

# REMAJA-ORANGTUA JADI SAHABAT? BISA KOK...

Oleh:

Lucia Peppy Novianti, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Wiloka Workshop Yogyakarta



# MARI MEMAHAMI DUNIA REMAJA





## Kognitif

Cara berpikir cenderung konkret namun mulai dapat berpikir abstrak.

Mulai berkembang kemampuan berpikir hipotesis sehingga dapat melihat cara pandang lain.

Mulai mampu berpikir secara sistematis juga reflektif

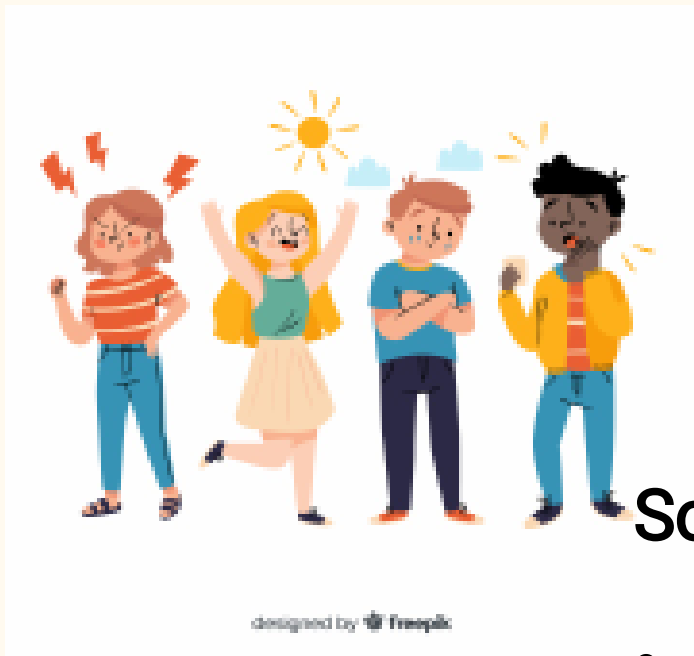
Masih menggunakan egosentrisme, merasa mampu menguasai pemikirannya

Cenderung memiliki keyakinan bahwa orang lain berpikir seperti dirinya



## Emosi

- Sistem limbic di otak lebih aktif berinteraksi dengan hormon tubuh sehingga gejolak emosi mudah terjadi pada masa pubertas.
- Mulai mampu memproses pengalaman emosinya
- Perilaku mudah didorong oleh emosi yang sedang berlangsung (emosional)

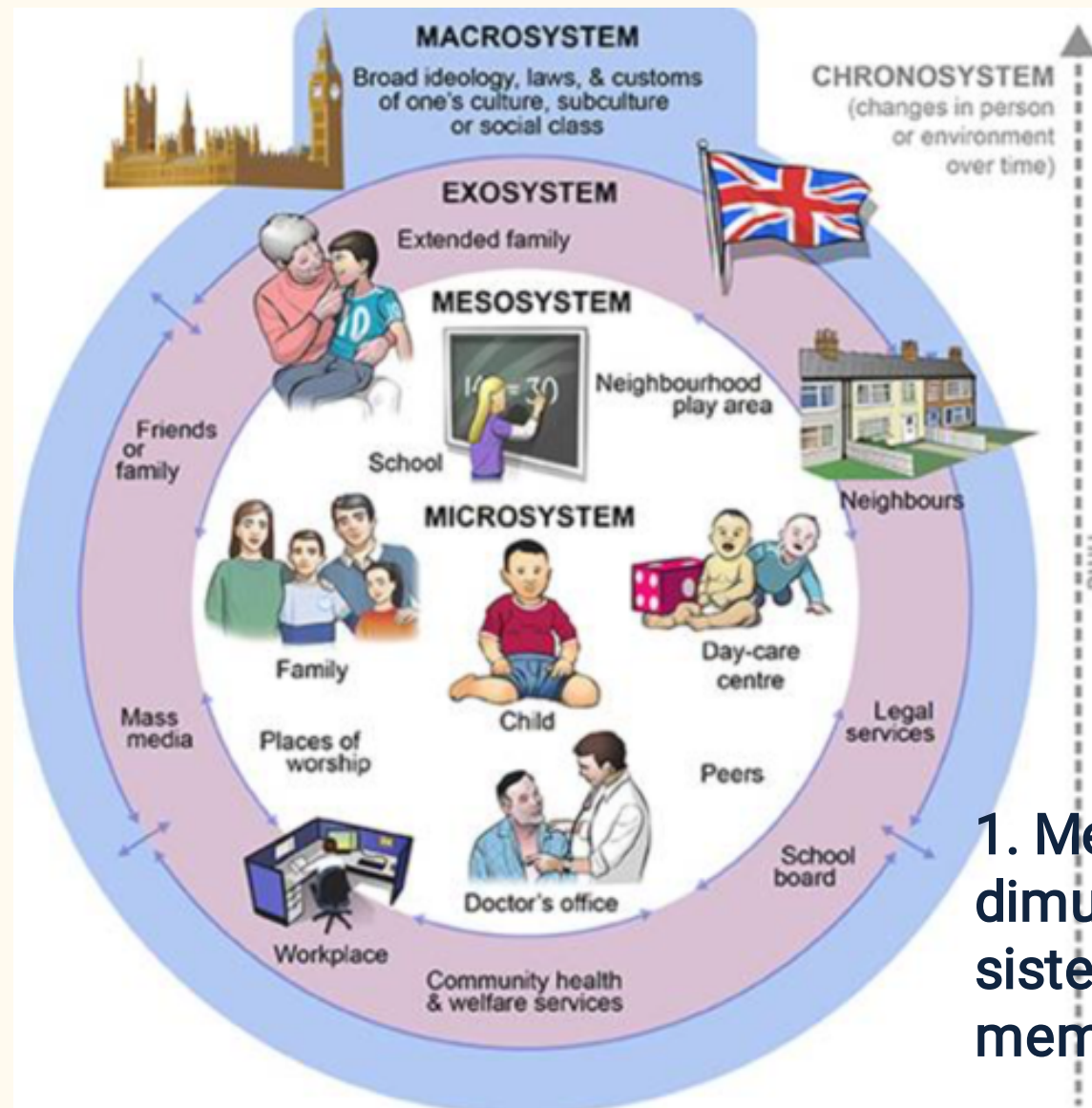


## Sosial

- Pencarian identitas/ konsep diri
- Identitas diri terkait peran gender
- Penghargaan sosial (social reward) bermakna dominan.
- Ketertarikan lebih besar pada aktivitas sebaya
- Ketertarikan kepada lawan jenis (ketertarikan seksual) mulai muncul

# BAGAIMANA ORANGTUA MENYIKAPI REMAJA?





1. Memahami remaja dimulai dari memahami sistem yg mempengaruhinya

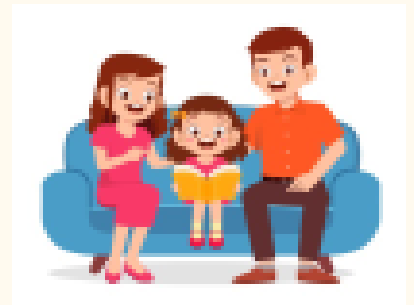
## 2. Menghadirkan 'konsep parenting' yang dibutuhkan

### Sikap Dukungan

- Kepedulian
- Hadirnya afeksi
- Ada kedekatan

### Sikap Kontrol

- Kendali orang tua ke anak
- Hadirnya kedisiplinan





### 3. Konsep dasar mendampingi remaja

Mendengarkan

Memberi pendampingan

Menghadirkan konsekuensi

Menghadirkan bantuan

# I - Message

- **teknik komunikasi** yang bertujuan untuk menyampaikan **kebutuhan, harapan, dan perasaan** kita terhadap pasangan atau orang lain **dengan cara yang baik dan tidak menyakiti** mereka
- berfokus pada perasaan kita daripada pemikiran lawan bicara kita.
- I-Message atau kalimat pesan yang menggunakan 'aku' memungkinkan pembicara mengungkapkan perasaan sekaligus bersikap tegas tanpa menyalahkan lawan bicara.



# I - Message



- Contoh:

"Aku tu **sebel** tiap kali kita ketemuan, kamu selalu **sibuk** main tik-tok. Aku **pengen** kita bisa cerita-cerita lagi kayak dulu, karena aku **lagi bingung** dan **butuh** dengar pendapatmu."

## 4. Pola Komunikasi Orangtua-remaja

Kelebihan dari teknik **I-Message** atau **Aku Merasa** ini adalah kita **dapat menyampaikan** apa yang kita rasakan **tanpa menyerang** lawan bicara kita, serta mengungkapkan harapan yang wajar dikatakan.

## 5. Membangun Lingkungan Pendukung: Peran Keluarga

Setiap orang dapat beraktivitas tanpa rasa takut

Terlindungi dari potensi bahaya dan masalah (fisik, psikologis, maupun sosial)

Menjadi salah satu tempat bagi anak ketika mencari perlindungan

**Keluarga Adalah Si Rasa Aman**



## 5. Membangun Lingkungan Pendukung: Peran Keluarga



Ada Rasa Nyaman Ketika Berada Di Keluarga

## 5. Membangun Lingkungan Pendukung: Peran Keluarga

### Keluarga menjadi ruang mengembangkan diri

Anak dapat menstimulasi

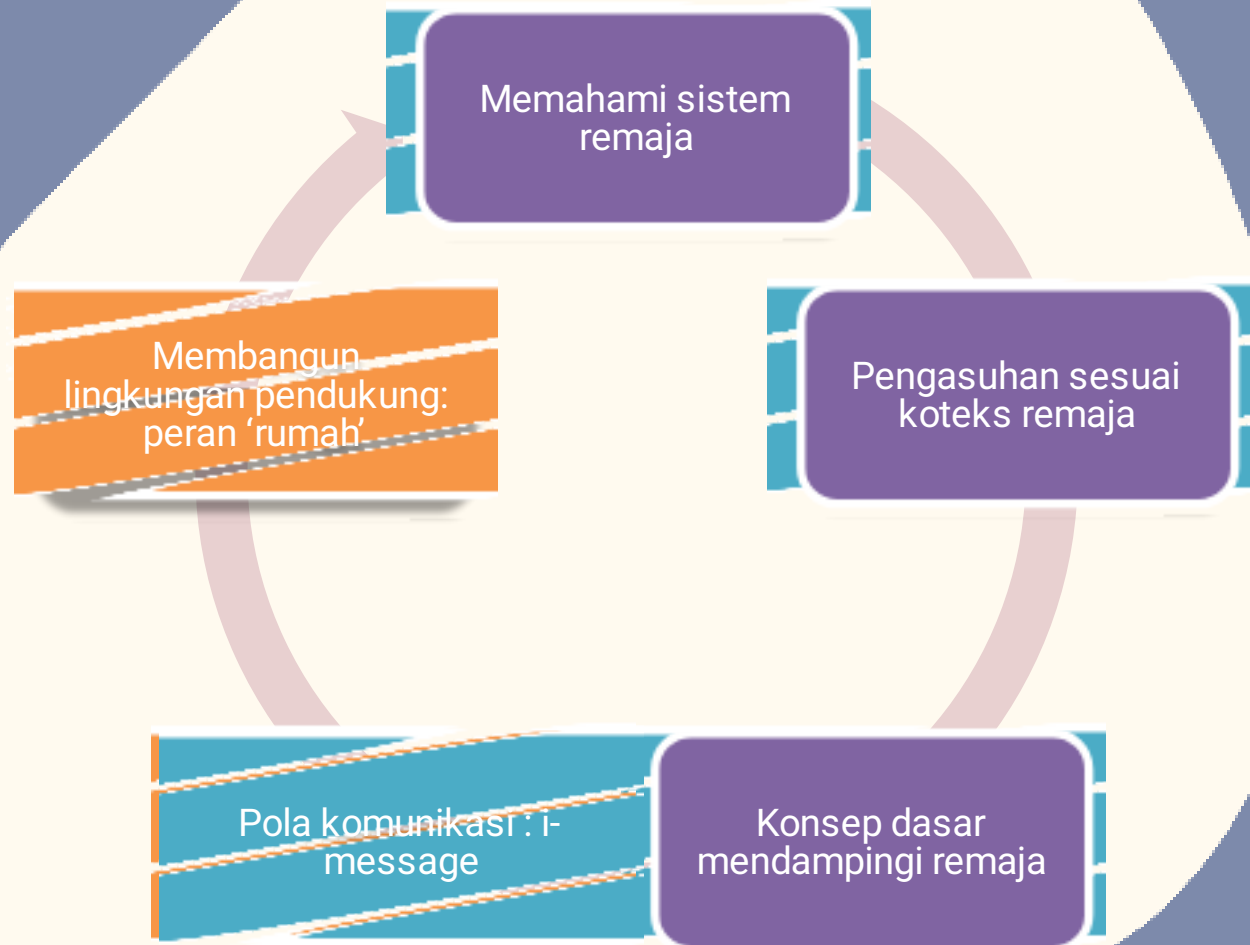
pertumbuhan dirinya

- Anggota keluarga saling belajar dan berproses
- Anggota keluarga mengembangkan kreasi dengan mencoba hal-hal baru dengan rasa tenang





# Membangun interaksi Orangtua-Remaja yang nyaman berarti....



# Terima kasih



[www.wilokaworkshop.id](http://www.wilokaworkshop.id)  
[lucia.peppy@wilokaworkshop.id](mailto:lucia.peppy@wilokaworkshop.id)  
IG: lucia.peppy