

SEKOLAH PARENTING

Meredam Beragam Problematika Remaja



Kak Firman Ramdhani, M.Psi., Psikolog.

- Psikolog klinis
- Dosen Fakultas Psikologi Universitas Al Azhar Indonesia
- Pimpinan tim psikolog Mind Institute

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Firman Ramdhani

- Psikolog Klinis di Brawijaya Hospital Duren Tiga dan Brawijaya Clinic Kemang
- Int. Diplomate and Certified CBT Therapist from A-CBT
- Dosen Fakultas Psikologi di Universitas Al-Azhar Indonesia
- Founder di Mind Institute (www.mindinstitute.id)
- Tim pengajar di CBT Indonesia dan Perinasia



WWW.FIRMANRAMDHANI.ID

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Siapa Remaja ?



- Mereka yang berada diantara masa anak-anak dan dewasa
- World Health Organization (WHO) -> usia 10-19 tahun
- Papalia & Martorell (2014) -> usia 11-19 tahun, ditandai dengan dimulainya pubertas

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Karakteristik Remaja

Terjadi perubahan fisik yang signifikan

Mulai mengeksplor & membentuk identitas diri (“Siapa saya?”), mulai mencari independensi

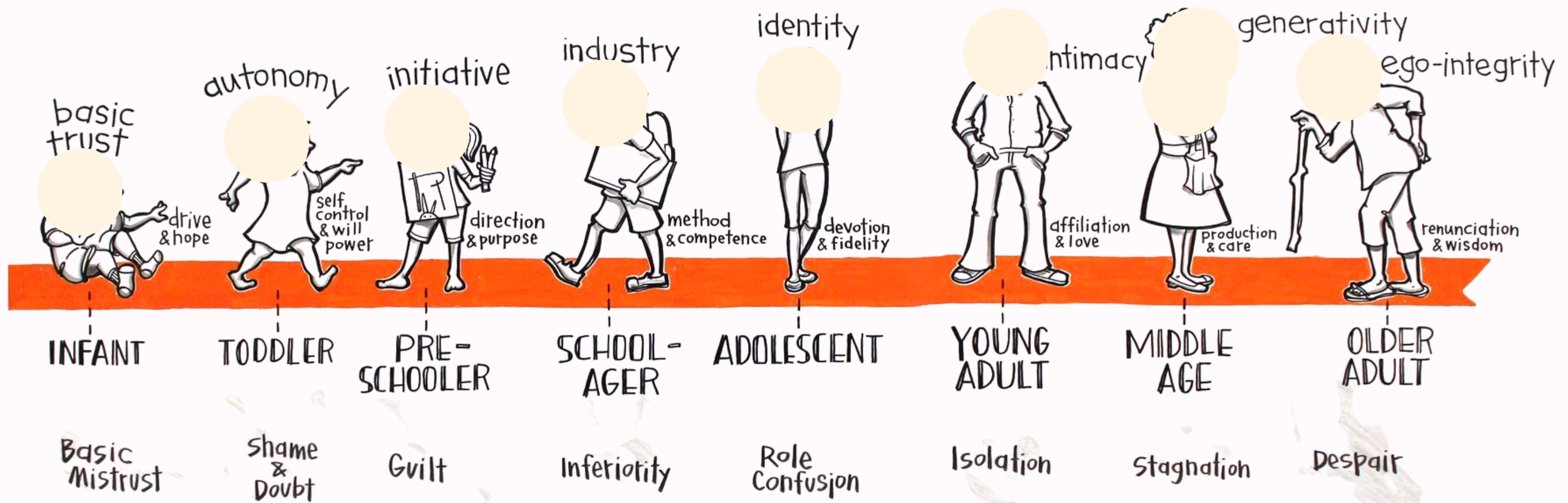
Moody, cenderung emosional & rentan berperilaku impulsif

Sensitif terhadap situasi sosial, mudah terpengaruh oleh teman



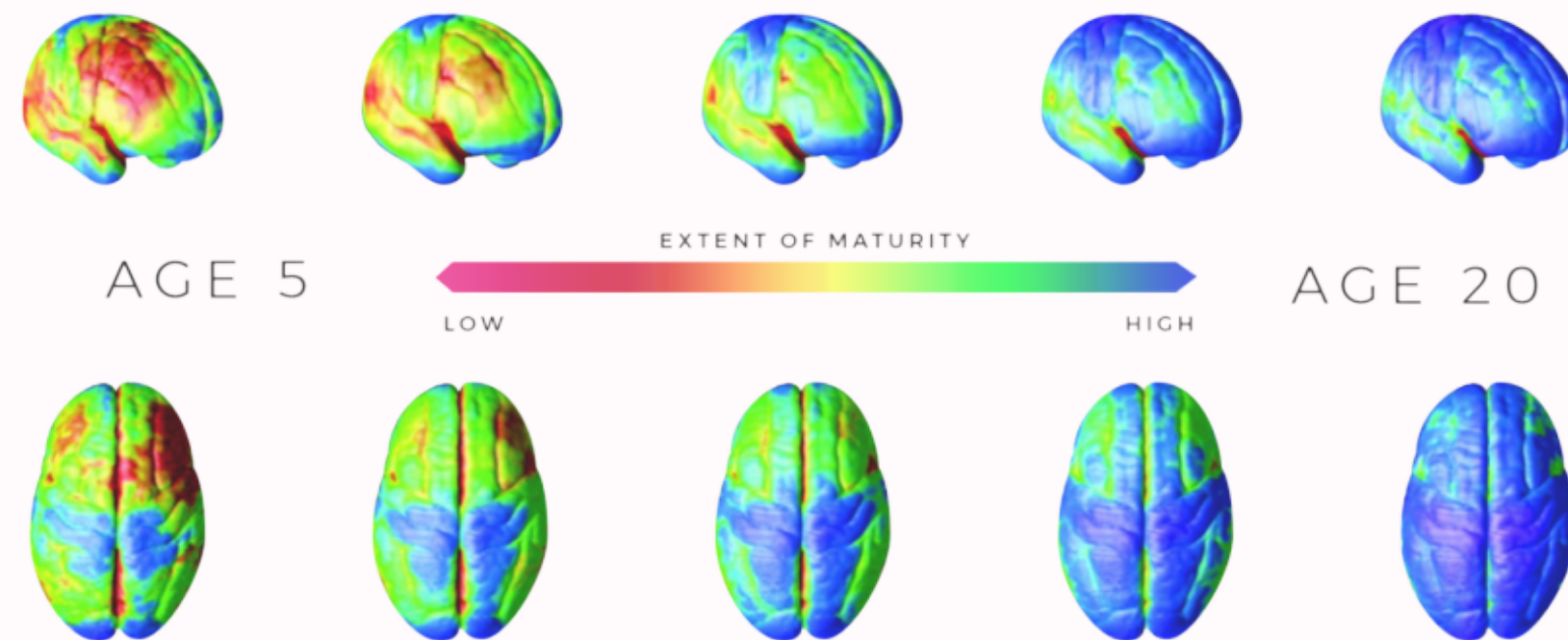
Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Psychosocial Development



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

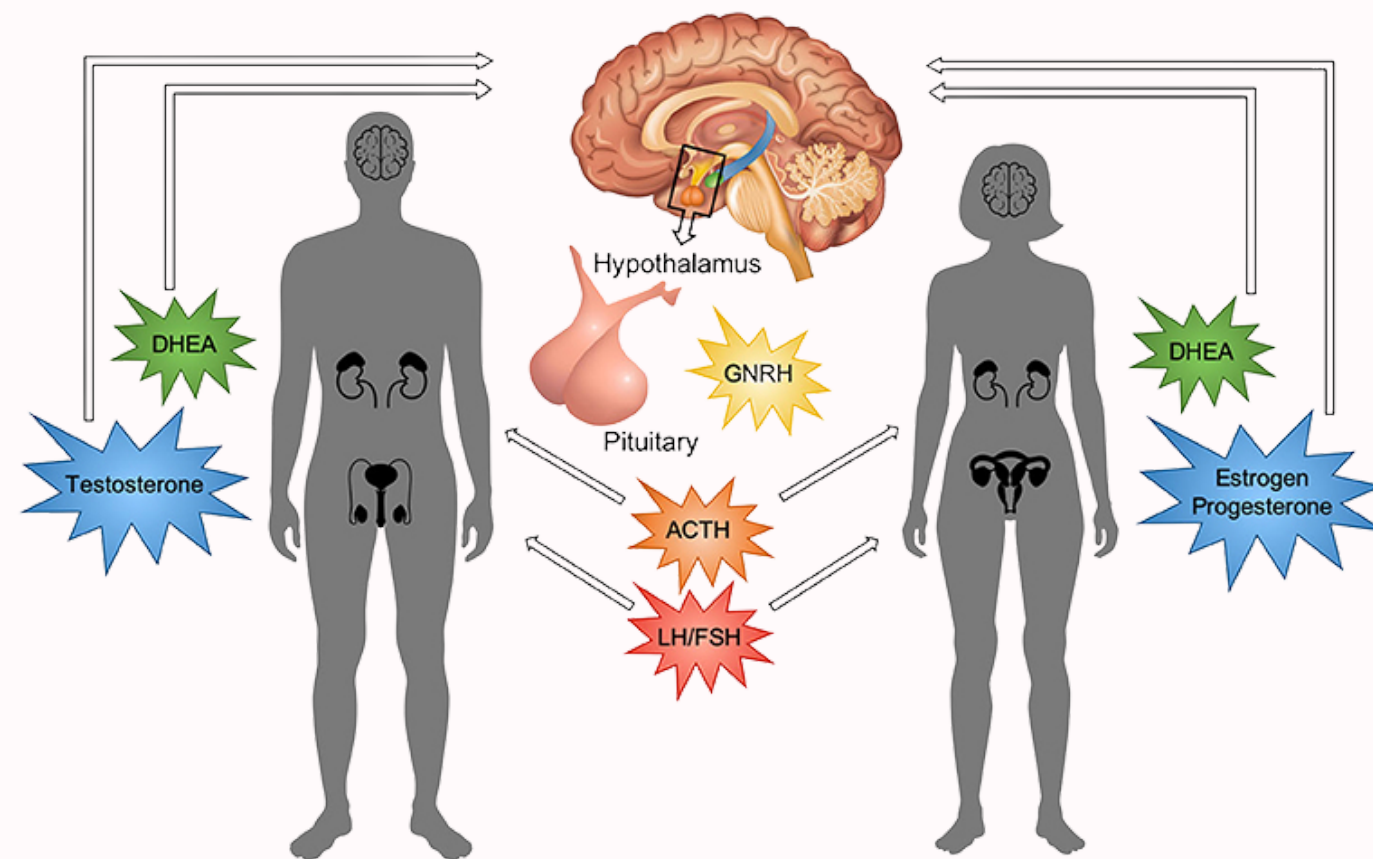
Otak Remaja



- **Sistem limbik** *mature* lebih dini dibandingkan area **prefrontal cortex**
- **Sistem limbik** -> pusat emosi manusia
- **Prefrontal cortex** -> berpikir rasional/logis, pengambilan keputusan, dan meregulasi emosi

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

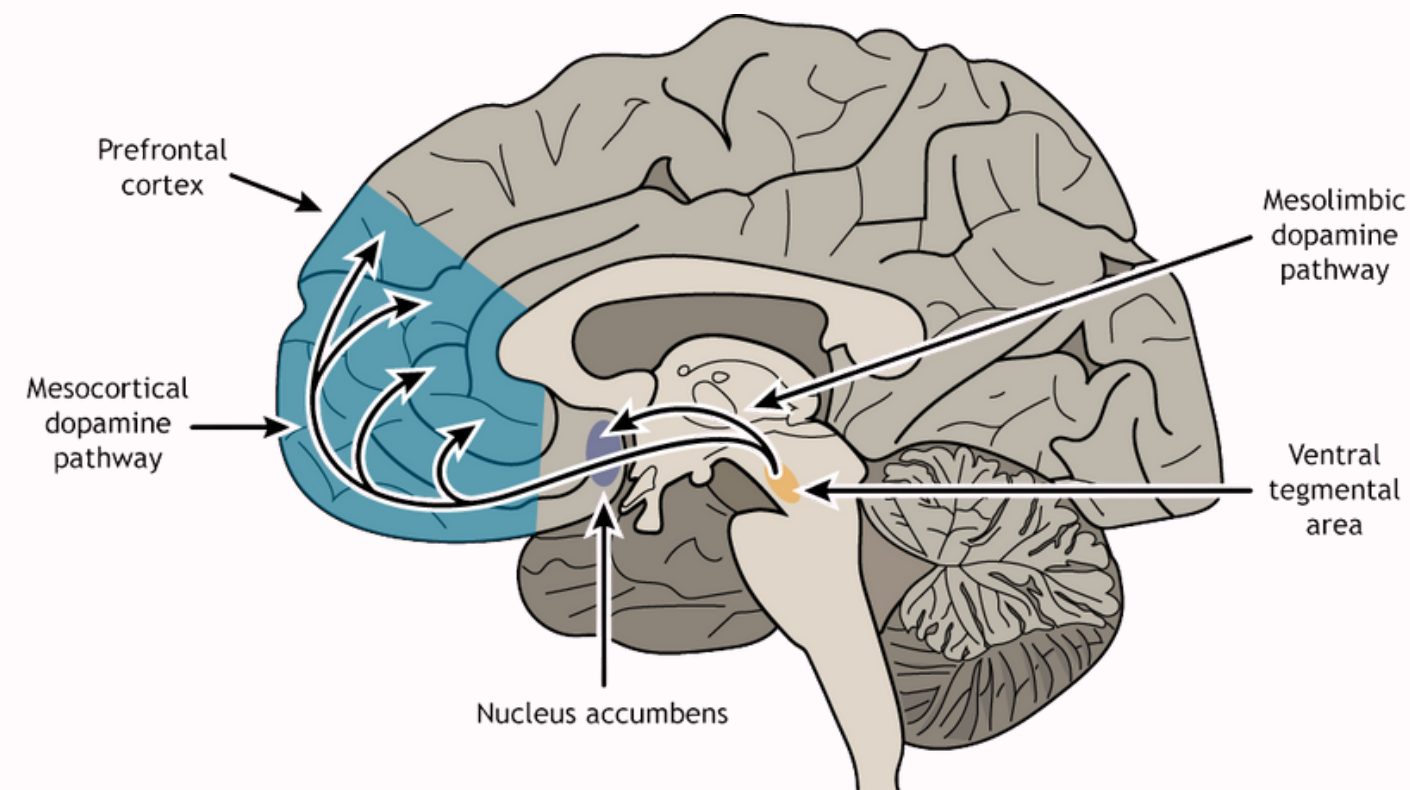
Hormon



- Saat pubertas, **hormon seks** (seperti testosteron, estrogen) meningkat secara drastis pada remaja
 - Memengaruhi perubahan fisiologis dan kematangan seksual
- Hormon seks banyak di area **amygdala** (di **sistem limbik**) -> berperan menjelaskan peningkatan perilaku berisiko pada remaja

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

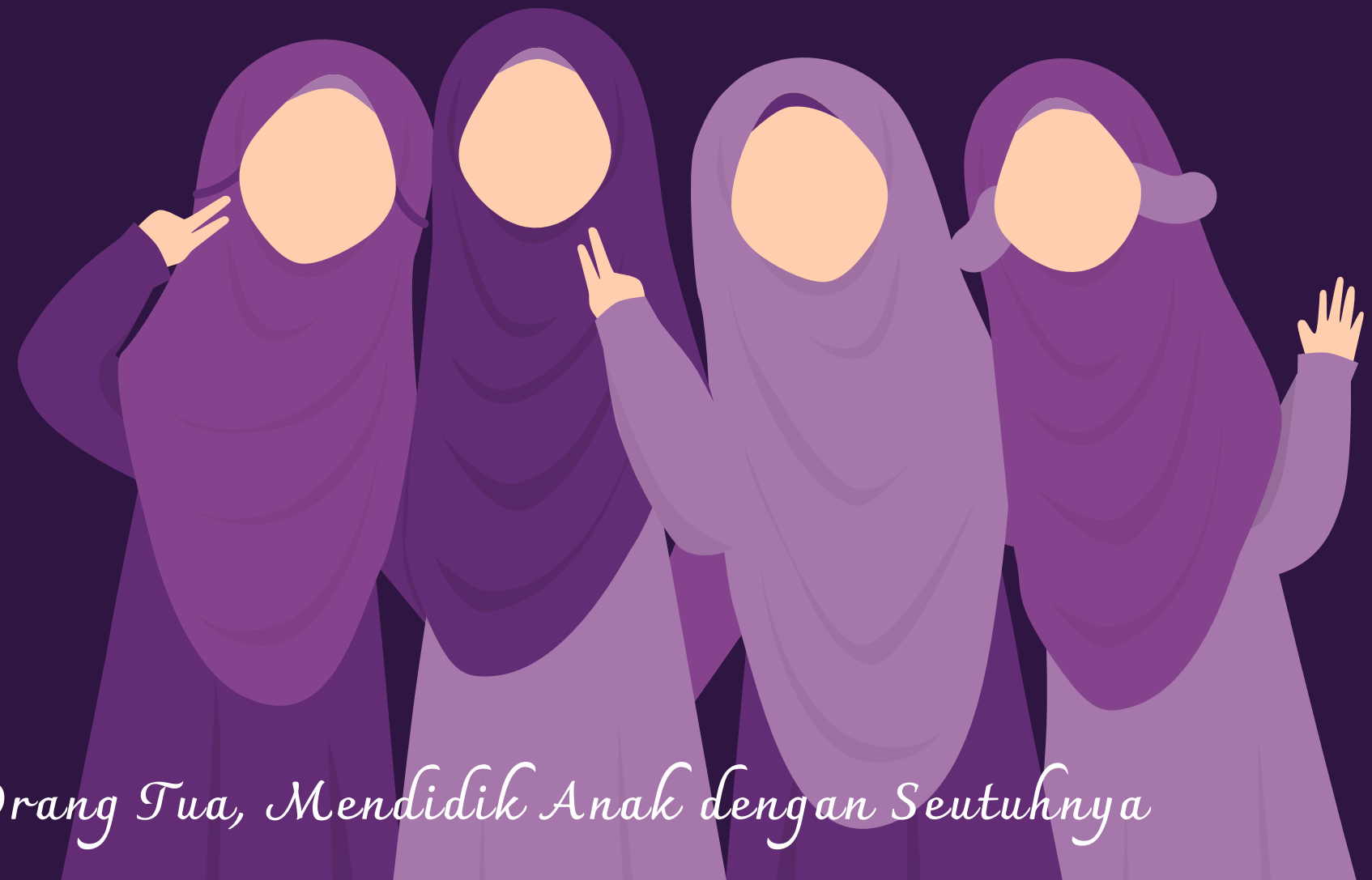
Reward pathway



- **Reward pathway** lebih aktif dan sensitif di usia remaja (Produksi **dopamin** (*reward chemical*) meningkat)
- Remaja lebih mudah “*tergoda*” dengan hal yang memberikan ganjaran/kesenangan (*reward*) dan didapatkan “*segera*”

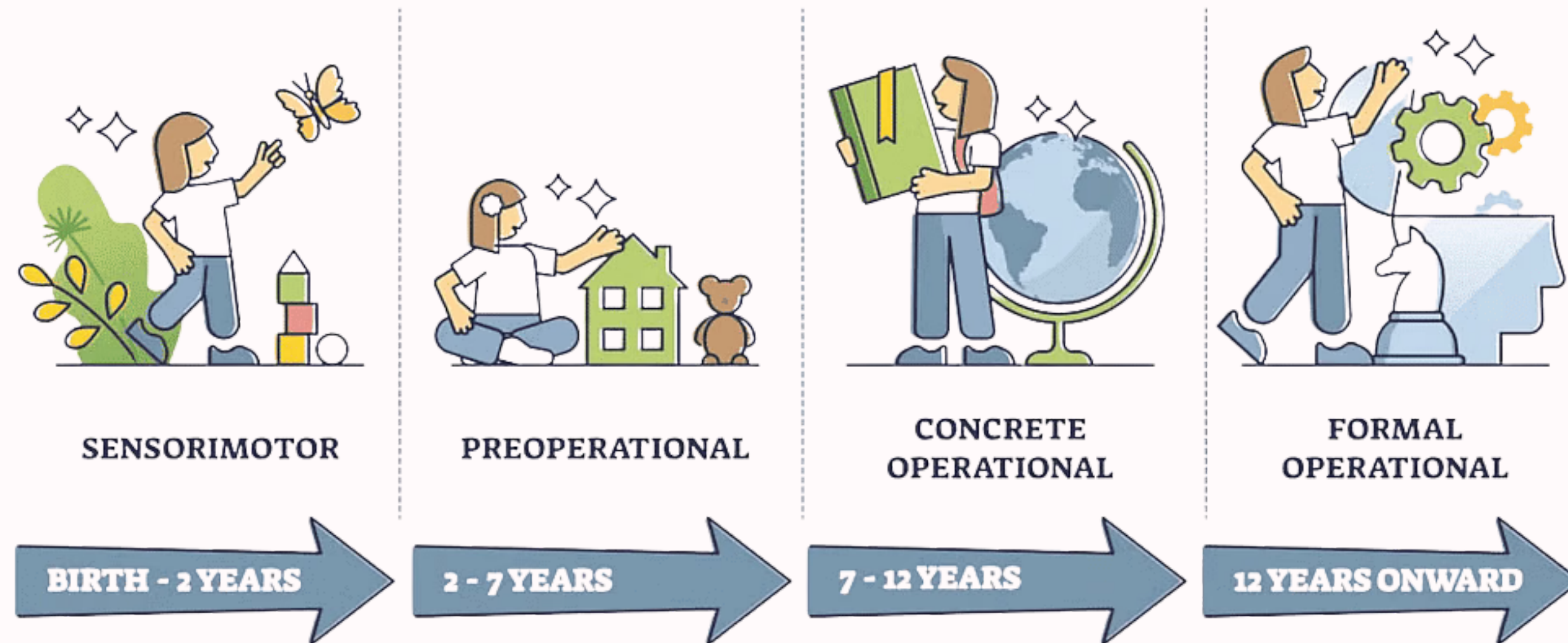
Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Apa hal yang Rewarding buat Remaja ?



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Cognitive Development

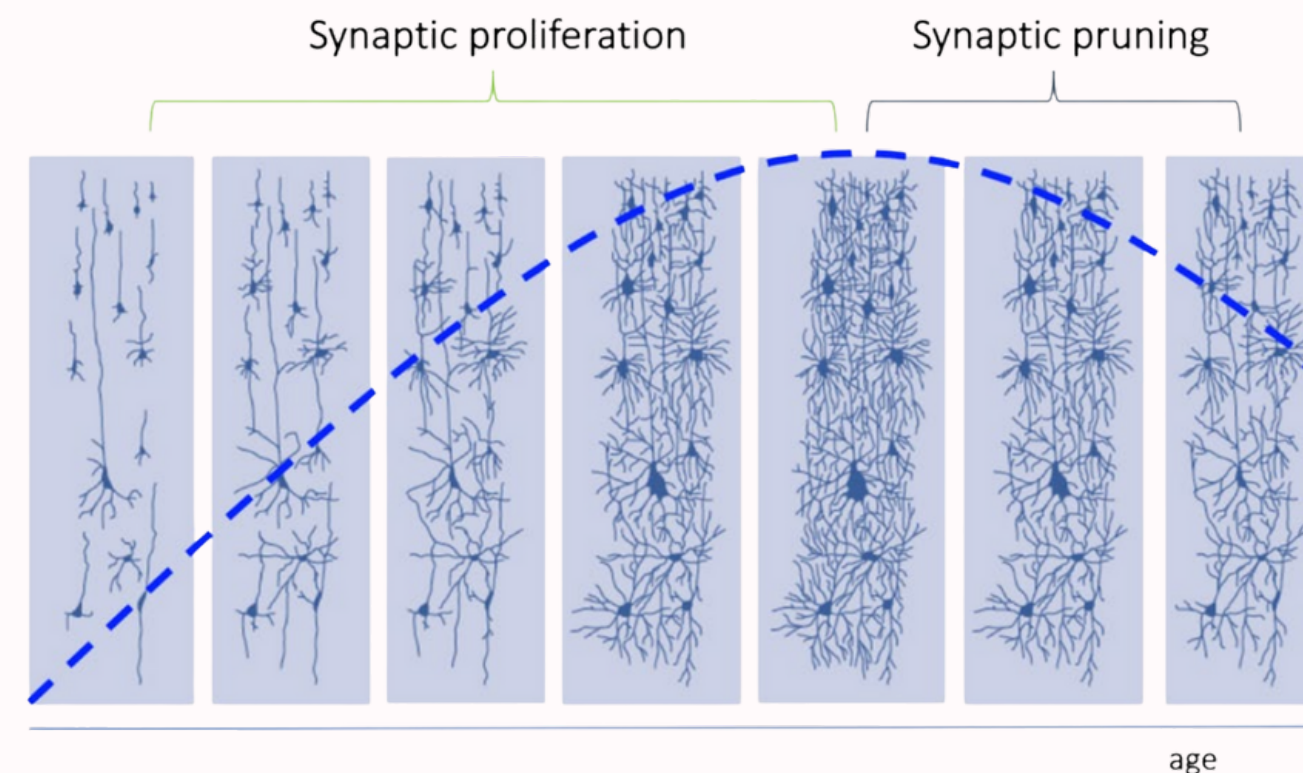


Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Learning

- Remaja = banyak terjadi proses **pruning** (mematikan koneksi antar neuron yang sudah terbentuk & tidak lagi dibutuhkan; memperkuat koneksi yang sering digunakan (*myelinating*))
- Pruning membuat otak remaja menjadi mesin yang lebih efisien untuk belajar -
> mudah membentuk memori dan bertahan lebih lama -> lebih plastis dan fleksibel

PRINSIP NEUROPLASTISITAS OTAK “USE IT OR LOSE IT”



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya



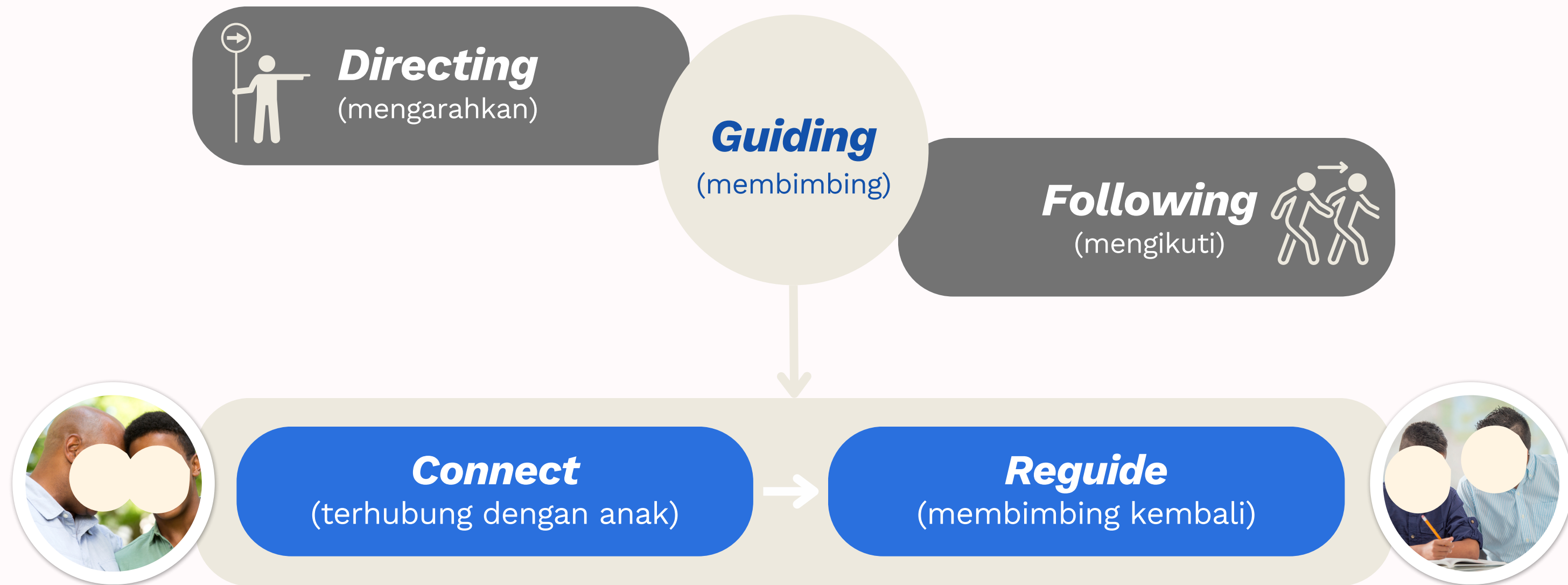
Jika Anda adalah seorang remaja,

- Anda sikap dan perlakuan orang tua yang ingin Anda dapatkan/lihat?
- Apa yang mungkin Anda tidak sukai dari sikap dan perlakuan orang tua Anda?

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Peran Orang tua

Menjadi “pembimbing” bagi anak



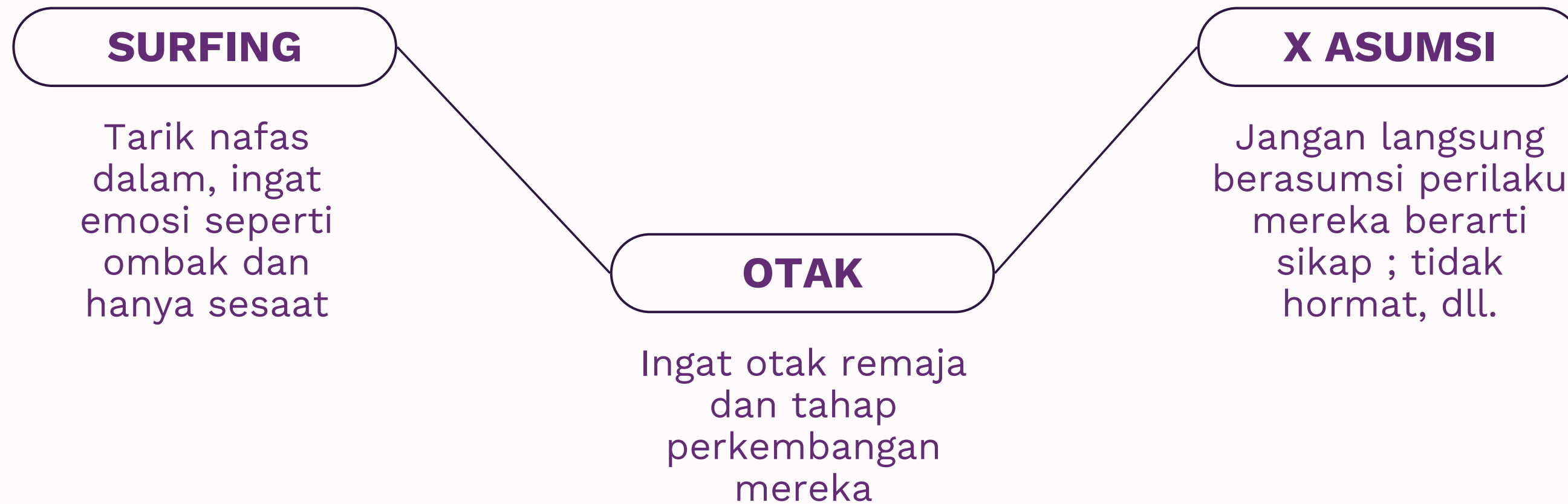
Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Peran Orang tua

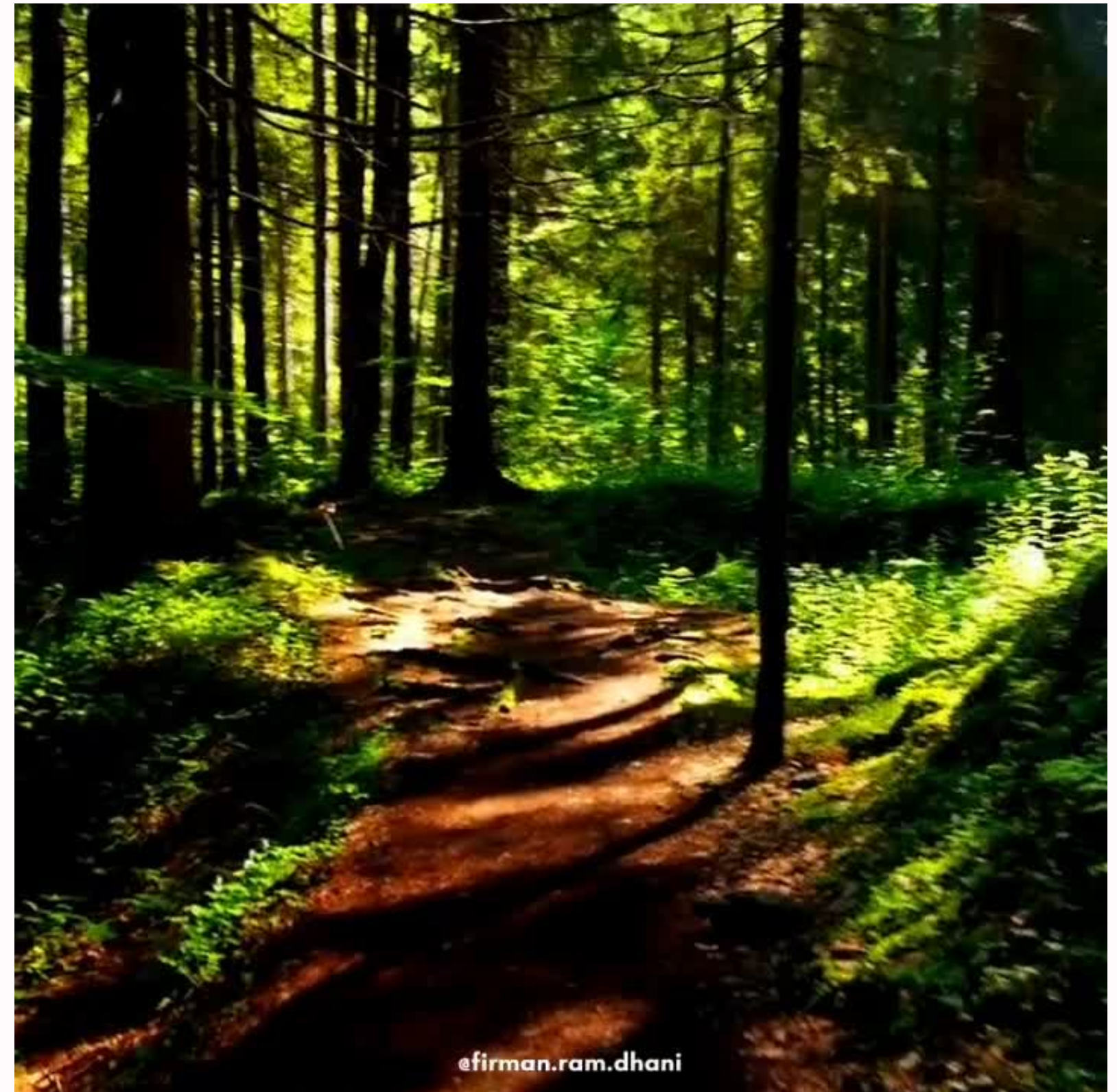


Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Kontrol Emosi



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Koneksi dengan Komunikasi

Bagaimana komunikasi dengan Remaja dalam Islam ?



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Dont's - Komunikasi

Dismissal & Invalidating Feelings

Accusations & Blaming

Lecturing, Threats, & Orders

Comparisons, Sarcasm, & Guilt Trips

The "Silent Treatment" or Bottling Up Feelings



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Koneksi

Komunikasi dengan Kesadaran

MENDENGAR AKTIF

- Fokus mendengar (menatap mata)
- Reflektif dengan apa yang didengar, ingin tahu & tertarik dengan yang dipikirkan anak
- Bersabar, tidak memotong
- Lemah lembut & memanggil dengan nama terbaik

MENGGALI “WHY”

- Ketika berdiskusi dengan remaja (terutama pada hal yang ortu tidak sukai) → tanya ke diri sendiri “apa yang membuat dia melakukan ini?”, “apa yang dia inginkan?”, “apa kebutuhannya?”

VALIDASI

- Meskipun sulit/belum memahami dengan perilaku/sikap anak, tetap menerima dan merangkul emosi
- Tidak menghakimi emosi yang dirasakan anak



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Koneksi

Pengalaman Bermakna

PENGALAMAN POSITIF

- Menghabiskan waktu bersama anak (misal: mengobrol, melakukan aktivitas bersama)
- Mendalami dan membahas aktivitas yang disukai anak
- Menunjukkan kasih sayang (misal: memeluk, menyatakan cinta, mengapresiasi)

MEMBANTU MASALAH

- Jadilah “*tangan penolong pertama*” bagi anak
- Bantu anak mengatasi masalahnya tanpa kritik, namun fokus pada solusi dan kekuatan anak



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Reguide

Menjadi *Role Model*

- Anak belajar dari mencontoh orang tuanya → prinsip belajar **modelling**. Sebelum membimbing, jadilah sosok yang “patut” untuk dicontoh
- Lakukan introspeksi dan memperbaiki diri untuk menjadi teladan yang lebih baik → meskipun, tidak “harus selalu sempurna”



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Reguide

Nasihat dalam Berdialog

- Nasihat yang diberikan satu arah sering tidak efektif. Pesan menjadi tidak begitu “menempel” → Kesannya cenderung “menghakimi” & kurang berusaha memahami perspektif remaja
- Orang tua bisa memahami cara berpikir / perspektif anak → yang menjadi landasan perilakunya. Serta dapat, meningkatkan kepercayaan anak ke orang tua & mengurangi sikap defensif pada anak



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Reguide

Aturan dan Batasan

BERALASAN DAN MASUK AKAL

- Remaja cenderung mengabaikan aturan yang dianggap tidak masuk akal & tidak menguntungkannya
- Orang tua perlu memperjelas alasan/maksud dari dibuatnya aturan → yaitu untuk:
 - Menjaga anak agar tetap aman (bentuk kasih sayang orang tua)
 - Mempersiapkan anak untuk hidup di lingkungan dengan aturan
- Libatkan remaja untuk berkontribusi pada proses pembuatan aturan
- Akomodir kebutuhan remaja (jika memungkinkan dan tetap masuk akal)

KONSISTEN DAN RESPONSIF

- Jika anak melanggar/berbuat salah → fokus pada *why* (mengapa itu bisa terjadi), mencari cara untuk memperbaikinya dan membangun kembali kepercayaan antara anak-orang tua
- Berikan konsekuensi yang sesuai dengan pelanggaran/kesalahan
- Yang paling sulit adalah menyamakan visi dan sikap antar anggota keluarga.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Terima kasih

EMAIL ADDRESS

firmanramdhani.psikolog@gmail.com

INSTAGRAM

[@firmanramdhani.id](https://www.instagram.com/firmanramdhani.id)

WEBSITE

www.firmanramdhani.id

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

The background is a stylized illustration of a mosque at night. The mosque has a large central dome and several minarets. It is set against a dark purple sky with a large, textured, circular moon. The foreground is filled with stylized, layered clouds in shades of purple, pink, and blue. The overall aesthetic is modern and artistic.

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

**Semoga ilmu yang didapatkan dapat diamankan dan
diberikan keistiqomahan dalam setiap langkah
menuntut ilmu.**