

Stresor Pubertas dan Keterlibatan Orang Tua pada Remaja

Ganda Sari

Universitas Pelita Harapan, Indonesia
Correspondence email: *ganda.sari@uph.edu*

Received: 23/01/2023

Accepted: 04/02/2023

Published: 22/02/2023

Abstract

The science of developmental psychology has explained the challenges of adolescence, including the causes of adolescent changes, developmental tasks and things that can cause stress in adolescents. These challenges are stressors for adolescents and if not resolved properly, can increase prolonged stress and ultimately adolescents are unable to complete their developmental tasks properly. Parents, as God's representatives, can play a role through emotional and physical involvement that aims to reduce stressors. For this reason, the purpose of this paper is to provide insight to parents about things that happen in adolescent development, stressors faced by adolescents and proposed parental attitudes towards adolescents. Based on the results of the literature review, it is found that parents who are emotionally and physically involved show that the parents understand and understand the needs of adolescents. Forms of parental involvement in adolescents' needs through emotional support, appreciation support, instrumental support and informative support.

Keywords: Adolescence, Stressor of Adolescence, Parenting Role

Pendahuluan

Sebelum memasuki masa dewasa, setiap individu akan melewati masa remaja. Salah satu tanda yang muncul memasuki masa remaja adalah pubertas. Banyak ragam reaksi remaja saat mereka berhadapan dengan pubertas. Tidak sedikit dari remaja mengalami kesulitan menghadapi stres karena perubahan tersebut. Reaksi-reaksi stres yang muncul dapat tercermin melalui perubahan perilaku. Perubahan perilaku remaja seringkali menimbulkan reaksi negatif di kalangan masyarakat, khususnya orang tua. Padahal, remaja sangat membutuhkan pengakuan dari lingkungan. Pengakuan positif yang diterima remaja dari lingkungan dapat menolong remaja menemukan identitas diri yang baik.

Orang tua adalah wakil Allah¹ (Ul 6: 4-9) dan orang terdekat bagi remaja di lingkungan keluarga. Kodrat orang tua bagi remaja adalah hadir untuk mendampingi mereka melewati masa remaja dan siap memasuki masa dewasa.² Banyak orang tua yang tidak siap dalam menjalankan kodratnya sebagai orang tua. Hal ini dapat disebabkan oleh "hidden agenda" orang tua terhadap pengasuhan. *Hidden agenda* ini dapat berupa tuntutan orang tua pada remaja untuk menjadi remaja penurut. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman pengasuhan terdahulu. Padahal remaja adalah pribadi yang utuh yang memiliki karakteristik

¹ Stephen Tong, *Seri Mimbar RII: Membesarkan Anak dalam Tuhan*. (Surabaya, Indonesia: LRII, 1991), 5.

² Catherine Stonehouse, *Joining Children on The Spiritual Journey*, (Grand Rapids, MI: Baker Academic a Division of Baker Publishing Group, 1998), 25.

yang berbeda dengan orang tua. Maka tidak heran, beberapa remaja yang mengalami penolakan dan di salah mengerti oleh orang tua. Dampak seringnya penolakan dan di salah mengerti tersebut, remaja dapat menaruh kepercayaan mereka pada pihak lain di luar dari orang tua untuk mengekspresikan kecemasannya. Keadaan yang belum stabil pada area kognitif, emosi dan spiritual dapat menyebabkan remaja salah dalam memilih teman dalam pergaulannya. Kesalahan dalam mengambil keputusan, terlebih keputusan penting dalam hidup pada remaja, misalnya keputusan pemilihan karir, mempertahankan keperawanan, mengkonsumsi obat terlarang dan semacamnya dapat berdampak pada fase kehidupan selanjutnya. Hal ini tentu menimbulkan keadaan dilemma dan kuatir pada orang tua.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan penulisan paper adalah menolong orang tua memahami perkembangan remaja dan stresor yang ditimbulkan dan memberikan usulan bagaimana orang tua dapat terlibat untuk meredakan ketegangan stresor masa remaja agar remaja dapat menuntaskan tugas perkembangan dengan baik.

Perkembangan Remaja

Hubungan yang sehat antara remaja dan orang tua perlu dibina sejak dini. Terdapat pengaruh antara hubungan orang tua dengan anak dimasa kanak-kanak dengan hubungan orang tua dengan anak dimasa remaja. Orang tua yang dapat membangun hubungan yang sehat pada masa pengasuhan dimasa kanak-kanak dapat menumbuhkan kemandirian. Kemandirian tersebut akan menjadi modal dalam pembentukan identitas pada masa remaja. Sebaliknya, orang tua yang kurang/tidak dapat membangun hubungan yang sehat dengan anak dapat menyebabkan anak sulit menemukan identitasnya atau mengalami kekacauan identitas di masa remaja. Untuk itu, agar orang tua dapat membangun hubungan yang sehat dengan anak di masa remaja, orang tua perlu mengetahui area perkembangan yang dialami remaja. Dengan mengetahui area perkembangan pada remaja, orang tua dapat berperan memenuhi kebutuhan remaja sedini mungkin agar remaja dapat menyelesaikan tugas perkembangannya.

Para ahli psikologi perkembangan sepakat bahwa fase remaja adalah fase transisi³dari anak-anak menuju dewasa atau menuju kemandirian. Tanda memasuki masa transisi ini ditandai dengan adanya pubertas dalam rentang usia 12-21 tahun. Ciri-cirinya adalah sebagai berikut⁴ :

1. Masa remaja awal (early adolescent, 12-14 tahun), dengan ciri-ciri:

- tidak stabil dan lebih emosional,
- mempunyai banyak masalah,
- masa yang kritis
- mulai tertarik dengan lawan jenis
- munculnya rasa kurang percaya diri,
- suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri.

³ Jose RL. Batubara. " Adolescent Development (Perkembangan Remaja)," *Jurnal Sari Pediatri* 12, No.1 (2010): 21.

⁴ Khamim Zarkasih Putro." Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja" *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, No. 1 (2017): 25.

2. Masa remaja madya (middle adolescent, 15-17 tahun), dengan ciri-ciri:

- sangat membutuhkan teman,
- cenderung bersifat narsistik/kecintaan pada diri sendiri,
- berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri,
- berkenginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya,
- keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.

3. Masa remaja akhir (17-21 tahun), dengan ciri-ciri:

- aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil,
- meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik,
- lebih matang dalam cara menghadapi masalah,
- ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan,
- sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi,
- lebih banyak perhatian terhadap lamabang-lambang kematangan.

Perubahan yang terjadi pada masa pubertas disebabkan oleh:

1. Hormon

Pubertas terjadi sebagai akibat dari peningkatan hormon estrogen yang akan merangsang timbulnya tanda-tanda seks sekunder dan ovulasi dan selanjutnya menstruasi khusus pada remaja putri. Sedang hormon testosteron akan merangsang pertumbuhan seks sekunder pada remaja putra, yaitu pembesaran testis dan *spermatogenesis*⁵. Inilah yang menandakan remaja telah memiliki kemampuan bereproduksi. Selain hormon seksual, hormon pertumbuhan (*growth hormone/GH*) juga berkembang pesat. Pada remaja putri peningkatan GH terjadi di awal pubertas, sedang pada remaja putra terjadi di akhir masa pubertas.⁶

Dampak lain dari perkembangan hormon adalah emosi yang tidak stabil. Hal ini dapat terjadi saat pra menstruasi pada remaja putri. Emosi yang tidak stabil dapat mempengaruhi relasi dengan sesama remaja lainnya, orang tua, dll. Remaja putri yang kematangan lebih awal (9-10 tahun) mengalami tekanan psikis lebih berat dibanding dengan remaja putri lainnya.⁷ Mereka cenderung memiliki postur tubuh yang lebih besar dibanding dengan remaja putri lainnya namun tidak diimbangi dengan perkembangan kognitifnya. Sehingga dorongan tertarik pada lawan jenis telah dirasakan lebih awal, dan hal ini menyebabkan kesalah pengertian pihak lain seperti orang tua, guru maupun sesama remaja putri lainnya. Tentu kesalahan pengertian tersebut berpengaruh pada penerimaan remaja putri yang kematangannya lebih dini. Mereka cenderung tidak menyukai diri mereka dan menarik diri dari lingkungan.

Pada remaja putra yang kematangannya lebih awal (*early maturers*), misalnya pada usia 10-12 tahun justru mendapat respon positif dari lingkungan. Hal ini memberikan pengaruh positif bagi penerimaan remaja putra. Misalnya para guru dapat memberikan kepercayaan remaja putra untuk menjadi pemimpin di dalam kelas dan menjadi idola bagi

⁵ Jose RL. Batubara, 22-23.

⁶ Jose RL. Batubara, 22-23.

⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi ke 5*, (Jakarta, Indonesia: Erlangga, 1980), 193.

remaja putri. Sebaliknya remaja putra yang kematangannya lebih lambat menimbulkan reaksi negatif dari lingkungan. Seperti, cenderung gelisah, tegang, dan memberontak.

2. Fisik

Perubahan fisik yang sangat cepat di banding dengan sebelumnya yaitu tinggi dan berat badan. Pada usia 16 tahun remaja putri akan berhenti pertumbuhannya dan usia 18 tahun pada remaja putra. Perubahan berat badan dikarenakan meningkatnya masa otot pada remaja putra dan meningkatnya masa lemak pada remaja putri⁸. Perubahan bentuk ini membuat remaja sangat memperhatikan penampilan mereka. Tidak jarang remaja dapat berespon berlebihan terhadap perubahan tersebut. Salah satu problem paling banyak yang dialami remaja adalah *body shaming*. Mereka takut orang lain memperhatikan perubahan yang dialami dan memberikan komentar yang buruk⁹.

3. Kognitif.

Perubahan kognitif pada remaja adalah berpikir kritis. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh¹⁰:

- Meningkatnya kecepatan, otomatisasi dan kapasitas pemrosesan informasi yang membebaskan sumber-sumber kognitif untuk dimanfaatkan bagi tujuan lain
- Bertambah luas isi pengetahuan mengenai berbagai bidang
- Meningkatnya kemampuan membangun kombinasi-kombinasi baru dari pengetahuan
- Semakin panjangnya rentang dan spontannya penggunaan strategi atau prosedur untuk menerapkan atau memperoleh pengetahuan, seperti perencanaan, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan pemantauan kognitif.

Teori Piaget (1954) menerangkan kemampuan remaja tersebut sebagai akibat dari kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri, melalui asimilasi dan akomodasi¹¹.

4. Emosi

Hurlock (1998) menyebutkan bahwa perbedaan emosi yang terjadi pada masa remaja dan kanak-kanak terletak pada respon rangsangan yang membangkitkan emosi¹². Perbedaan respon yang terjadi pada remaja diperoleh dari sosial, seperti keluarga, teman sebaya, figur-figur otoritas, dsb. Remaja yang matang secara emosi adalah remaja yang mampu menunjukkan pengendalian dan menyalurkan emosi dengan tepat pada akhir remajanya. Remaja yang pandai menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan lebih mudah beradaptasi di lingkungan yang baru. Remaja yang pandai mengungkapkan perasaan atau emosional yang positif pada lingkungannya maka akan mudah menjalin hubungan dengan

⁸ Jose RL. Batubara, 25.

⁹ Elizabeth B. Hurlock, 192.

¹⁰ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja Edisi 6* (Jakarta, Indonesia: Erlangga, 2003), 47.

¹¹ Asimilasi terjadi ketika seseorang menggabungkan informasi baru ke dalam pengetahuan yang sudah dimilikinya dan Akomodasi terjadi ketika seseorang menyesuaikan dirinya terhadap informasi baru. John W. Santrock, 105.

¹² Elizabeth B. Hurlock, 213.

orang lain atau lingkungan sekolahnya. Remaja yang dapat mengontrol emosinya akan lebih mudah mengembangkan perkembangan sosialnya.¹³

5. Sosial

Bagi remaja, lingkungan memiliki peranan penting dalam pengambilan keputusan. Kerisauan remaja dalam mengambil keputusan terlihat dari pandangan orang melihat mereka. Kerisauan ini sering kali mengakibatkan reaksi yang berlebihan terhadap komentar orang tua mereka¹⁴. Selain itu, remaja membutuhkan penerimaan dari kelompok yaitu teman sebaya. Namun, "kebutuhan" ini akan bergesernya seiring bertambahnya usia. Keunikan respon sosial remaja yang perlu diperhatikan, yaitu pertama, remaja akan banyak menyerap berbagai macam informasi sehingga remaja ingin dikenal sebagai individu yang mandiri dan kedua, sebagai akibat pemilihan sahabat yang di dorong oleh keinginan untuk mengurangi jumlah teman¹⁵.

6. Identitas vs Kekacauan Peran

Remaja yang dapat mengeksplorasi peran-peran di masyarakat dengan menggunakan cara yang sehat dapat membentuk identitas yang positif. Namun, bila remaja mengeksplorasi peran-peran di masyarakat dengan cara yang kurang diterima dimasyarakat atau orang tua memaksakan suatu identitas tertentu dapat menyulitkan remaja menemukan identitasnya, maka dapat terjadi pada remaja adalah kekacauan identitas¹⁶.

Tugas perkembangan¹⁷ pada remaja dapat berjalan dengan baik, terlihat dari bagaimana remaja menyelesaikan tugas perkembangannya hingga akhir masa remaja. Hal ini ditandai dengan:

- Menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialaminya dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut
- Belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan kelamin masing-masing
- Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
- Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat
- Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi
- Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya
- Memahami dan mampu bertindak laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku.

¹³ Retno Yuli Hastuti & Erlina Nur Baiti, "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stres pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8, No 2 (2019): 83.

¹⁴ John W. Santrock, 179.

¹⁵ Elizabeth B. Hurlock, 214.

¹⁶ John W. Santrock, 47.

¹⁷ Khamin Zarkasih Putro, 29-30.

- Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk keluarga
- Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah.

Stresor pada Remaja

Stres adalah reaksi atau tanggapan tubuh¹⁸ saat terjadi tuntutan yang saling berkonflik dari struktur kepribadian manusia¹⁹. Terdapat dua respon tubuh seseorang dalam menghadapi stress, yaitu pertama *eustress*²⁰, yaitu respon tubuh seperti kegairahan, semangat dan terjadi peningkatan kinerja serta kesehatan yang baik²¹. Kedua, *distress*²², respon tubuh yaitu cemas, marah dan frustrasi. *Distress* ini berdampak pada perubahan emosi, gangguan berkonsentrasi, prestasi belajar menurun, serta perilaku negatif yang tidak diterima oleh masyarakat²³.

Faktor penyebab stres pada remaja dikelompokkan menjadi 3 jenis²⁴:

1. Stresor fisik/biologis,

seperti penyakit, kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh atau postur tubuh yang tidak ideal. Beberapa diantaranya:

- (1) Perubahan tinggi badan. Bagi remaja dengan tubuh pendek, dapat mengalami tekanan *body shaming* baik langsung atau tidak langsung. Tidak dapat mengikuti kegiatan sekolah karena tinggi badan tidak memenuhi standar, termasuk saat penentuan sekolah lanjutan (sekolah perawat, sekolah kepolosian, dsb).
- (2) Wajah berminyak dan berjerawat. Meski remaja mengetahui penyebabnya, namun perubahan tersebut membuat penampilan menjadi tidak menarik, akibatnya menjadi tidak percaya diri dan merasa ditolak dalam komunitas.
- (3) Bau badan. Perubahan pada bau badan dapat menyebabkan remaja menjadi malu, minder, dikucilkan dan rendah diri.

2. Stresor psikologis seperti frustrasi dan merasa gagal

Problem internal antara otonomi dan keterikatan. Hal ini disebabkan oleh usia remaja faktor usia yang berada antara anak-anak dan dewasa. Konflik yang biasa terjadi pada remaja putri banyak terjadi antara remaja putri dengan ibu mereka.²⁵ Dimana orang tua masih menganggap remaja sebagai anak-anak yang masih perlu dikontrol. Dampaknya terdapat keterikatan dan keengganan untuk mandiri. Namun disisi yang lain remaja memiliki keinginan mencoba banyak peran di masyarakat. Mereka memiliki keinginan untuk mencoba hal-hal yang baru, memperluas pergaulan, dsb. Kunci pendampingan untuk menghadapi stresor

¹⁸ Nasib Tua Lumban Gaol. "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", *Buletin Psikologi* 24, No.1, (2016): 1-4.

¹⁹ John W. Santrock, 42.

²⁰ Eustress adalah stres yang memberikan dampak positif.

²¹ Greenberk (2006) dalam Nasib Tua Lumban Gaol, *Ibid*, 7.

²² Distress adalah stress yang memberikan dampak negative.

²³ Lumban Gaol, N. T, 7.

²⁴ H.S. Yusuf, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung, Indonesia: Banni Quraisy, 2004), 79.

²⁵ John W. Santrock, 187.

psikologis adalah memberikan keseimbangan antara kebebasan dan tuntutan, sehingga di akhir masa remaja identitas dapat terbentuk.

1. Stresor sosial

- (1) Keluarga yang tidak harmonis. Misalnya, konflik antara remaja dengan orang tua. Biasanya problem utama adalah otonomi remaja dan keterikatan dari orang tua. Selain itu hubungan ayah dan ibu yang tidak harmonis juga dapat menjadi masalah bagi remaja dalam hal penerimaan diri dan memiliki pengaruh terhadap penerimaan kelompok. Misalnya muncul rasa minder karena memiliki keluarga yang berantakan atau tidak harmonis.
- (2) Konflik hubungan antar saudara kandung. Salah satu penyebab terjadinya konflik antar saudara adalah sikap orang tua yang sering membandingkan anak yang satu dengan anak yang lain. Terjadi kompetisi antara anak untuk menarik perhatian orang tua. Dampaknya, terjadi kecemburuan atau persaingan antar saudara.
- (3) Teman sebaya. Salah satu penyebab remaja mengalami penolakan oleh teman sebaya adalah kepribadian. Kepribadian dapat terbentuk melalui relasi orang tua dan anak di dalam keluarga. Remaja yang tidak/kurang bahagia pada masa kanak-kanak, akan mengalami kesulitan dalam berelasi pada masa remaja. Mereka dapat menjadi seorang sahabat yang toxic dan membuat persahabatan menjadi tidak nyaman dan saling menjauhi.

Keterlibatan Orang Tua bagi Remaja

Berdasarkan penjelasan di atas, kebutuhan utama yang dibutuhkan oleh remaja adalah keterlibatan secara emosi dan fisik dari orang lain²⁶. Salah satu tujuan keterlibatan adalah membantu anak mengurangi tekanan stresor²⁷ atas peran yang baru dan status dewasa. Untuk itu, sebagai makhluk sosial remaja membutuhkan bantuan orang lain untuk menolong mereka menyelesaikan tugas perkembangannya²⁸.

Usulan bentuk keterlibatan orang tua sebagai wakil Allah secara emosi dan fisik dapat berupa²⁹:

1. Dukungan emosional, seperti empati, kepedulian dan perhatian saat menghadapi tekanan
2. Dukungan penghargaan, dengan memberikan dukungan positif terhadap kelebihan remaja sehingga menumbuhkan penghargaan dan perasaan dihargai
3. Dukungan instrumental, bantuan secara langsung bersifat fasilitas atau materi
4. Dukungan informatif, bantuan berupa penjelasan tentang situasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi oleh remaja.

²⁶ Amaryllia Puspasari, *Mengukur konsep diri anak*, (Jakarta, Indonesia: Gramedia, 2007), 10.

²⁷ Amaryllia Puspasari, 11.

²⁸ Donovan L. Graham. *Teaching Redemptively, Bringing Grace and Truth into Your Classroom*. (Colorado Springs, CO: Purposeful Design Publication, A Division of ACSI, 2009), 85

²⁹ Inge Hastinda Pratiwi, "Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental dan Dukungan Informatif terhadap Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* Vol 1 No 2 (2013).

Orang tua adalah wakil Allah yang merepresentasikan kehadiran Allah bagi remaja di dalam dunia. Keberdosaan menjadikan orang tua dapat mengabaikan tanggung jawabnya sebagai wakil Allah dan remaja menjadi *selfish*. Praktek keterlibatan yang rendah pada remaja ditunjukkan dengan terjadi peningkatan konflik pada orang tua dengan remaja dibanding saat saat anak-anak³⁰. Hal ini menjadi cerminan bahwa banyak orang tua *struggle* untuk memberikan “ketenangan” pada remaja untuk mengatasi stres yang dialami remaja.

Sebagai contoh pengasuhan yang tidak cocok dengan perkembangan remaja adalah *permissive indifferent parenting*. Orang tua pada pengasuhan ini menunjukkan sikap yang tidak peduli dan mengabaikan kebutuhan remaja yang membutuhkan keterlibatan secara emosi dan fisik dari orang tua. Pada pola asuh ini orang cenderung acuh tak acuh, sedikit batasan dan pengawasan, serta umumnya terpisah dan tidak terlibat dalam kehidupan anak. Dampak pengasuhan ini, anak memiliki kontrol diri yang lemah, cenderung menuntut, sulit untuk patuh dan memiliki keterampilan interpersonal yang buruk. Biasanya terjadi pada orang tua yang memiliki *inner problem* (kepribadian) yang tidak cakap dalam berelasi atau sedang dalam menghadapi masalah dalam pernikahannya. Orang tua yang tidak cakap secara sosial: mereka menunjukkan pengendalian diri yang buruk dan tidak bisa menangani kebebasan dengan baik³¹. Pola tersebut berdampak kepada anak menjadi tidak merasakan kedekatan, perhatian dan penerimaan. Selain dapat juga menyebabkan pengenalan tentang sifat Allah yang penyayang dan pengasih, sabar dan lamban marah³² menjadi kabur. Ini juga menjadi salah satu penyebab remaja sulit menjalin relasi dengan Allah.

Sebagai wakil Allah, orang tua tidak dapat melepaskan diri dari intervensi Allah dalam pengasuhan. Karena sejatinya Allah telah memerintahkan para orang tua untuk mengajar dan mendidik anak-anak untuk hidup di jalan Tuhan (Ul 6:4-9). Orang tua perlu bergantung kepada Allah agar dapat menjadi orang tua yang berkenan.³³ Berikut adalah hal-hal yang perlu menjadi catatan bagi orang tua agar orang tua dapat menjalankan perannya sebagai wakil Allah yang dapat terlibat dengan baik secara emosi maupun fisik bagi remaja:

1. Roh Kudus bekerja pada orang tua Kristen yang telah lahir baru, akan menolong untuk memahami bahwa anak atau remaja diciptakan oleh Allah yang memiliki keunikan dalam personaliti yang terintegrasi antara aksi, emosi dan rasio.³⁴ Mereka juga telah jatuh ke dalam dosa dan membutuhkan anugerah Allah³⁵ untuk menolong mereka untuk selalu bergantung kepada Allah di segala situasi. Untuk itu, orang tua terus bergantung kepada Allah untuk senantiasa menghadirkan representasi Allah kepada remaja yang pengasih, sabar dan lamban marah.
2. Roh Kudus bekerja pada orang tua Kristen untuk membukakan *inner problem* dalam diri orang tua melalui kesadaran akan “*hidden agenda*” dalam pengasuhan. Anak dan remaja bukanlah objek dari kesalahan atau kegagalan orang tua dimasa lalu. Mereka adalah individu yang diciptakan Allah sebagai manusia yang aktif namun memiliki tujuan.³⁶

³⁰ John W. Santrock, 187.

³¹ Johan W. Santrock, 186.

³² <https://alkitab.sabda.org/article.php?id=8424> diambil pada 22 September 2020.

³³ Donovan L. Graham, 88.

³⁴ Jack Fennema. *Nurturing Children in The Lord (A Study Guide for Teachers on Developing A Biblical Approach to Discipline)*. (Philipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing Co. 1977), 11.

³⁵ Donovan L. Graham. *Teaching Redemptively, Bringing Grace and Truth into Your Classroom*. (Colorado Springs, CO: Purposeful Design Publication, A Division of ACSI, 2009), 74-75.

³⁶ Donovan L. Graham, 74-75.

3. Roh Kudus akan mendorong orang tua untuk keluar *inner problem*. Misalnya untuk mencari tahu mengenai kebutuhan yang diperlukan remaja sehingga terlihat adanya upaya untuk memperbaiki relasinya dengan anak remajanya. Upaya ini dapat dilakukan dengan mengikuti seminar parenting, peran dalam keluarga maupun mengikuti *self-assessment* untuk melihat potensi konflik.
4. Mencoba berbagai strategi pendekatan bagi orang tua untuk mengurangi konflik/tekanan pada remaja, misalnya³⁷:
 - ✓ Menetapkan aturan-aturan dasar dalam penyelesaian konflik
 - ✓ Cobalah mencapai saling pengertian
 - ✓ Cobalah melakukan *brainstorming*.
 - ✓ Cobalah mencapai kesepakatan mengenai suatu permasalahan atau lebih
 - ✓ Catatalah persetujuannya
 - ✓ Tentukan waktu untuk membicarakan kelanjutannya untuk memeriksa perkembangannya.

Kesimpulan

Ilmu psikologi perkembangan telah menjelaskan keadaan remaja yang dipenuhi tantangan diantaranya penyebab perubahan pada remaja, tugas perkembangan dan hal-hal yang dapat menyebabkan stres pada remaja. Tantangan tersebut adalah stresor bagi remaja dan apabila tidak diselesaikan dengan baik, dapat meningkatkan stres berkepanjangan dan akhirnya remaja tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik. Orang tua sebagai wakil Allah, dapat berperan melalui keterlibatan secara emosi maupun fisik yang bertujuan untuk menurunkan mengurangi tekanan stressor. Orang tua yang terlibat secara emosi maupun fisik menunjukkan bahwa orang tua memahami dan mengerti akan kebutuhan mereka. Bentuk keterlibatan orang tua terhadap kebutuhan remaja melalui: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

³⁷ John W. Santrock, 187.

Daftar Pustaka

- Batubara, Jose RL., "Adolescent Development (Perkembangan Remaja)", *Jurnal Sari Pediatri*, 12, No.1 (2010): DOI: <http://dx.doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Fennema, Jack, *Nurturing Children in The Lord (A Study Guide for Teachers on Developing A Biblical Approach to Discipline)*, (Philipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing Co. 1977).
- Graham, Donovan L., *Teaching Redemptively, Bringing Grace and Truth into Your Classroom*, (Colorado Springs, CO: Purposeful Design Publication, A Division of ACSI. 2009).
- Hastuti, Retno Yuli Hastuti & Baiti, Erlina Nur, "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stres pada Remaja", *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8, No 2, (2019): DOI: <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan Edisi ke 5*, (Jakarta, Indonesia: Erlangga, 1980).
- Lumban Gaol, Nasib Tua "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", *Buletin Psikologi: UGM*, 24, No.1 (2016): DOI: <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Pratiwi, Inge Hastinda, "Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental dan Dukungan Informatif terhadap Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* Vol 1 No 2 (2013). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/1925>.
- Putro, Khamim Zarkasih., "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* Volume 17, Nomor 1, 2017: <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Puspasari, Amaryllia, *Mengukur Konsep Diri Anak.*, (Jakarta, Indonesia: Gramedia, 2007).
- Santrock, John W., *Adolescence Perkembangan Remaja Edisi 6*, (Jakarta, Indonesia: Erlangga, 2003).
- Sugiono, *Psikologi Perkembangan: Fungsi dan Teori*, (Yogyakarta, Indonesia: CAPS (Center of Academic Publishing Services), 2014).
- Stonehouse, Catherine, *Joining Children on The Spiritual Journey: Nurturing A Life of Faith*, (Grand Rapids, MI: Baker Academic a Division of Baker Publishing Group, 1998).
- Tong, Stephen, *Seri Mimbar Reformed Injili Indonesia.*, (Surabaya, Indonesia: LRII, 1991)