
Pengalaman Ibu Menghadapi Remaja Pubertas Usia 12-15 Tahun

Hesty

*Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Baiturrahim,
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: hestywiqi@gmail.com

Abstract

Adolescence is a period of transition from children to adults. The transition that occurs psychological factors and physical factors. Changes in body, interests and roles expected by social groups raise new problems. Changes in values as a consequence of changes in interests and behavior patterns. Being ambivalent about change, adolescents want and demand freedom, but are afraid of taking risks and doubting their ability to overcome them. This research is a qualitative research with a phenomenological approach. The data collection method used was an in-depth interview/observation method in the form of observation with a question sheet interview guide, tape recorder, and stationery. Time of implementation of three meetings on 5 participants. The population is all mothers who are married for 20 years and are under 30 years old. Sampling in this study is to use the snowball sampling method. This study produced 3 themes, 1. Mother's efforts to understand adolescent puberty. Categories of being a friend, being an educator, being a protector/supervisor. 2. Efforts made by mothers when teenagers experience inner turmoil. Categories of being a listener, being trustworthy, being involved in youth problems, looking for the causes of problems. 3. Mother's efforts to monitor adolescent behavior. Category ask for permission, be on time, keep yourself in the association. Mothers make efforts to understand puberty teenagers such as being good friends, being parents who educate their children in a better direction and being active parents. When teenagers experience inner turmoil, it is to be a child's friend, to be a good listener, to be patient and not emotional, not to judge, to make children believe in protection, to motivate children that they have good potential.

Keywords: *maternal experience, puberty, youth*

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Peralihan yang terjadi faktor psikis dan faktor fisik. Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok social menimbulkan masalah baru. Perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola tingkah laku. Bersikap ambivalen terhadap perubahan, remaja menghendaki dan menuntut kebebasan, tetapi takut bertanggung jawab akan resiko dan meragukan kemampuan untuk mengatasinya. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara mendalam/pengamatan berupa observasi dengan panduan wawancara lembar pertanyaan, alat perekam, dan alat tulis. Waktu pelaksanaan tiga kali pertemuan pada 5 partisipan. Populasi seluruh ibu-ibu yang menikah 20 tahun dan berusia dibawah 30 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode *snowball sampling*. Penelitian ini menghasilkan 3 tema, 1. Upaya ibu untuk memahami remaja pubertas. Kategori menjadi teman, menjadi pendidik, menjadi pelindung/pengawas. 2. Upaya yang dilakukan ibu ketika remaja mengalami gejala batin. Kategori menjadi pendengar, dapat dipercaya, dilibatkan dalam permasalahan remaja, cari penyebab masalah. 3. Upaya ibu mengawasi tingkah laku remaja. Kategori meminta izin, tepat waktu, menjaga diri dalam pergaulan. Ibu melakukan upaya memahami remaja pubertas seperti menjadi teman yang baik, menjadi orang tua yang mendidik anaknya ke arah yang lebih baik dan menjadi orang tua aktif. Ketika remaja mengalami gejala batin adalah dengan menjadi sahabat anak, menjadi pendengar

yang baik, sabar dan tidak emosional, tidak menghakimi, membuat anak percaya akan pengayoman, memotivasi anak bahwa ia punya potensi yang baik.

Kata Kunci: remaja, pengalaman ibu, pubertas

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Peralihan yang terjadi diantaranya peralihan faktor psikis dan faktor fisik. Dan dapat terjadi perubahan-perubahan primer lainnya dalam pertumbuhan remaja (Mulyatiningsih, 2006). Masa remaja atau pubertas berada pada usia antara 10-19 tahun dan terjadinya peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa (Marmi, 2013). Begitu pula menurut WHO, remaja diartikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Batasan usia remaja yaitu antara 12-24 tahun (Efendi, 2009).

Apabila ditinjau dari tingkat pendidikan, maka dapat dikatakan remaja adalah orang yang sedang menempuh pendidikan duduk di bangku SMP, SMU dan perguruan tinggi. Sedangkan masa SMP yaitu mereka berada pada usia maksimal 18 tahun. Karena itu, pelajar SMP tergolong remaja. Mereka yang berusia 11-24 tahun namun telah menikah, tidak dapat disebut remaja lagi. Sedangkan mereka yang berusia 24 tahun ke lebih namun belum juga menikah dan masih bergantung pada orang tua, mereka masih dikatakan remaja (Mulyatiningsih, 2006). Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadidengan cepat dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terutama perubahanalat reproduksi. Sedangkan istilah adolescence lebih ditekankan padaperubahan psikososial atau kematangan yang menyertai masa pubertas (Soetjningsih, 2004).

Selama masa remaja perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan yang terjadi pada masa remaja memang beragam, tetapi ada perubahan yang terjadi pada semua remaja. Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok social menimbulkan masalah baru. Perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola tingkah laku. Bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan remaja menghendaki dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan resikonya dan meragukan kemampuannya untuk mengatasinya. Setiap periode memiliki masalah sendiri, masalah masa remaja termasuk masalah yang sulit diatasi, baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan karena pada masa remaja dia ingin mengatasi masalahnya sendiri, dia sudah mandiri (Gunawan, 2011)

Persepsi negative terhadap remaja seperti tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan perilaku merusak, mengindikasikan pentingnya bimbingan dan pengawasan orang dewasa. Demikian pula terhadap kehidupan remaja muda yang cenderung tidak simpatik dan takut bertanggung jawab, Mereka memandang diri sendiri dan orang lain berdasarkan keinginannya, dan bukan berdasarkan kenyataan yang sebenarnya. Apabila dalam hal cita-cita yang tidak realistic ini berakibat pada tingginya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja (Gunawan, 2011). Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat. Keluarga didefinisikan dengan istilah kekerabatan dimana individu bersatu dalam suatu ikatan perkawinan dengan menjadi orang tua. Dalam arti luas anggota keluarga merupakan mereka yang memiliki hubungan personal dan timbal balik dalam menjalankan kewajiban dan memberi dukungan yang disebabkan oleh kelahiran, adopsi, maupun perkawinan (Stuart, 2014).

Fungsi Afektif keluarga menurut Fiedman, 2008 merupakan presepsi keluarga terkait dengan pemenuhan kebutuhan psikososial sehingga mempersiapkan anggota keluarga

berhubungan dengan orang lain, sedangkan fungsi sosialisasi merupakan proses perkembangan individu sebagai hasil dari adanya interaksi sosial dan pembelajaran peran sosial..Fungsi ini melatih agar dapat beradaptasi dengan kehidupan sosial.

Siapapun yang memiliki anak yang memasuki masa puber pasti dihinggapi rasa khawatir tentang bagaimana kelak anak mereka bergaul.Tingginya angka seks bebas, kehamilan tak diinginkan, hingga kasus pelecehan seksual menjadikan orang tua zaman sekarang lebih protektif.Teknologi kerap menjadi kambing hitam kasus pergaulan bebas.Padahal, orang tua memiliki peran yang lebih besar dalam menangkal pengaruh buruk teknologi, salah satunya dengan mengenalkan pendidikan seks pada anak sejak mereka belum memasuki masa puber.Masa puber adalah periode dimana anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual, dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan reproduksi.Pada anak perempuan, kematangan seksual ini ditandai dengan terjadinya menstruasi dan pada anak laki-laki ditandai dengan terjadinya mimpi basah. Pada masa inilah keingintahuan remaja akan masalah seksual meningkat. (Menur Adhidasasti, 2018).

Idealnya, orang tua berperan sebagai sumber informasi utama remaja tentang seks, seperti yang tecermin dari hasil riset Studi Kualitatif Kesehatan Reproduksi Remaja di Indonesia yang diselenggarakan oleh UGM dan Johns Hopkins Center for Communication Program. Riset yang dilakukan tahun 2017 di 9 Provinsi di Indonesia tersebut menyatakan bahwa sumber informasi yang menjadi rujukan utama dan pertama bagi mayoritas remaja usia 10-14 tahun tentang kesehatan reproduksi, terutama dalam kaitannya dengan masa puber dan menjaga diri dari kehamilan tak diinginkan (KTD) adalah orang tua. Baik remaja laki-laki ataupun perempuan memilih orang tua, terutama ibu, sebagai tempat bertanya terkait kesehatan reproduksi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk secara aktif menginterpretasikan pengalaman ibu menghadapi remaja pubertas. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Oktober- Desember 2020. Pada penelitian kualitatif membutuhkan partisipan untuk berbagi pengalaman sesuai dengan masalah penelitian yang merupakan bagian dari populasi yang dipilih. Partisipan yang diambil harus dapat memberikan informasi yang berharga bagi peneliti. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu-ibu yang menikah > 20 tahun dan berusia sekarang dibawah 30 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan metodesnowball sampling. Snowball sampling adalah teknik penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian membesar. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang tinggal di RT 16 Kelurahan Thehok Kota Jambi yang berjumlah 5 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode wawancara mendalam/pengamatan berupa observasi dengan panduan wawancara dilengkapi dengan lembar pertanyaan, alat perekam, dan alat tulis menulis terhadap 5 orang partisipan.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di RT 16 Kelurahan Thehok Kota Jambi dengan tujuan mengetahui pengalaman ibu menghadapi remaja pubertas usia 12-15 tahun. Penelitian ini menghasilkan 3 tema. Namun tema - tema tersebut saling berhubungan satu sama lainnya untuk menjelaskan suatu pengalaman yang dirasakan oleh ibu dengan remaja pubertas yang berjumlah 5 orang partisipan. Semua sampel bersedia untuk diwawancarai dan hasil penelitian diperoleh

melalui wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan menggunakan alat bantu yaitu pertanyaan penuntun, alat perekam, dan alat tulis menulis. Data yang terkumpul dalam bentuk rekaman suara didengarkan kembali selanjutnya ditranskrip kedalam bentuk tulisan lalu di lakukan analisa data menurut Creswell (2010) yang terdiri dari 6 tahap yaitu, *immersion, understanding, abstraction, synthesus and theme development, illumination and illustration of phenomena, integration and critique*. Di dalam penelitian ini ditemukan 3 tema yaitu ; Tema 1: Upaya ibu untuk memahami remaja pubertas. Kategori dalam tema satu terdiri dari ; menjadi teman, menjadi pendidik, menjadi pelindung/pengawas. Tema pertama dalam penelitian ini adalah upaya untuk memahami remaja pubertas yang digambarkan dengan perilaku remaja dan keluarga yang ditunjukkan dengan perilaku keseharian remaja. \

Dalam kategori memahami remaja pubertas dapat dilihat dari pendapat di bawah ini :

“Kalau saya, akan anggap anak, sebagai temanlah, seperti teman bermain juga, biar anak merasa nyaman dan tidak takut untuk bercerita tentang masalahnya.”(P1)

“Iya kalau saya tentunya akan memberikan perlindungan untuk anak saya yang lagi pubertas, bisa sebagai teman juga ataupun sebagai orang yang mengayomilah, agar anak bisa tetap di jalan yang lurus, tidak macam-macam, walaupun nakal ya dinasehatilah.”(P3)

Dalam kategori menjadi pendidik dapat dilihat dari pendapat di bawah ini :

“Saya akan menjadi orang tua yang mendidik anaknya kearah yang lebih baik, karena saya paham anak pubertas itu perlu diberikan pengetahuan dan nasehat yang akan menjadi sandaran dia agar tidak salah langkah.”(P2)

“Saya melakukan pendekatan dengan anak saya, memberikannya pendidikan agama dan pemahaman tentang seksual ataupun pergaulan dikalangan remaja, jika ada sesuatu hal yang perlu disampaikan ke orang tua saya sarankan kepada anak saya untuk selalu terbuka dan mau bercerita mengenai semua masalahnya.”(P4)

Dalam kategori menjadi pengawas/pelindung dapat dilihat dari pendapat di bawah ini :

“Saya tentunya akan mengawasi anak saya bergaul dan berteman dengan siapa saja, kemana perginya, jadi orang tua aktiflah.”(P5)

Tema 2 : Upaya yang dilakukan ibu ketika remaja mengalami gejolak batin. Kategori dalam tema dua terdiri dari; menjadi pendengar, dapat dipercaya, dilibatkan dalam permasalahan remaja, cari penyebab masalah.

Dalam kategori menjadi pendengar dapat dilihat dari pendapat di bawah ini :

“Saya akan menjadi pendengar yang baik ketika anak saya punya masalah, setelah itu saya kasih nasehat.”(P1)

Dalam kategori dapat dipercaya dilihat dari pendapat di bawah ini :

“Saya akan rangkul anak saya, tunjukkan sikap pada anak jika kita dapat dipercaya olehnya.”(P2)

Dalam kategori dilibatkan dalam permasalahan remaja dilihat dari pendapat di bawah ini :

“Saya akan melihat dari segi apa anak saya ada masalahnya, tentang apa, dengan siapa dia punya masalah, saya akan cari dulu pokok tekanan yang dialaminya, saya akan menjadi pendengar yang baik dan tidak akan menghakimi begitu saja.”(P3)

Dalam kategori cari penyebab masalah remaja dilihat dari pendapat di bawah ini :

“Tanyakan kenapa anak banyak melamun, apa yang dirasakannya, jika memang dia di bully, apa penyebabnya, dan cari pemecahannya dengan menjadi sahabat anak,serta katakana pada anak jika dia punya potensi yang baik juga, jangan malu, semua orang punya kelebihan dan kekurangan.”(P4)

“Saya akan dekati anak saya, tanyakan apa yang menjadi keresahannya, saya akan sabar dan memberikan perhatian pada anak saya sampai anak mau menceritakan keluhannya, setelah tahu saya tentunya berusaha untuk tidak emosi, lihat permasalahannya dulu.”(P5)

Tema 3: Upaya ibu mengawasi tingkah laku remaja. Kategori dalam tema tiga terdiri dari; meminta izin, tepat waktu, menjaga diri dalam pergaulan. Hasil wawancara peneliti kepada partisipan mengenai pendapat partisipan untuk tetap mengawasi tingkah laku remaja pubertas adalah sebagai berikut:

Dalam kategori remaja meminta izin dilihat dari pendapat di bawah ini:

“Saya selalu mengatakan pada anak saya, kalau ada perlu bepergian keluar rumah, sebaiknya izin dengan keluarga yang ada di rumah, jaga diri jangan sembarangan bergaul, jangan pulang terlalu larut malam karena akan membuat cemas keluarga.”(P1)

“Anak saya biasanya selalu izin mau pergi kemanapun, jika dia lupa, dia akan memberitahu dengan menelpon saya.”(P2)

“Saya ingatkan saja jika keluar rumah izin,”(P5)

Dalam kategori tepat waktu dilihat dari pendapat di bawah ini :

“Saya ingatkan anak saya, jangan pulang larut malam jika tidak ada sesuatu yang diperlukan”(P2).

“Pulang jangan malam-malam tidak baik dilihat orang dan juga untuk jaga diri.”(P3)

“Jangan lupa jika keluar rumah beritahu orang tua atau keluarga, sehingga tidak merasa kehilangan.”(P4).

“Saya mengingatkan jangan pulang malam-malam.”(P5)

Dalam kategori menjaga diri dalam pergaulan dilihat dari pendapat di bawah ini :

“Kalau lagi pegang HP digunakan untuk belajar saja, jangan digunakan untuk hal-hal yang tidak berguna, seperti lihat konten-konten yang bukan menjadi konsumsi remaja.” (P1).

“Saya juga selalu menekankan untuk jaga diri, jangan mau kumpul dengan teman-teman yang tidak baik.”(P2)

“Anak kadang bertanya, jika ingin pergi dengan si A atau si B boleh tidak, saya hanya mengingatkan jangan bergaul terlalu bebas. Pandai-pandailah berhubungan dengan orang, jangan sering-sering lihat konten yang tidak baik bertanyalah jika tidak tahu.”(P3).

“Selalu mengingatkan anak, jangan kelewatan dalam bergaul, kenalkan dengan keluarga teman-temannya,”(P4)

“Kalau menghadapi anak remaja pubertas memang harus pelan-pelan dan sabar, kasih tahu hal-hal yang sesuai dengan pemikirannya, bergaul baik dengan semua orang dan jaga diri.”(P5)

PEMBAHASAN

Salah satu bagian penting dari perubahan perkembangan dalam masa pubertas ini ialah perkembangan aspek kognisi sosial remaja, yakni kecenderungan remaja untuk menerima dunia (dan dirinya sendiri) dari perspektifnya mereka sendiri yang disebut dengan egosentrisme. Dalam hal ini, remaja mulai mengembangkan suatu gaya pemikiran egosentris, dimana mereka lebih memikirkan tentang dirinya sendiri dan seolah-olah memandang dirinya dari atas.

Remaja mulai berpikir dan menginterpretasikan kepribadian dengan cara sebagaimana yang dilakukan oleh para ahli teori kepribadian berpikir dan menginterpretasikan kepribadian, dan memantau dunia sosial mereka dengan cara-cara yang unik (Desmita, 2008). Selain itu, perkembangan remaja mempunyai pengaruh yang besar terhadap relasi antara orang tua dengan remaja.

Salah satu ciri yang menonjol dari remaja yang mempengaruhi relasinya adalah perjuangan untuk memperoleh otonomi, baik secara fisik maupun psikologis. Dalam hal ini, peran orang tua dan keluarga dianggap oleh sebagian besar para remaja sebagai tembok penghalang kebebasan dan cara pandang remaja, sehingga remaja umumnya banyak meluangkan waktu dengan teman sebaya yang dianggap lebih penting dari segalanya.

Keluarga mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi perkembangan remaja karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama, yang meletakkan dasar-dasar kepribadian remaja. Selain orang tua, saudara kandung dan posisi anak dalam keluarga juga berpengaruh bagi remaja. Pola asuh orang tua sangat besar pengaruhnya bagi remaja. Dinamika dan hubungan-hubungan antara anggota dalam keluarga juga memainkan peranan yang cukup penting bagi remaja. Seperti halnya pola asuh, hubungan-hubungan tersebut telah membentuk perilaku jauh sebelum usia remaja. Anak tertua yang dominan terhadap adiknya pada masa kecil akan terbawa hingga usia remaja, anak perempuan yang ketika usia 6 tahun menjadi "anak ayah" kemungkinan masih tetap dekat dengan ayah pada usia 16 tahun. Walaupun hubungan-hubungan tersebut berjalan secara alamiah dan sehat, orang tua tetap perlu untuk menjaga kesatuan dan adanya batasan-batasan diantara orang tua dan anak-anak (Soetjiningsih, 2007).

Karena remaja hidup dalam suatu kelompok individu yang disebut keluarga, salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi perilaku remaja adalah interaksi antar anggota keluarga. Harmonis atau tidaknya, intensif atau tidaknya interaksi antar anggota keluarga akan mempengaruhi perkembangan sosial remaja yang ada didalam keluarga (Mohammad Ali dkk., 2010). Ketika anak memasuki usia remaja di mana sangat membutuhkan kebebasan dan mereka sering meninggalkan rumah, orang tua harus dapat melakukan penyesuaian terhadap keadaan

tersebut. Remaja membutuhkan dukungan yang berbeda dari masa sebelumnya karena pada saat itu remaja sedang mencari kebebasan dalam mengeksplorasi diri sehingga dengan sendirinya keterikatan dengan orang tua berkurang.

Pengertian dan dukungan orang tua sangat bermanfaat bagi perkembangan remaja. Komunikasi yang terbuka di mana masing-masing anggota keluarga dapat berbicara tanpa adanya perselisihan akan memberikan kekompakan dalam keluarga sehingga hal tersebut juga akan sangat membantu anak/remajanya dalam proses pencarian identitas diri.

Ada beberapa cara yang bisa kita lakukan untuk menghadapi anak pra remaja, di antaranya menanamkan ajaran agama pada anak dengan menjelaskan apa yang diperbolehkan dan dilarang menurut ajaran agama karena hal tersebut merupakan dasar (fondasi) yang paling kuat dalam pembentukan karakter anak dan merupakan pendidikan moral di masa depan anak. Selain itu, orang tua harus mampu menjadi sumber informasi pertama dan utama bagi anak terkait dalam hal apapun, terutama tentang pubertas. Jika orang tua tidak mampu memberikan informasi yang tepat, maka anak akan bertanya dengan teman-temannya dan belum tentu menjamin ia akan mendapatkan informasi yang benar dan tepat.

Belajar memahami suatu masalah dari sudut pandang anak juga penting dilakukan. Orang tua harus mulai menganalisis mengapa dia membangkang, marah, apa yang menyebabkan dia tidak mau mendengarkan orang tua, dan lain-lain. Dalam hal ini, sebagai orang tua kita harus belajar menjadi pendengar, belajar sabar dan menahan emosi dalam upaya menggali apa yang sebetulnya dibutuhkan oleh anak. Selain itu, orang tua harus berusaha menjadi sahabat terbaik bagi anak, menjadi orang yang dapat dipercaya, membuat anak merasa nyaman, aman, dan senang saat berada di dekat orang tua. Orang tua juga harus bisa masuk dalam *peer group* mereka dengan mengenal teman-temannya, mengikuti aktivitas mereka, sehingga anak merasa orang tua dapat memahaminya dan anak akan merasa nyaman bercerita apapun dengan orang tuanya.

Menghadapi perkembangan jaman yang semakin pesat, orang tua juga harus turut mengontrol penggunaan gadget pada anak, memperhatikan apa yang anak tonton, mengintip grup Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter dengan menjadi pengikut/ followernya untuk memantau anak. Selain itu, orang tua dapat membuat perjanjian (kompromi) serta aturan-aturan yang dibuat bersama dalam penggunaan gadget, apa yang boleh dishare, info apa yang harus disembunyikan, situs apa yg boleh /tidak dibuka, waktu penggunaan gadget, dan lain-lain serta konsekuensi yang harus diterima jika melanggar kesepakatan.

Ketika anak melakukan kesalahan, orang tua jangan menghakimi, namun cobalah untuk mengajak anak berpikir dan menawarkan beberapa alternatif solusi, serta biarkan anak yang membuat keputusan dari alternatif solusi yang kita berikan. Hal yang terpenting dari semua adalah orang tua harus belajar untuk percaya kepada anak dan menanamkan nilai-nilai kejujuran.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ria dan Endah (2014) pola asuh orang tua mempunyai peranan yang sangat penting bagi kehidupan anak. Menurut Muhammad (2014) pola asuh otoriter dari orang tua dapat berdampak pada konflik antara orang tua dan anak karena dalam pola asuh ini, aturan orang tua harus ditaati oleh anak. Sehingga cenderung membuat anak menjadi memberontak dan nakal.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, didapatkan kesimpulan bahwa Ibu dengan remaja pubertas di RT 16 Kelurahan Thehok melakukan upaya memahami tentang remaja yang pubertas dikeluaganya seperti menjadi teman yang baik kepada anaknya, menjadi

orang tua yang mendidik anaknya ke arah yang lebih baik dan menjadi orang tua aktif agar anak/remajanya tidak salah langkah dalam menjalani masa remajanya.

Kesehatan mental bukan sekadar tidak hadirnya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tapi juga kemampuan untuk bisa mengatasi stres dan masalah dalam hidup. Gangguan kejiwaan tersebut tidak sama artinya dengan sakit jiwa (gila). Jika tidak dipedulikan, kesehatan mental yang terganggu akan berakhir kepada permasalahan belajar, perkembangan, kepribadian, dan masalah kesehatan fisik remaja. Berdasarkan teori di atas dapat dipahami bahwa kesehatan mental remaja adalah terhindarnya dari gangguan ataupun penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, sehingga mendapatkan keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta bermanfaat dan mampu berbuat.

Berdasarkan hasil penelitian Yunita Eka Rahmayanti, Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Depresi pada Remaja Awal analisa bivariat secara statistik, dukungan keluarga mempunyai yang bermakna terhadap kejadian depresi pada remaja awal di SMPN 106 Jakarta Timur. Hasil penelitian menunjukkan remaja awal yang memiliki dukungan keluarga baik dengan tidak mengalami depresi sebesar 76,9%. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Rahmawati (2015) yaitu dukungan keluarga memberikan dampak positif terhadap seseorang dalam melawan stressor yang dialaminya. Rata-rata remaja yang memiliki dukungan keluarga baik mengungkapkan bahwa orang tua senantiasa memberikan petunjuk dalam bertindak 39,2%, orang tua bersedia menemani remaja ketika sedang kesepian 39,8%, orang tua sering menyempatkan diri untuk mengajak remaja berekreasi 37,5%, orang tua akan memotivasi remaja ketika terpuruk 38,6%, sehingga remaja memiliki pertahanan diri yang cukup baik untuk menghadapi stressor yang dialaminya.

Menurut Mubarak (2009) bahwa orang tua berfungsi untuk menjaga dan memelihara anak terkhususnya remaja pada masa pubertas dari tindakan negatif yang mungkin timbul. Masa puber merupakan periode transisi dari anak menuju dewasa. Pada usia ini kerap ditemukan perilaku beresiko yang bisa menjadi mengarah ke tindakan kriminal. Remaja melakukan hal yang menyimpang ini disebut sebagai kenakalan remaja. Orang tua sangat berperan memberikan pendidikan terhadap bahaya berbagai perilaku menyimpang ini seperti berkata kotor, tawuran merokok, mencuri, meminum minuman keras, narkoba, dan perilaku seks bebas.

Remaja pubertas harus dapat menerima, memelihara dan menghormati keadaan tubuh mereka, dan bahwa perubahan-perubahan ini akan menyebabkan adanya suatu "dorongan dari dalam" yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Ahmadi dan Sholeh, (2005) Orang tua hendaknya menyadari banyak tentang perubahan fisik maupun psikis yang akan dialami remaja. Untuk itu orang tua wajib memberikan bimbingan dan arah kepada anak.

Nilai-nilai yang ditanamkan orangtua kepada anaknya sejak dini merupakan bekal dan benteng mereka untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Agar kelak remaja dapat membentuk rencana hidup mandiri, disiplin, dan tanggung jawab. Orang tua perlu menanamkan arti penting dari pendidikan dan ilmu pengetahuan yang mereka dapatkan di sekolah, di luar sekolah serta di dalam keluarga (BKKBN, 2008).

Friedman, (2010) menyatakan bahwa tugas perkembangan keluarga pada masa remaja adalah: tugas perkembangan keluarga yang pertama adalah menyeimbangkan kebebasan dan tanggung jawab seiring dengan kematangan remaja. Orang tua harus secara progresif mengubah hubungan mereka dengan remaja dari hubungan yang sebelumnya bergantung menjadi mandiri. Tugas perkembangan keluarga. Penyalahgunaan obat dan alkohol, kontrasepsi, kehamilan yang

tidak diinginkan adininh hal yang perlu di edukasikan oleh orang tua dan hal yang harus diperhatikan orang tua pada remaja.

Maunur (2013) orang tua otoritatif yaitu orang tua yang memberikan kebebasan kepada anak namun orang tua tetap memberikan bimbingan dan pengarahan kepada anak sehingga anak akan menjadi seorang individu yang mempercayai orang lain, bertanggung jawab terhadap tindakan-tindakannya.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa ibu di RT 16 Kelurahan Thehok selalu memberikan pengawasan dan pendidikan bagi anaknya, agar tidak salah dalam pergaulan bebas ataupun sering melihat konten-konten yang belum pantas untuk dilihat, mengingatkan anak untuk selalu terbuka dan menjadi teman atau sahabat bagi anaknya, tidak menghakimi, sabar dan tidak emosi dalam menghadapi anak remaja pubertas dengan cara jika keluar rumah harus izin orang tua/keluarga, jangan pulang terlalu malam, jaga diri bergaul yang sesuai dengan perkembangan remaja. Bahwa upaya yang di lakukan ibu ketika remaja mengalami gejolak batin adalah dengan menjadi sahabat bagi anaknya, menjadi pendengar yang baik, sabar dan tidak emosional, tidak menghakimi, membuat anak percaya akan pengayoman yang diberikan orang tua, memotivasi anak bahwa ia punya potensi yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ada diperoleh tiga tema yaitu; upaya ibu untuk memahami remaja pubertas, upaya yang dilakukan ibu ketika remaja mengalami gejolak batin, dan upaya ibu mengawasi tingkah laku remaja. Tema ini merupakan eksplorasi pengalaman ibu dalam menghadapi remaja pubertas. Ibu melakukan upaya memahami tentang remaja yang pubertas dikeluarganya seperti menjadi teman yang baik kepada anaknya, menjadi orang tua yang mendidik anaknya ke arah yang lebih baik dan menjadi orang tua aktif agar anak remajanya tidak salah langkah dalam menjalani masa remajanya. Upaya yang di lakukan Ibu ketika remaja mengalami gejolak batin adalah dengan menjadi sahabat bagi anaknya, menjadi pendengar yang baik, sabar dan tidak emosional, tidak menghakimi, membuat anak percaya akan pengayoman yang diberikan orang tua, memotivasi anak bahwa ia punya potensi yang baik

SARAN

Diharapkan RT. 16 Kelurahan Thehok selalu mempertahankan pengawasan terhadap remaja dengan tingkah lakunya yang masih labil. Bekerjasama dengan tim kesehatan yang ada di Puskesmas untuk mengadakan penyuluhan terkait remaja dan permasalahannya. Dapat meningkatkan program kesehatan terutama KKR di wilayah kerja Puskesmas. Disarankan untuk dapat menjaga keharmonisan keluarga, selalu mengontrol perkembangan remaja dan menjadi teladan bagi perkembangan remaja. Serta untuk remaja sendiri harus tetap mawas diri dalam pergaulan, mendengarkan nasehat orang tua serta disiplin dalam waktu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua STIKes Baiturrahim Jambi atas dukungan dana dan motivasi sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik. Ucapan yang sama juga disampaikan kepada Ketua PPPM dan jajarannya, seluruh partisipan yang terlibat dan membantu dalam penelitian, mahasiswa Program Studi D III Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini. semoga menjadi ladang amal bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanti, M. (2018). The children's happiness in Javanese families: Two Perspectives. *J Child Psychol*, 2, 16–22. <https://www.pulsus.com/abstract/the-childrens-happiness-in-javanese-families-two-perspectives-4423.html>
- Ali Mohammad. (2010). *Metodologi dan Aplikasi, Riset Pendidikan*. CV Pustaka Cendikia Utam.
- Arif Gunawan. (2011). *CV Pustaka Cendikia Utama*. Arif Gunawan. (2011). *Remaja dan Permasalahannya*. Hanggar Kreator.Beni.
- BKKBN. (2008). Remaja dan SPN (Sek Pranikah. In *Dinkes*.
- Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Efendi, F. & M. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Salemba Medika.
- Friedman, M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, dan Praktek* (5th ed.). EGC.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Mubarak, W, I & Chayatin, N. (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Salemba Medika.
- Mulyatiningsih. (2006). *Bimbingan Pribadi-Sosial Belajar, Karier*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Rahmawati. (2015). Kepatuhan Santri terhadap Aturan di Pondok Pesantren Modern. *UMS*.
- Rahmawati, T. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 3, 47–54. <http://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jaia/article/view/87>
- Sholeh, A. dan. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Rineka Cipta.
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto.
- Soetjiningsih. (2007). *Tumbuh Kembang Anak*. Penerbit Buku Kedokteran.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2014). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC.