



**Kampus
Merdeka**
INDONESIA JAYA

POSITIVE PARENTING

*Bekal Orang Tua
Membimbing
Perkembangan
Remaja*

DISUSUN OLEH:

Arief Rahman Nur Fadhilah
Ersa Pawitrasari
Yoga Santoso Putra

Topik 1: Mengenal Remaja

A. Mendefinisikan Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Dalam mendefinisikan Remaja, terdapat berbagai macam pendapat. WHO mengkategorikan remaja sebagai individu yang berumur 10-19 tahun, sedangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Sarwono (2000), Remaja dimulai paling awal pada umur 11 tahun dan paling akhir pada umur 21 tahun. Remaja dibagi menjadi fase remaja awal (11-14 tahun), remaja madya (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21).

B. Tugas Perkembangan

Dalam setiap tahapan perkembangan, individu memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Havighurst (1948, dalam Mayseless & Keren, 2014) memandang bahwa tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul dalam kurun waktu tertentu dalam hidup yang merupakan interaksi sepanjang kedewasaan, tekanan budaya dan sosial, serta kepribadian. Tercapainya tugas perkembangan dalam suatu tahapan perkembangan dapat berujung pada kebahagiaan dan kesuksesan dalam tahapan berikutnya, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan ketidakbahagiaan, penolakan sosial, dan kesulitan memenuhi tugas perkembangan berikutnya.

Menurut Santrock (2010), masa remaja dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Dalam fase ini terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus remaja penuhi, yaitu:

- Menerima Fisik: Menerima fisik dengan segala kualitasnya.
- Hubungan Bermakna: Mencapai hubungan yang bermakna dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- Kejelasan Peran Sosial: Mencapai peran sosial sebagai pria dan wanita.
- Kemandirian Emosional: Mencapai kemandirian emosional dari figur-figur yang mempunyai otoritas seperti guru dan orangtua.
- Kemandirian Ekonomi: Mencapai jaminan kemandirian ekonomi.
- *Life-plan*: Memilih dan mempersiapkan karier/ minat kerja.
- Persiapan Berkeluarga: Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga.
- Mengembangkan Minat dan Bakat: Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga negara.
- Pegangan Hidup: Memperoleh seperangkat nilai dan etika sebagai pegangan hidup dalam berperilaku.

C. Ciri Perkembangan

- **Perubahan Emosi**: sebagai hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab.
- **Perubahan Fisik**: Perubahan fisik yang cepat dan signifikan juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa

tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan yang berpengaruh terhadap konsep diri remaja

- **Perubahan Tanggung Jawab dan Nilai:** Tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, mengarahkan mereka untuk tertarik pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Hubungan remaja menjadi lebih luas, termasuk dengan lawan jenis, maupun orang dewasa lainnya. Selanjutnya, adanya perubahan nilai. Di mana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena telah mendekati dewasa. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.

D. Permasalahan Masa Remaja

- **Konsep diri:** Perkembangan fisik selama masa pubertas mempengaruhi konsep diri. Adanya konsep kecantikan yang kurang tepat seperti harus bertubuh ramping, sehingga ketika berat badan ideal tidak tercapai maka akan menyebabkan depresi, kecemasan, gangguan makan dan gangguan emosi.
- **Perubahan Emosi:** Perubahan kondisi emosi yang mengarah pada ekstrim, dapat menyebabkan gangguan *mood*. Perilaku yang sulit ditebak dan berubah-ubah ini bukanlah sesuatu yang abnormal. Namun, perlu menjadi kewaspadaan bersama manakala telah menjerumuskan remaja dalam kesulitan akademik atau hubungan sosialnya. Remaja diharapkan mulai mampu dalam mengelola dan meregulasi emosinya.
- **Tekanan Teman Sebaya:** Munculnya perilaku anti sosial, seperti suka mengganggu, berbohong, memberontak, dan menunjukkan perilaku agresif. Penyebabnya mungkin bermacam-macam dan banyak tergantung pada budayanya. Akan tetapi, penyebab yang mendasar adalah pengaruh buruk teman, dan pendisiplinan yang salah dari orangtua, terutama bila terlalu keras atau terlalu lunak atau *parenting* yang kurang konsisten.

Topik 2: Positive Parenting

A. Peran Orang Tua mendampingi remaja

Remaja mengalami banyak tekanan, dinamika, dan membutuhkan banyak hal untuk melewati semua itu. Masa remaja merupakan periode kehidupan manusia yang krusial dan penting serta merupakan transisi yang membutuhkan kematangan untuk keberhasilan periode kehidupan selanjutnya (Santrock, 2010). Remaja akan mengalami banyak krisis yang mana krisis-krisis ini cenderung menimbulkan permasalahan pada pertumbuhan pribadi. Remaja perlu mengatasi krisis-krisis yang dihadapinya dan orang tua berperan penting untuk membantu anak remajanya agar mampu memenuhi kebutuhan aktualisasi diri dan penyelesaian krisis yang dihadapi. Dalam menghadapi krisis, remaja memerlukan bimbingan, arahan, dan didikan dari lingkungan terdekat mereka (orang tua) agar remaja mampu untuk mengaktualisasikan diri ke pribadi yang baik dan tidak mengarah pada hal-hal yang negatif. Perhatian oleh orang tua dan gaya pengasuhan yang diterapkan sangat berpengaruh bagi perkembangan remaja.

Kenyataannya saat ini banyak orang tua yang kurang atau bahkan tidak memperhatikan perkembangan sikap dan perilaku anak remajanya. Seringkali orang tua memberikan suasana yang tidak kondusif, seperti dengan mengekang kebebasan anak, memberikan hukuman dan memberikan ancaman atau bahkan mengurangi kasih sayang. Alih-alih membentuk anak menjadi pribadi yang baik, hal ini cenderung membuat kebutuhan pada masa perkembangan tidak terpenuhi. Mengetahui fakta ini, maka perlu rekonstruksi ulang bagi para orang tua tentang pemahaman dan gaya pengasuhan yang tepat untuk anak-anak mereka.

B. Pendekatan positive parenting atau pengasuhan anak positif

1. Definisi positive parenting:
 - Positive parenting adalah perpindahan dari pengasuhan anak berbasis rasa takut ke berbasis rasa kasih sayang. Pengasuhan anak positif berfokus pada pendekatan dan strategi baru untuk memotivasi anak dengan kasih sayang, bukan melalui rasa takut terhadap hukuman, penghinaan dan/atau kehilangan kasih sayang. Pendekatan berdasar kasih sayang ini berfokus pada memotivasi anak untuk bekerja sama tanpa menggunakan rasa takut akan hukuman. (Childrens Are From Heaven by John Grey).
 - Pengasuhan anak positif memiliki dasar berpikir yang mengakar pada hubungan. Pendekatan ini bukan hanya metode disiplin, tapi sebuah cara baru dalam memahami anak yang membuat orang tua dapat menjaga ikatan yang kuat selama masa perkembangan anak sambil membesarkan anak yang baik dan bertanggungjawab. Dengan menggunakan pendekatan ini, orang tua dapat menjaga hubungan yang erat yang mana berarti orang tua bekerja sama dengan anak mereka untuk memandu mereka selama menjalani perkembangan menuju masa dewasa. Dengan hubungan yang kuat, akan terbentuk kerjasama, kebahagiaan dan kedamaian di dalam keluarga. (Positive Parenting: An Essential Guide by Rebecca Eanes)
 - Pengasuhan positif bertujuan untuk mengembangkan sosok anak yang percaya diri, yang mampu menentukan jalan hidupnya sendiri, bukan hanya mengikuti jejak orang lain secara pasif. anak yang percaya diri ini sadar siapa diri mereka

dan apa yang ingin mereka capai. Orang tua menyediakan lingkungan konsusif dan positif untuk anak mereka melakukan eksplorasi dan mengembangkan minat bakatnya.

2. Shift from Fear-based to Love-based dan dampak dari kedua dasar tersebut.

Pada masa kini, orang tua menghadapi tantangan untuk menemukan kembali pengasuhan yang baik. Alih-alih orang tua berpikir bahwa mereka bertanggung jawab untuk mencetak atau membentuk anak menjadi orang dewasa yang bertanggungjawab dan sukses, sekarang berubah menjadi semakin jelas bahwa peran orang tua perlu memfasilitasi anak situasi yang kondusif dan positif dan menumbuhkan potensi yang sudah ada. Lanjutnya, anak akan terdorong untuk mengembangkan dan mengekspresikan potensinya.

Pendekatan pengasuhan tradisional tidak lagi berlaku pada anak remaja masa kini. Anak remaja pada masa kini berbeda. Mereka lebih peka dengan perasaan mereka dan sehingga sadar dengan eksistensi diri. Dengan perubahan dalam kesadaran ini, kebutuhan mereka pun turut berubah. Setiap generasi bergerak untuk menyelesaikan masalah lama, tapi tantangan baru muncul di setiap langkah-langkahnya. Orang tua mesti melakukan penyesuaian untuk tetap sukses dalam mengasuh anak.

Pengasuhan positif berfokus pada pendekatan dan strategi baru untuk memotivasi anak dengan cinta kasih dan bukan melalui rasa takut akan hukuman, penghinaan atau kekurangan kasih sayang. Meskipun ini terdengar lebih masuk akal ketika dibandingkan dengan pendekatan lama, ini adalah gagasan yang mendasar. Pengasuhan berbasis kasih sayang berlawanan dengan reaksi instingtif terdalam manusia ketika orang tua merasa lepas kendali atau ketika orang tua takut kehilangan kontrol.

Pendekatan berbasis kasih sayang berfokus memotivasi anak untuk bekerja sama tanpa menggunakan rasa takut akan hukuman. Mengatur anak dengan rasa takut, tidak peduli seberapa tidak ingin kita untuk melakukannya, hal ini adalah reaksi otomatis. Di banyak sekolah, guru berusaha untuk memotivasi murid mereka untuk melakukan semua dengan baik dikarekanakan takut terhadap ujian masuk kuliah. Semua rasa takut ini membuat anak kita semakin cemas dan sedih. Beberapa anak sudah berencana untuk masuk kuliah sedari kelas satu.

Tidak lagi menampar, mengancam, dan menghukum mungkin terdengar hal yang indah untuk dilakukan, tetapi ketika anak-anak menunjukkan tantrum, dan orang tua tak tahu hal lain yang dapat dilakukan, mengancam dan memukul terlihat sebagai satu-satunya solusi. Semua hal ini dikarekanakan orang tua tidak belajar keterampilan pengasuhan positif.

Banyak dari anak remaja pada masa kini yang menunjukkan perilaku memberontak dikarekanakan orang tua menggunakan keterampilan pengasuhan yang mengandalkan rasa takut. Setelah orang tua tak lagi menggunakan hukuman atau pengasuhan berbasis rasa takut lainnya dan mulai menggunakan

pendekatan pengasuhan positif, keinginan untuk memberontak akan perlahan menghilang. Orang tua perlu memberikan ruang bebas dan privasi terhadap anak remajanya. Untuk mengurangi resistensi dari anak remaja, orang tua harus memberikan keseimbangan antara kendali dan kebebasan.

Sangat mungkin untuk mengubah pendekatan pengasuhan dan melakukan pengasuhan yang berbeda dengan cara para orang tua dibesarkan, sehingga orang tua dapat menemukan pendekatan baru yang sesuai dan relevan untuk anak. Orang tua bisa meninggalkan gaya pengasuhan yang lama dan mempelajari keterampilan yang baru dan penting untuk mendidik anak, mengembangkan potensi yang sudah ada, bekerjasama dengan mereka dan mengarahkan mereka untuk berperilaku seharmonis dan selaras dengan keinginan orang tua.

3. Prinsip positive parenting → positive parenting: an essential guide (Rebecca Eanes, 2016)

Kelima prinsip hadir berdampingan untuk membangun ikatan yang kuat dan untuk memposisikan orang tua untuk menjadi pemimpin efektif yang dibutuhkan anak untuk mendampingi dan mengarahkan mereka menjalani masa kecil mereka.

Attachment

Merujuk pada teori ikatan kelekatan yang dibawa oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth, ikatan yang terbentuk antara pengasuh utama (orang tua) dan anak bertanggung jawab atas:

- Pembentukan semua hubungan di masa mendatang
- Penguatan atau perusakan kemampuan untuk fokus, sadar terhadap perasaan diri dan menenangkan diri
- Mempengaruhi kemampuan diri untuk bangkit dari ketidakberuntungan.

Anak-anak lahir untuk terhubung pada tingkat biokimia. Hal ini terjadi pertama kali dengan keluarga terdekat mereka dan kemudian pada masyarakat luas. Jika hubungan itu tidak ada, otak anak mungkin berkembang pada arah yang tidak semestinya. Ketika kelekatan yang aman terbentuk, anak akan merasa aman. Riset menunjukkan bahwa anak yang gagal membentuk kelekatan yang aman pada masa awal cenderung memiliki permasalahan perilaku dan masalah hubungan di masa hidup selanjutnya.

Respect

Sebagai manusia, anak pantas untuk mendapatkan perhatian seperti yang kita berikan ke orang lain. anak perlu diperlakukan dengan hati-hati, baik, dan santun, sama seperti kita memperlakukan orang lain. Riset menunjukkan bahwa anak yang dicintai, orang tua yang penuh kasih membentuk hipokampus anak lebih besar, yang mana hal itu mengarah

pada memori, belajar dan respons terhadap stres yang lebih baik. Jadi, orang tua perlu peduli pikiran anak-anaknya ketika mengasuh dan memberikan pembelajaran yang positif. Orang tua dikatakan peduli terhadap tubuh dan martabat anak ketika orang tua memilih untuk tidak memukul atau menampar yang bertujuan untuk melukai untuk pendisiplinan. Orang tua dikatakan menghargai kepribadian anak ketika orang tua memberikan ruang kepada anak untuk eksplorasi dan berkembang di atas kaki mereka sendiri. Orang tua menghargai kepribadian anak, mengetahui bahwa setiap anak hadir dengan keunikannya masing-masing, yang mana harus dihormati.

Proactive parenting

Orang tua proaktif menangani permasalahan perilaku potensial sejak pertanda pertama, sebelum hal tersebut menjadi permasalahan yang serius. Orang tua harus memahami bahwa dengan memberikan waktu ekstra dalam membangun hubungan dan pembelajaran, orang tua dapat mencegah banyak masalah yang mungkin hadir dari ketidakterhubungan dan kurang pemahaman. Orang tua proaktif juga berarti orang tua yang merespon proaktif alih-alih beraksi reaktif. Hal ini memerlukan pemahaman tentang bagaimana orang tua memberikan respon yang sama seperti perilaku terencana. Sedangkan orang tua reaktif berperilaku impulsif, orang tua responsif memiliki kendali atas diri mereka dan mampu melakukan aksi terencana ketika suatu situasi muncul.

Empathetic Leadership

Orang tua dengan gaya *positive parenting* masih memiliki peran pemimpin di mata anak mereka. Sangat merugikan bagi anak bila orang tua tidak menjadi *role model* pemimpin yang memandu mereka di dunia yang besar dan baru bagi mereka. Menjadi pemimpin yang empatik berarti orang tua sebagai pemimpin dan pemandu memahami kebutuhan anak dan memahami mereka dalam hal bagaimana cara untuk menolong mereka, membuat mereka merasa didengarkan dan dipahami dengan tetap menjaga batasan yang sudah dibuat.

Positive discipline

Hukuman berbeda dengan disiplin. Tujuan dari hukuman adalah untuk membuat seseorang cukup menderita sehingga mereka tidak lagi melakukan perilaku (yang menyebabkan hukuman) tersebut di masa mendatang. Tujuan dari disiplin adalah untuk mengajari anak untuk mengendalikan impuls dan perilaku, mempelajari perilaku baru dan memperbaiki kesalahan dan menemukan solusi.

Banyak metode pengasuhan pada masa kini yang berfokus pada bagaimana mendisiplinkan anak. Filsafat dari pengasuhan positif berfokus lebih dari disiplin saja. Sementara tindakan dan sikap yang diambil orang

tua dalam mendisiplinkan anak itu penting, perlu disadari bahwa tidak hanya kedisiplinan yang penting namun semua pengalaman masa kanak-kanak yang disediakan oleh orang tua juga penting. anak tidak hanya terbentuk dari peringatan dan koreksi tapi juga ratusan momen lainnya - senyum dan tangis, keberhasilan dan kegagalan, keberanian dan keputusasaan, tawa dan sedih, penerimaan dan penolakan, melepas dan menyambung- yang membentuk masa anak.



Topik 3: Menerapkan *Positive Parenting*

A. 5 Pesan utama *positive parenting*

Menurut John Gray (2001) dalam bukunya *Children Are from Heaven*, terdapat 5 pesan utama dalam pengasuhan positif:

1. *It's Okay to be Different*

Semua anak memiliki keunikannya masing-masing. Tugas orang tua adalah mengenali kebutuhan tersebut dan memberikan pengasuhan. Orang tua harus memahami perbedaan dan keunikan anak. Anak laki-laki dan perempuan memiliki kebutuhan yang berbeda. Perbedaan ini semakin kentara ketika anak memasuki usia remaja. Laki-laki umumnya merasa bahagia apabila dia merasa dibutuhkan dan dapat memberikan dukungan kepada lingkungan. Sebaliknya, anak laki-laki akan merasa sedih ketika merasa tidak dibutuhkan dan tidak kompeten. Sementara perempuan cenderung bahagia ketika mendapatkan dukungan yang dibutuhkan, serta merasa sedih ketika tidak mendapatkan dukungan tersebut dan harus melakukan segalanya seorang diri. Anak laki-laki umumnya membutuhkan kepercayaan, penerimaan, dan apresiasi agar dapat peduli dan termotivasi. Sementara anak perempuan membutuhkan kepedulian, pengertian, dan hormat agar dapat asertif dan mempercayai. Meskipun secara umum demikian, namun perbedaan ini tidak mutlak sehingga orang tua tetap perlu mengenali kebutuhan dan karakteristik anak.

Selain perbedaan jenis kelamin, orang tua juga perlu memahami gaya belajar dan kecerdasan anak. Terdapat berbagai bentuk kecerdasan dan setiap anak dilahirkan dengan derajat kecerdasan yang berbeda-beda pada setiap bentuk. Terdapat 8 bentuk kecerdasan menurut Gardner (2011): Kecerdasan linguistik, kecerdasan musikal, kecerdasan logis-matematik, kecerdasan spasial, kecerdasan kinestetik, kecerdasan intrapersonal, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan naturalistik. Selain mengenali kecerdasan yang berbeda, orang tua perlu memahami bahwa gaya dan kecepatan anak dalam belajar juga beragam.

Hal yang sangat penting dari memahami perbedaan setiap anak adalah menghindari membanding-bandingkan anak dengan anak yang lain. Setiap anak unik dan spesial serta berhak mendapatkan cinta dan kasih sayang sebagaimana dirinya. Dengan memahami setiap anak dapat berbeda, lebih mudah untuk menjadi orang tua yang menerima dan mendukung.

2. *It's Okay to Make Mistakes*

Tidak ada anak yang sempurna. Setiap anak melakukan kesalahan, sama seperti orang dewasa. Menuntut anak tidak melakukan kesalahan akan memberikan pembelajaran yang salah tentang kehidupan. Pada usia awal perkembangan, di usia 0-9 tahun, anak belum mampu menangani pesan memermalukan dan mengasumsikan pesan tersebut sebagai menyalahkan. Sebelum usia 9 tahun, anak belum dapat membedakan antara “Aku melakukan

hal yang buruk” dan “Aku buruk”. Penelitian menunjukkan bahwa anak pada usia ini masih lemah dalam kemampuan berpikir logis. Anak-anak sebelum usia 9 tahun juga belum sepenuhnya memiliki kontrol diri. Sehingga, orang tua perlu berhati-hati. Ketika anak melakukan kesalahan, orang tua sebaiknya tidak bereaksi berlebihan dan terlalu menyalahkan. Terlalu banyak disalahkan akan membuat anak merasa dirinya buruk, tidak layak, dan ada yang salah dengan dirinya.

Usia di atas 9 tahun adalah usia yang tepat bagi orang tua mengajarkan dan meminta anak untuk bertanggung jawab atas kesalahan mereka. Jika sembilan tahun pertama kehidupan merupakan fase berkembangnya keadaan tidak bersalah (polos), maka 9 tahun berikutnya adalah fase membangun tanggung jawab. Terkadang anak di usia remaja enggan untuk mengakui kesalahan dan mencoba menyangkal. Ketimbang berdebat untuk membuktikan bahwa anak bersalah, dalam situasi ini sebaiknya orang tua menjelaskan dengan baik bahwa anak harus membereskan kesalahannya tanpa akan mendapatkan hukuman atau kehilangan kasih sayang orang tuanya. Pengasuhan positif tidak mengandalkan hukuman untuk membuat anak mau bekerja sama. Namun, pada situasi tertentu, orang tua dapat membuat perjanjian dengan anak. Misalnya, “Jika kamu mengikuti les tanpa bolos, maka kami akan mengizinkanmu pergi jalan-jalan di akhir pekan”.

3. *It's Okay to Express Negative Emotions*

Setiap anak pasti merasakan emosi yang negatif pada fase tertentu kehidupan. Emosi negatif (marah, sedih, takut, kecewa, khawatir, dsb.) merupakan hal yang alami dan menjadi bagian dari perkembangan anak. Hal terpenting dalam mengelola emosi negatif yang dirasakan adalah dengan membuatnya dapat diekspresikan dengan cara yang bisa diterima. Keterampilan pengasuhan positif, seperti mendengarkan dengan empati dan memberikan waktu anak untuk sendiri, akan memberikan kesempatan pada anak untuk belajar cara yang tepat saat mengekspresikan emosi mereka. Keterampilan komunikasi harus dipelajari dan diterapkan untuk meningkatkan kesadaran anak tentang apa yang mereka rasakan.

4. *It's Okay to Want More*

Banyak anak yang mendapat nasihat bahwa mereka bersalah, egois, atau manja ketika mereka menginginkan sesuatu yang lebih atau kecewa atas apa yang didapatkan. Anak-anak belum mampu mengira-ngira seberapa banyak yang dapat mereka minta atau dapatkan. Keterampilan pengasuhan positif mengajarkan pada anak bagaimana meminta apa yang mereka inginkan dengan cara yang sopan dan diterima. Di waktu bersamaan, orang tua juga mengajarkan pada anak cara menolak tanpa membuat kecewa. Dengan demikian, anak akan merasa bebas meminta sesuatu yang mereka inginkan tanpa merasa bersalah, namun di sisi lain juga belajar bahwa tidak semua yang diinginkan selalu tercapai.

Mengizinkan anak untuk menyampaikan keinginan melatih anak untuk bernegosiasi. Selain itu, hal tersebut memberikan anak pelajaran untuk memiliki tujuan dan kekuatan dalam hidup. Jika anak tidak diberikan kesempatan mengkomunikasikan keinginan mereka, anak akan merasa tidak memiliki kekuatan. Kesimpulannya, tidak masalah mengizinkan anak untuk meminta lebih dengan tidak lupa mengajarkan bahwa tidak semua yang diinginkan dapat tercapai sekaligus mengajarkan cara-cara yang sesuai untuk meminta sesuatu.

5. *It's Okay to Say No, but Remember Mom and Dad are The Bosses*

Di samping mengizinkan anak untuk meminta lebih, mengizinkan anak untuk mengatakan “tidak” juga akan memberikan mereka kekuatan. Memberikan kesempatan berkata “tidak” membuka jalan bagi anak untuk mengekspresikan perasaan dan mengenali apa yang mereka mau kemudian bernegosiasi. Hal ini bukan berarti semua penolakan anak harus dituruti. Memberikan kesempatan anak mengatakan “tidak” bukan berarti melepaskan kontrol terhadap anak. Kontrol tetap berada pada orang tua. Mendengarkan apa yang anak rasakan dan inginkan seringkali membuat anak lebih kooperatif tanpa harus menekan diri mereka yang sebenarnya.

Dalam hal ini, terdapat perbedaan antara “menyesuaikan keinginan” dengan “menolak keinginan”. Menyesuaikan keinginan berarti mengubah keinginan dengan menyelaraskan dengan keinginan orang tua. Sementara menolak keinginan anak berarti menekan keinginan anak dan menuruti keinginan orang tua. Menolak keinginan secara langsung memang dapat membuat anak tunduk dan patuh, namun anak bisa kehilangan semangatnya. Pengasuhan positif bertujuan membangun hubungan kooperatif antara anak dan orang tua, bukan menjadikan anak menjadi patuh atau tunduk. Anak yang tunduk hanya menuruti perintah, tanpa dapat berpikir, merasakan, dan berkontribusi pada proses.

B. Menerapkan *Positive Parenting* pada Remaja

Tidak ada kata terlambat untuk menjadi orang tua yang hebat dan membangun kerja sama dengan anak, meskipun anak telah memasuki fase remaja. Menerapkan pengasuhan positif akan memberikan kekuatan bagi orang tua membangun komunikasi yang efektif dan menciptakan kerja sama. Berikut adalah beberapa langkah menerapkan lima pesan utama *positive parenting* pada remaja.

1. Gunakan Penyesuaian, bukan Hukuman

Pada masa remaja, tekanan dari teman sebaya sangat kuat. Mereka akan lebih mudah menahan tekanan ini dengan menyalahkan orang tua. Hanya karena pengasuhan positif tidak memberikan hukuman pada anak, bukan berarti remaja bebas melakukan hal yang tidak diinginkan tanpa konsekuensi. Agar remaja memiliki kebebasan melakukan sesuatu, remaja harus mendapatkan kepercayaan dari orang tua. Apabila remaja melanggar

kepercayaan orang tua, maka kebebasan diberikan lebih sedikit. Disinilah peran orang tua mengurangi kebebasan tersebut sebagai penyesuaian, bukan hukuman.

Misalnya Andi diberikan kesempatan untuk keluar malam hingga maksimal pukul 10 malam. Namun, berkali-kali Andi pulang lewat pukul 10 dan beralasan bahwa Ia lupa jika harus pulang sebelum pukul 10. Maka, Ibu Andi meminta Andi untuk menelepon atau mengirim pesan ketika harus pulang di atas pukul 10 agar Ibunya tau apa yang sedang Andi lakukan. Namun, Andi tetap saja lupa menelepon atau mengirim pesan dan pulang lewat pukul 10 malam. Akhirnya, Ibu mengatakan baik-baik bahwa “Ibu sadar telah membuat kesalahan dengan mengizinkanmu keluar rumah hingga pukul 10. Ibu tau kau sudah berusaha sebaik mungkin, namun Ibu nilai kamu belum siap. Sekarang kamu diperbolehkan keluar rumah hingga pukul 9 malam. Jika hal ini kamu tepati beberapa lama, Ibu akan mempertimbangkan untuk mengembalikan batasan ke pukul 10 malam”.

Dalam memberikan penyesuaian, orang tua hendaknya berhati-hati agar penyesuaian tidak bermaksud menghukum, mengancam, atau membuat remaja hanya patuh. Penyesuaian seperti pada contoh hendaknya dilakukan karena orang tua menyadari terlalu besar memberikan kebebasan pada anak. Penyesuaian hak istimewa (seperti pada contoh jam pulang malam) sebaiknya juga dilakukan sebagai langkah akhir ketika cara lain sudah dicoba. Setelah remaja membuktikan Ia dapat dipercaya, hendaklah orang tua memberikan kebebasan yang cukup dan sesuai.

2. Membangun Komunikasi dengan Remaja

Dalam membangun komunikasi dengan remaja, orang tua sebaiknya berhati-hati dalam memberikan nasihat yang tidak diminta oleh remaja. Remaja sudah bisa berpikir logis dan mulai mempertimbangkan sudut pandang orang lain. Namun, remaja juga membutuhkan seseorang yang dapat mendengarkan dan mempertimbangkan pendapatnya. Orang tua sebaiknya mengalokasikan waktu untuk mengajak remaja berbicara mengenai topik-topik di luar apa yang sedang dan harus dilakukan oleh remaja, misalnya tentang sejarah atau isu sosial. Komunikasi terbuka antara orang tua dan remaja berdasarkan berbagai penelitian memiliki dampak yang baik, misalnya menghindarkan anak dari penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol (Ruiz dkk., 2020).

Seorang remaja terkadang membutuhkan untuk menegaskan suatu pandangan yang lain. Ketika mungkin orang tua tidak sependapat, setidaknya orang tua dapat menghargai pandangan remaja itu. Misalnya dengan mengatakan, “Ayah kurang setuju, namun itu tetap masuk akal”. Ketika remaja mendapatkan pujian tentang pendapatnya, terlepas disetujui atau tidak, remaja akan menyadari bahwa boleh saja memiliki pendapat sendiri dan tetap menghargai pendapat orang lain.

Bagi remaja yang bersikap menentang, mereka tidak ingin dijelaskan apa yang seharusnya mereka lakukan. Sebelum memberikan nasihat dan ketegasan, orang tua perlu mendengar jalan pikiran remaja yang menentang. Remaja juga memiliki kesadaran tentang keadilan yang lebih besar daripada ketika masih kecil. Sehingga, jika orang tua bersikap seperti diktator, kemungkinan besar remaja memberontak. Sebelum orang tua memberikan perintah, sebaiknya terlebih dahulu meminta sikap kooperatif remaja, mendengarkan keberatannya, dan menghormati pendapatnya. Setelah itu, orang tua dapat menyampaikan apa yang diinginkan oleh orang tua.

3. Menghargai Pendapat Remaja

Remaja membutuhkan kebebasan untuk berpikir berbeda dan memiliki pendapatnya sendiri. Hal ini merupakan bagian penting dari tahap perkembangannya. Dalam pengasuhan yang positif, anak diperbolehkan untuk mengungkapkan ketidaksetujuan. Orang tua perlu selalu ingat bahwa menjaga anak agar tetap berbicara dan mengungkapkan pendapat itu penting dibandingkan memberikan terlalu banyak nasihat yang membuat anak menjauh. Dalam hal ini, orang tua perlu peka kapan anak meminta nasihat dan kapan anak ingin tahu apakah mereka masih dapat berbicara terus terang.

Penting bagi orang tua mempertahankan terbukanya jalur komunikasi. Agar orang tua dapat mempertahankan pengaruh pada remaja, remaja harus merasakan ikatan antara dia dan orang tuanya. Ikatan ini dapat dirasakan salah satunya ketika remaja merasa ia didengarkan oleh orang tua. Jika komunikasi sudah terputus, remaja berisiko dipengaruhi oleh teman-teman sebayanya. Pengaruh teman sebaya ini pada taraf tertentu akan sulit dikendalikan oleh orang tua dan remaja berisiko mendapatkan pengaruh yang kurang baik.

4. Membiarkan Remaja Memiliki Kegiatan Positif di Luar Rumah

Remaja terkadang membutuhkan lebih dari sekadar menghabiskan waktu di kamar. Terkadang waktu yang dihabiskan di bawah pengawasan orang selain kedua orang tua (misalnya bibi, guru, atau pemandu) dapat membantu remaja menemukan dirinya yang sejati. Pergi jauh dari keluarga untuk melakukan kegiatan yang menantang dapat membantu anak berkembang ke arah positif. Berkegiatan di luar rumah, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, atau menjadi ketua tim olahraga merupakan kesempatan yang baik bagi remaja merasakan kebutuhan dibimbing oleh orang selain pengasuh utamanya di rumah. Tentu saja orang tua harus tetap mengusahakan remajanya mendapatkan bimbingan atau pengawasan orang yang dipercaya agar remaja tidak lepas kendali.

Selain memenuhi kebutuhan bimbingan dari orang lain selain orang tua, berkegiatan di luar rumah juga membantu anak mengeksplorasi dunia dan menemukan minatnya.

References

- Eanes, R. (2016). *Positive Parenting: An Essential Guide*. New York: TarcherPerigee Book.
- Gray, J. (2001). *Children are from Heaven: Positive Parenting Skills for Raising Cooperative, Confident, and Compassionate Children*. New York: HarperCollins e-Books.
- Maysless, O., & Keren, E. (2014). Finding a Meaningful Life as a Developmental Task in Emerging Adulthood: The Domains of Love and Work Across Cultures. *Society of Emerging Adulthood and SAGE Publications*, 63-73.
- Myers-Walls, J. A. (2004). Positive Parenting: Key Concepts and Resources. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 10-13.
- Sanders, M. R. (2008). Triple P-Positive Parenting Program as a Public Health Approach to Strengthening Parenting. *Journal of Family Psychology*, 306-317.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development 13th Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Zepeda, M., Varela, F., & Morales, A. (2004). Promoting Positive Parenting Practices Through Parenting Education.

