumber pengetahuan bagi orang tua dalam mendidik dan mendampingi anak remaja mereka. buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika

Diterbitkan oleh:



Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan
Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Jalan Jenderal Sudirman
Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270
Telepon: 021-2527664

ISBN:

Pengarah
Penanggung Jawab
Penyunting
Penyusun
Penelaah

Ilustrator
Penata Letak
Sekretariat

: Sukiman
: Nanik Suwaryani
: Aria Ahmad M, Poerwanto
: Aria Ahmad M, Anik Budi Utami
: Sumarti Taher, Nana Maznah, Retno
Wibowo, Hestiara Dewi, M. Fatan, Dinda
Denis, Neny Soemiati, Fitriany Juhari,
Sudarwanti, Indra Nurpatria, Muhammad
Ridwan, Asih Priamsari
: Ibrahim Fanshuri, Ito
: Ibrahim Fanshuri
: Emmi Dhamayanti, Badarusalam, Atih
Jumiarasih, Linang Wahyu Srirejeki, Justina
Esti Utami, Parluhutan L Manik, Islamiarso
Wibowo, Sri Sugiarti

Sambutan

Ayah Bunda,

Anak remaja kita saat ini adalah asset masa depan Indonesia. Mereka adalah generasi yang akan mewarnai Indonesia pada tahun 2045 ketika kita merayakan 100 Tahun kemerdekaan Indonesia.

Remaja memiliki potensi yang luar biasa besar jika mendapatkan dukungan dan ruang untuk pengembangan dirinya. Namun ada pula remaja yang masih terombang-ambing, belum memiliki kepribadian yang matang.

Ayahbunda, setiap tahap perkembangan memiliki tantangan dan permasalahan yang khas begitu pula masa remaja. Buku ini membantu ayah bunda untuk mengenali lebih jauh perkembangan remaja dan bagaimana mendampingi mereka.

Ucapan terima kasih saya sampaikan pada pihak-pihak yang berkontribusi dalam penyusunan buku ini.

Salam Keluarga Hebat Keluarga Terlibat

Direktur Pembinaan Pendidikan Keluarga,

Daftar Isi

Remaja.....	3
Remaja awal.....	5
Remaja Tengah.....	9
Remaja Akhir.....	13
Setiap Remaja Berbeda.....	17
Kemampuan yang penting dimiliki remaja.....	21
 Generasi Milenial.....	 24
 Tips Bersahabat Dengan Remaja.....	 29

Remaja

Ayah Bunda apa kabar?
Semoga ayah bunda selalu dalam
perlindunganNya. Terima kasih atas limpahan
cinta, kasih sayang dan bimbingannya.

Ayah bunda aku sudah beranjak remaja
sekarang. Aku berada pada masa peralihan dari
anak-anak menuju dewasa. Ada banyak perubahan dan
perkembangan pada diriku. Badanku mulai berubah,
pikiranku sering menerawang, sering aku merasa
gelisah dan tak mau berteman, padahal
dulu tidak seperti ini. Masa remajaku akan
berakhir saat aku sudah mencapai kematangan
secara fisik, berpikir, dan sosial emosional.

Ayah bunda aku ingin menceritakan
apa yang terjadi dengan diriku, aku
berharap ayah-bunda tak lelah
mendampingiku”



REMAJA AWAL SEKITAR USIA 11 - 13 TAHUN



Akan kuceritakan apa yang terjadi dengan diriku di usia ini.

Fisik

Ayah bunda mengapa tinggi badanku cepat sekali bertambah, sepatuku cepat sempit, bajuku cepat pendek. Yang mengganggu ku adalah jerawat dan aroma tubuhku

Saya lihat tubuh ike banyak berubah, dada dan pinggulnya membesar, ike mulai mengalami menstruasi

Bindi badannya menjadi jangkung, suaranya berat, kata bindi dia mengalami mimpi basah

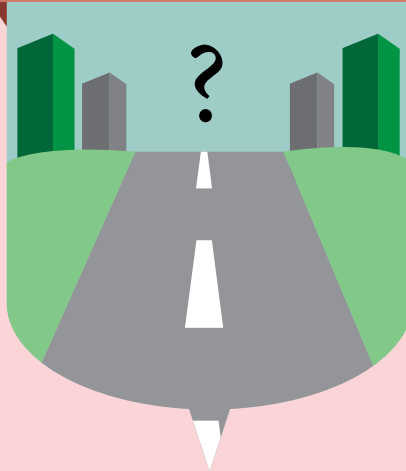
Ayah bunda, ike dan bindi sering tampak melamun katanya mereka sedang jatuh cinta. Inikah yang disebut remaja?

Kemampuan Berfikir

Kemampuan berfikir
abstrak mulai tumbuh



Memikirkan masa depan



Memikirkan dampak
sebuah tindakan





Aku bingung siapa diriku,
mengapa aku berbeda?



Aku malu tubuhku gemuk,
hitam lagi



Maaf Ayah Bunda kalau aku seringkali
tidak paham maksudmu



Aku sering terpengaruh dengan
teman-temanku



Aku ingin bebas karena aku sudah
tahu aturan



Suasana hatiku mudah
berubah-ubah



Aku ingin punya privasi

Apa yang aku perlukan

Ayah Bunda aku perlu dukungan dan pendampinganmu, aku ingin berhasil melalui masa remajaku.

Ajarkan padaku bagaimana cara berteman dan berinteraksi yang baik dengan lawan jenis

Bantu aku memahami masa pubertas

Aku perlu tokoh sebagai idolaku

Aku perlu tahu apa itu menstruasi dan mimpi basah

Dampingi aku melewati perubahan-peubahan ini

Aku perlu teman berbagi

Aku senang bergaul dengan teman-temanku, tetap dampingi dan arahkan aku



REMAJA TENGAH SEKITAR USIA 14 - 18 TAHUN



Ayah bunda, usiaku semakin bertambah ada perubahan yang berbeda.

Fisik

Dulu, badanku cepat sekali berubah kini sudah mulai terbiasa.

Perkembangan berpikirku

Kemampuan berpikir abstrak semakin tumbuh

Aku mulai berminat memikirkan akibat sebuah perilaku

Aku seringkali berpikir tentang makna hidupku. Aku mulai belajar menetapkan tujuan. Mengapa aku hidup? apa tujuan keberadaanku?



Sosial-Emosional

- Aku mulai menyenangi kegiatan sosial
- Aku khawatir tubuhku tidak ideal, gendut, kurus
- Aku ingin mandiri dan lepas dari aturan ayah-bunda
- Aku terdorong untuk memiliki banyak teman. Aku ingin terkenal
- Aku mulai jatuh cinta

Aku memerlukanmu Ayah Bunda

Seperti masa-masa sebelumnya aku tetap membutuhkan dukungan Ayah Bunda.

Saat ini masaku untuk mengambil berbagai keputusan, bantu aku untuk menetapkan keputusan dengan memberiku berbagai informasi yang aku butuhkan.



Bantu aku mengembangkan kemampuan interpersonal dan belajar bergaul dengan orang lain.

Jadilah teman diskusiku yang menyenangkan tentang berbagai bahaya pergaulan bebas dan lainnya.

Bantu aku untuk bisa menerima diriku sendiri dan yakin akan kemampuanku.

Dukung aku untuk mencapai kemandirian. dengan memberikanku kepercayaan.

bantu aku untuk menemukan makna hidup.

REMAJA AKHIR SEKITAR USIA 19 - 21 TAHUN

Fisik



Tubuhku seperti halnya tubuh
Ike temanku telah berkembang



Kulihat tubuh dan otot Bindi masih
terus berkembang

Kemampuan Berpikir



Aku mampu memikirkan ide dengan cermat dari awal sampai akhir



Aku sudah bisa menahan diri agar berhasil di kemudian hari



Aku semakin sadar ternyata setiap pengalaman itu bermakna



Aku mulai merencanakan masa depanku



Aku semakin berpikir akibat dari setiap tindakanku

Sosial-Emosional



Aku merasa perempuan atau laki-laki banget



Emosiku mudah terkendali



Aku semakin perhatian dengan orang lain dan sekelilingku



Aku sudah mandiri loh



Berteman itu penting buatku



Aku mulai berpikir tentang pernikahan



Aku juga memiliki kepedulian terhadap sosial dan budaya

Aku Tetap Memerlukanmu Ayah Bunda



Berilah kepercayaan lebih padaku, aku sudah semakin dewasa. Berikan kesempatan padaku untuk membuat berbagai keputusan penting dalam hidupku

SETIAP REMAJA BERBEDA

Ayah Bunda ternyata perkembangan setiap remaja tidak sama. Tidak semua remaja mengalami krisis identitas, bahkan hanya 1 dari 5 remaja loh yang mengalami krisis. Termasuk remaja yang manakah aku?

Paripurna

1

Tidak mengalami krisis penerimaan diri baik tidak minder dengan kekurangan diri mempunyai komitmen yang kuat yakin dengan cita-citanya.

Sembuh

2

Berhasil melalui krisis sehingga punya komitmen terbuka terhadap pendapat dan gagasan orang lain.

Sakit

3

Sedang mengalami krisis belum memiliki komitmen ingin sukses tapi ragu dengan pilihannya galau-bingung mengambil keputusan.

Mengambang

4

Tidak mempunyai komitmen, tidak merasa krisis cenderung tidak peduli dengan masa depan mudah terpengaruh teman atau cenderung mengucilkan diri.

Remaja Sebagai Solusi Bukan Masalah

Ayah Bunda, semoga aku termasuk remaja yang paripurna atau sembuh ya yang tidak lagi mengalami krisis, yang bisa menjadi pelopor lingkungan dan memberikan manfaat bagi sekitarku. Banyak loh teman-teman sesama remaja sepertiku yang sukses karena kami mencari jati diri dengan berkontribusi dan memberikan arti bagi dunia

Aku dengan energi dan potensiku mampu memberikan perubahan bagi lingkungan terdekotku hingga dunia

Aku sangat memerlukan bimbingan Ayah Bundaah dan mengatasi berbagai masalah di sekitarku dan teman-temanku

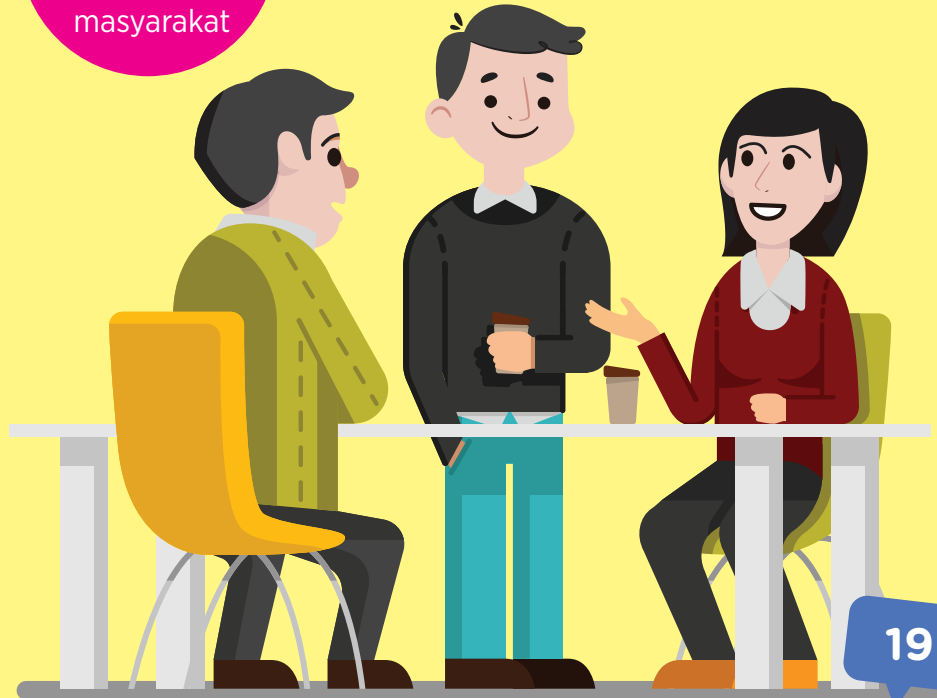


Aku bagian dari solusi, membantu mencegah dan mengatasi berbagai masalah di sekitarku dan teman-temanku

Bergabung dengan berbagai komunitas yang positif misalnya komunitas pecinta lingkungan, komunitas keagamaan, komunitas pengembangan potensi diri, dll.

Memberikan dukungan psikologis awal untuk teman sebaya yang mengalami masalah atau situasi sulit.

Menjadi pelopor kebaikan kebaikan dikeluarkan dan masyarakat



Yang Aku Perlukan



Aku perlu kasih sayang yang tulus

Dampingi aku saat aku ada masalah

Aku perlu pengakuan

Ayah Bunda adalah teladanku

Dukung minat dan bakatku yaa

KEMAMPUAN YANG PENTING DIMILIKI REMAJA



Berfikir Kritis

berfikir mengenai hal-hal apa saja yang mempengaruhi atau mendorong perilaku dan tindakan kita, dan juga berfikir mengenai untung-rugi dari tindakan atau perbuatan yang kita pilih



Mengambil Keputusan

Dalam kehidupan sehari-hari, kita selalu dihadapi dengan berbagai masalah ataupun pilihan sehingga kita perlu mengambil keputusan yang terbaik untuk menghadapi masalah tersebut



Memecahkan Masalah

Mampu mencari tahu apa saja penyebab sebuah masalah, menemukan berbagai alternatif solusi



Resiliensi (Ketangguhan)

Mampu menyesuaikan diri dan bangkit dari kegagalan

Empati

Berusaha memahami pikiran dan perasaan orang lain.



Berkomunikas yang efektif

Mampu menyampaikan pikiran, perasaan, dan keinginannya dengan cara yang patut dan santun



Membina hubungan

Menjaga dan mengusahakan agar hubungan dengan keluarga, teman, dan orang-orang di sekeliling selalu baik dan positif

Mengendalikan emosi

Mengendalikan perasaan-perasaan yang ada didalam diri kita seperti rasa marah, sedih, benci, dll yang bisa mempengaruhi perilaku kita



Mengenal dan mengendalikan stres

Tahu dan sadar bahwa kita sedang merasa tertekan/stres, mencari penyebabnya, lalu mencoba mengatasinya.

Generasi Milenial



Baby Boomers

Generasi yang lahir sebelum tahun 1960an



Generasi X

Generasi yang lahir tahun 1960-1980



Generasi Y

Generasi yang lahir tahun 1980-2000an sering juga disebut generasi milenial TV berwarna, internet dan telepon genggam mulai berkembang



Generasi Z

Generasi yang lahir tahun 1995-2011an teknologi informasi



Generasi Alpha

Generasi yang lahir setelah tahun 2010

Perkembangan teknologi mempengaruhi lahirnya generasi baru dengan pola pikir dan perilaku yang berbeda.

Ada yang menyebutkan generasi Y, Z, dan alpha adalah generasi milenial karena sama-sama generasi digital yang lahir saat internet sudah mulai berkembang

Yuks Ayah Bunda kita kenali berbagai perilaku generasi milenial

- 1 dari 3 penduduk Indonesia adalah milenial
- 8 dari 10 generasi milenial terhubung dengan internet



Konsumsi internet generasi milenial rata-rata 7 jam sehari

Media sosial menjadi pusat hiburan baru bagi remaja milenial



Sumber utama berita didapatkan dari beranda di media sosial

Media sosial sebagai sarana untuk eksis dan mendapatkan pengakuan





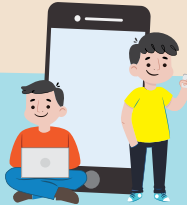
Merek bukan lagi menjadi kriteria dalam membeli produk, saran dan manfaat produk lebih menjadi acuan (mudah berpaling ke merek lain)



Lebih suka atau lebih sering bertransaksi dengan non tunai (kartu debit, kartu kredit, uang elektronik)



Kerja cerdas, kerja cepat, pintar beradaptasi, dan bekerja lebih efektif



Mampu melakukan dua atau tiga kegiatan secara bersamaan (*Multi Tasking*)



Dalam bekerja *passion* (hasrat) dan nilai lebih utama dibandingkan dengan status





Generasi milenial suka berbagi untuk aktivitas sosial



peduli dengan masalah-masalah sosial seperti munculnya berbagai situs petisi online, change.org



senang berbagi pengetahuan, keterampilan, dan wawasan lainnya terutama di media sosial



memiliki solidaritas yang tinggi terutama kepada pengikutnya





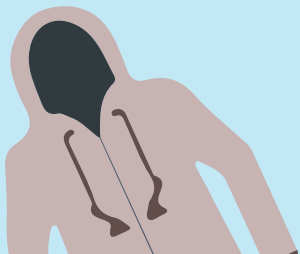
selama masih bisa menyewa, memiliki barang bukanlah keharusan bagi generasi milenial



lebih suka membayar untuk sebuah pengalaman (misalnya melakukan travelling) daripada membeli atau meng koleksi barang



Menyukai produk yang unik dan dibuat secara terbatas



Tips Bersahabat Dengan Remaja

Berkomunikasi dengan remaja

Komunikasi yang baik merupakan hal penting yang dalam mengembangkan dan menjaga hubungan dengan remaja.

Pertahankan cara komunikasi yang terbuka setiap saat.

Jadilah pendengar yang baik. mendengar dengan penuh perhatian, tidak memotong pembicaraan.

Berkomunikasi menggunakan bahasa tubuh - Senyum dapat memberi arti penting.

Tetap tenang - saat hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Ketika sedang emosi pesan tidak akan sampai.

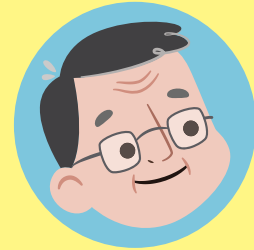


Tetap tenang - saat hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Ketika sedang emosi pesan tidak akan sampai.

Ketika marah wajah dan suara lebih menjadi perhatian, sedangkan pesan atau kata-kata yang disampaikan tidak menjadi perhatian



Ekspresi wajah 55%



Suara 38%



Kata-kata 7%





Mengelola konflik/perbedaan pendapat dengan sang remaja

Konflik terjadi di setiap keluarga, bagaimana kita menyikapinya:

- Tetap berfikir jernih, percaya diri dan tahu apa yang kita ingin sampaikan. Marah dapat mengintimidasi remaja, walaupun tidak bermaksud melakukannya, mereka terintimidasi oleh tingkah laku kita
- Tetaplah tenang dan cobalah untuk tidak langsung merespon argumen mereka, katakanlah pada mereka bahwa kita peduli dan ingin membantu



- Fokus pada penyelesaian masalah yang penting.
- Konsisten dengan keputusan yang disepakati.
- Pilih waktu yang tepat untuk berbicara dengan remaja saat situasi nyaman.
- Pastikan kedua orang tua memperlihatkan kekompakan, mungkin tidak setuju, tapi tidak perlu mengatakannya di depan anak remaja, karena akan membuat bingung dan memberi kesempatan untuk memanipulasi situasi.

Aturan dan batasan bagi remaja



Anak-anak segala usia membutuhkan peraturan, begitu juga remaja meskipun pada tahap ini lebih menantang.

Katakan pada mereka ketika yang dilakukan tidak sesuai.

Aturan dijaga, dinegosiasikan, dipahami dan disepakati.

Jika kita berkompromi, akan mendorong remaja untuk berkompromi juga namun harus tetap bersikap tegas dan dengan batasan juga.



Beri apresiasi bila mereka patuh pada aturan, tetapi ketika aturan dilanggar, remaja anda perlu tahu dan mengerti konsekuensinya.

Tetap tenang, dengarkan apa yang akan disampaikan, katakan dimana salahnya dan sampaikan bagaimana tidak mengulangnya lain kali.

Konsekuensi yang diberikan harus adil dan realistis.

**KAMI REMAJA
PATUH ATURAN**



Kecemasan/Kekhawatiran Pada Remaja

Remaja mengalami banyak perubahan, dan tentunya dapat membuat mereka cemas dan tidak percaya diri. Kekhawatiran mereka sepertinya biasa saja, tetapi sebenarnya bisa jadi buat mereka hal tersebut merupakan masalah besar dan menjadi hal yang serius.

Mengingat perasaan dan emosi yang kita rasakan pada saat usia remaja, sebenarnya dapat membantu memahami masalah mereka.

Membangun harga diri adalah kunci utama untuk membantu mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Remaja perlu tau mereka penting begitu juga dengan orang lain.



TIPS

1

Jangan mengkritik secara berlebihan

2

Bantu mereka untuk merasa nyaman terhadap dirinya

3

Kenalkan pada mereka kebutuhan penerimaan merupakan hal yang normal

4

Jika mereka khawatir, luangkan waktu dan bantu untuk mengungkapkan kekhawatirannya.

5

Waspada jika terjadi perubahan perilaku yang tidak biasa, ambil tindakan jika kekhawatiran yang terjadi mengarah kepada perilaku yang serius.



Contoh Perilaku Berisiko Remaja



kecanduan game online



Kecanduan Sosial Media



Kekerasan dan perundungan di dunia maya



Penyalahgunaan narkoba



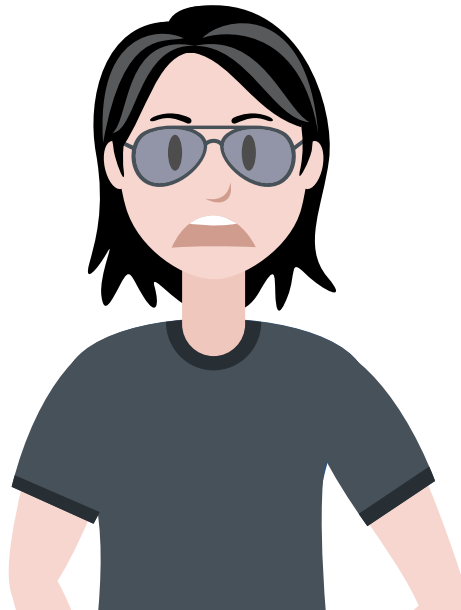
pelecehan dan kekerasan seksual



Merokok



seks bebas

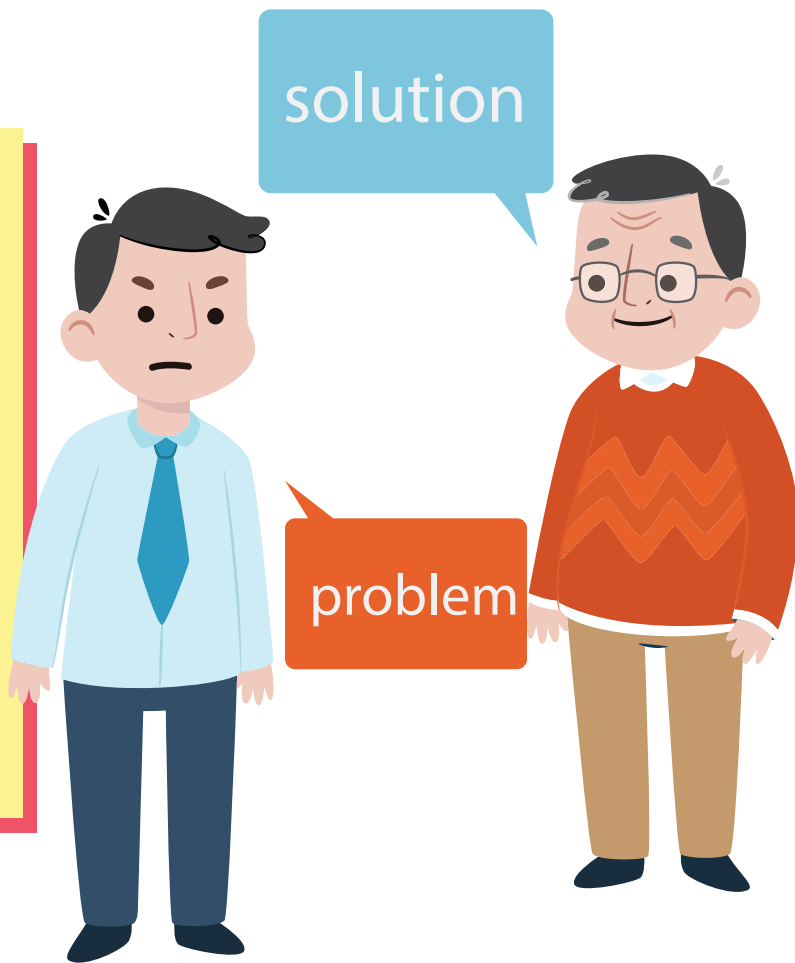


Diskusikan perilaku-perilaku yang tidak baik/beresiko, secara jelas dan konsisten.

Bicarakan dampak yang berbahaya dari perilaku beresiko secara faktual dan jangan mengurui.

Bantu untuk menghadapinya, bertanggung jawab atas hal yang dilakukan.
Posisikan diri kita secara jelas ada untuk mendukung mereka.

Dorong mereka untuk membicarakan apa yang mereka lakukan dan mengapa?, jika mereka tidak mau bicara, cobalah cari orang lain yang dapat berbicara dengannya.



Teman bagi remaja

Teman sangat berpengaruh bagi remaja

Teman dibutuhkan untuk merasa percaya diri, untuk bersosialisasi dan membentuk identitas atau jati diri.

Mereka tidak keberatan orang tua ingin mengetahui teman mereka, namun ada batasannya, Pelan-pelan saja, remaja sangat setia dan melindungi temannya.



Kenali Teman Anak Kita

Pikirkan sebelum anda mengkritik teman anak kita

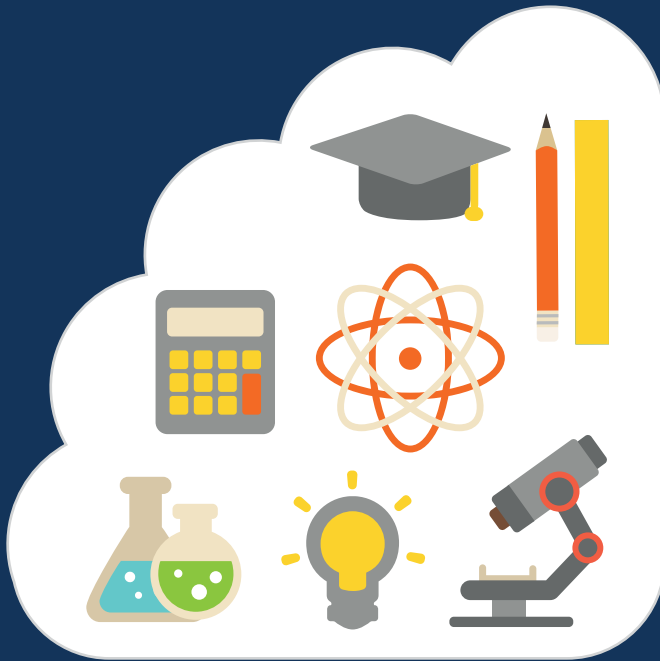
Bicarakan tentang kemungkinan adanya 'tekanan' dalam hubungan teman sebaya

Hindari membuat penilaian terlalu cepat

Berikan ruang mereka dengan teman, pastikan mereka aman



Keterampilan dan Potensi Remaja



Setiap anak memiliki karakteristik, potensi dan keterampilan yang unik, sebagian unggul pada kemampuan akademik, yang lainnya olah raga, dan ada juga kemampuan kreatif, termasuk anak anda.

Dorong mereka untuk terlibat dalam aktifitas olah raga, komunitas/kelompok remaja, musik atau sukarelawan. Hal tersebut dapat membantu mereka mengembangkan minat mereka, mendapatkan keterampilan baru, dan teman baru.

Sediakan waktu yang cukup untuk mendiskusikan pilihan-pilihan dalam menentukan karier serta merencanakannya.

Anda mungkin akan merasa frustrasi karena mereka terlalu lama meluangkan waktu untuk memutuskan, tetapi ingat keputusan yang benar lebih baik dari pada keputusan yang cepat.



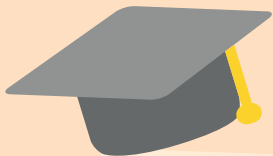
Poin Penting Untuk Orang Tua



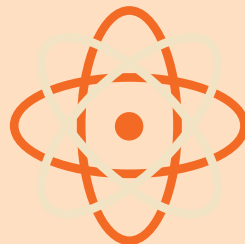
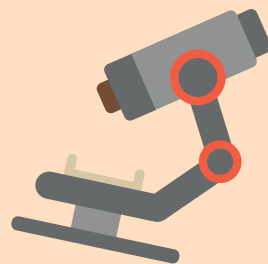
- Miliki harapan yang realistik berdasarkan potensi anak anda
- Kenali potensi anak anda yang unik, jangan pernah membandingkan dengan teman dan saudaranya
- Apresiasi potensi dan kekuatan yang ada, dan jangan pernah merendahkan prestasi yang mereka banggakan
- Perbarui pengetahuan kita tentang berbagai profesi yang saat ini sedang berkembang

Catatan: Biasanya kita tergoda untuk mewujudkan cita-cita kita pada anak kita, tapi jangan pernah lakukan itu

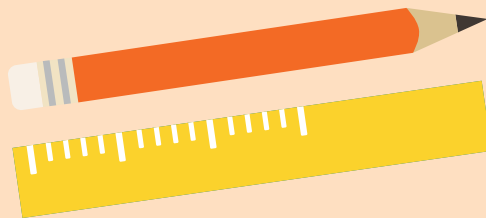
**Memberikan kepercayaan
dan tanggung jawab
kepada remaja**



Setiap remaja memiliki perbedaan. Pertimbangkan waktu yang tepat untuk memberi kepercayaan/melepaskan remaja kita. Setiap anak berbeda. Peralihan menuju dewasa adalah proses yang bertahap.



Naluri protektif tidak akan pernah pudar, namun kita harus memberikan mereka ruang dan mendorong agar percaya diri, mandiri dan dukung mereka untuk memperoleh keterampilan serta pengetahuan untuk menghadapi kehidupan.



Secara bertahap berikan tanggung jawab dan kesempatan mengatur kehidupan mereka sendiri.

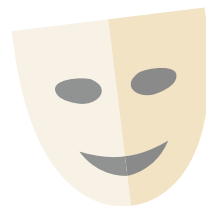
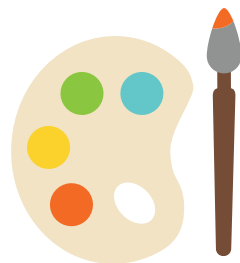


Bantu untuk merencanakan dan membuat keputusan



Memberi kepercayaan kepada mereka untuk mempertimbangkan dan mengatasi masalahnya sendiri misalnya dengan mengelola keuangannya sendiri

Lakukan persiapan secara bertahap, sehingga bila sewaktu-waktu mereka meninggalkan rumah untuk sekolah atau lainnya, tidak akan merasa terlalu kehilangan.



**Ayah Bunda Jadilah Sahabat
terbaikku sepanjang waktu
dan dalam kondisi apapun**



NARAHUBUNG

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga

Jalan Jenderal Sudirman,

Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Surel: sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id

Telp/Fax: 021-5703336



<http://sahabatkeluarga.kemdikbud.>



**KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**