

Topik 7

Buku Saku Fasilitator
1001 Cara Bicara Perencanaan Masa Depan





1001

CARA BICARA

ORANG TUA DENGAN REMAJA

Kritik dan saran hubungi

Skata di www.skata.info

E-mail: familyplanning.id@gmail.com

Telepon dan WhatsApp: 08118101402

Direktorat Bina Ketahanan Remaja BKKBN

Jl. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma, Jakarta Timur

Telepon dan Fax: 021-8008548

**BUKU INI ADALAH SALAH SATU MATERI
BACAAN UNTUK Mendukung PROGRAM BINA
KETAHANAN REMAJA**

TIM PENYUSUN

Imelda Hutapea, M.Ed
 Alzena Masykouri, M.Psi
 Dinar Pandan Sari, MA
 Asep Sopari, S.Pd, M.Sc

TIM PENGARAH

dr. Victor Palimbong

DESAIN

Anastasia Lintang Proborini, S.Ds.

DAFTAR ISI

- 6 Pengantar
- 12 Petunjuk Penggunaan Buku Saku
- 14 Rancang Bangun Pembelajaran 1001 Cara Bicara
- 16 Tata Tertib Kegiatan
- 26 Tujuan Pembelajaran Topik 7
- 28 Panduan Membawakan Materi Paparan
- 61 Lembar Penugasan
- 62 Tanya Jawab



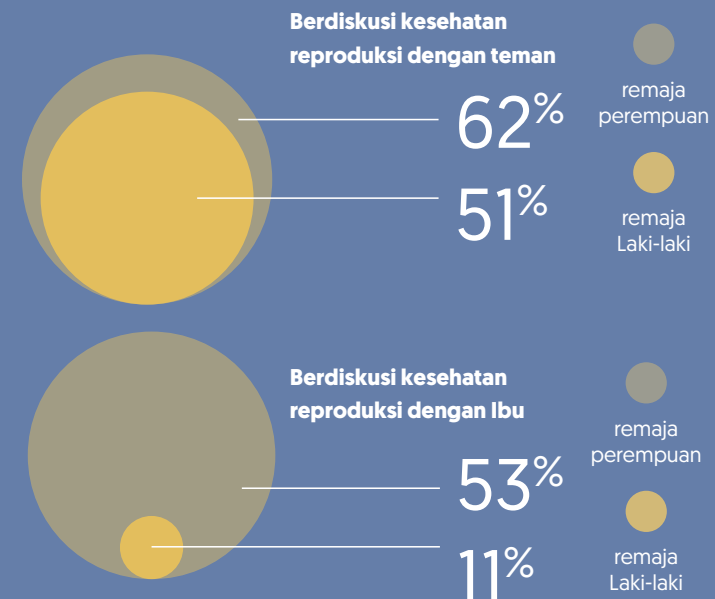
PENGANTAR

DEPUTI BIDANG KELUARGA SEJAHTERA DAN PEMBERDAYAAN KELUARGA BKKBN

Remaja dalam konteks Program Pembangunan Keluarga, Kependudukan, dan Keluarga Berencana (Bangga Kencana) dilihat dari tiga aspek. Pertama, sebagai calon penduduk usia produktif, calon aktor pembangunan yang harus berkualitas. Kedua, sebagai calon pasangan yang akan membangun keluarga berkualitas. Ketiga, sebagai calon orangtua yang akan melahirkan SDM yang juga harus berkualitas.

Oleh karena itu, BKKBN melalui Pembinaan Ketahanan Remaja ingin memastikan remaja-remaja di Indonesia mampu menyiapkan diri agar memiliki perencanaan dalam mempersiapkan dan melewati lima transisi kehidupan remaja, yaitu: (1) mempraktikkan hidup sehat; (2) melanjutkan pendidikan; (3) memulai mencari/menciptakan pekerjaan; (4) menjadi anggota masyarakat yang baik; dan (5) memulai kehidupan keluarga.

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2017 menunjukkan bahwa kelompok sebaya dan orangtua (terutama ibu) menjadi tempat paling banyak dipilih oleh remaja untuk berdiskusi tentang kesehatan reproduksi yang dialaminya. Sebanyak 62 persen remaja perempuan dan 51 persen remaja laki-laki mengaku berdiskusi kesehatan reproduksi dengan temannya, dan 53 persen remaja perempuan serta 11 persen remaja laki-laki berdiskusi kespro dengan ibunya.



Hasil riset tentang Perilaku Seksual Remaja yang diselenggarakan JHCCP dan UGM pada 2017 lalu menunjukkan bahwa :

Remaja USIA 10 – 14 TAHUN

mencari informasi tentang kesehatan reproduksi yang dialaminya dari orangtua

Kedua hasil survei tersebut menunjukkan bahwa remaja Indonesia membutuhkan peran orangtua sebagai tempat berbagi informasi dan curhat/konsultasi tentang segala hal yang terkait dengan tumbuh-kembangnya. Meskipun demikian, data tersebut juga menunjukkan sebagian besar dari remaja lebih memilih teman sebaya sebagai sumber informasi dan tempat bercerita.

Hambatan komunikasi kerap kali menjadi kendala relasi/hubungan orangtua dengan anak yang berbeda generasi. Beberapa hasil kajian menunjukkan bahwa orangtua sebetulnya ingin membangun relasi baik, ingin menjadi sumber informasi, ingin menjadi tempat curhat, tetapi tidak tahu caranya. Oleh karena itu, kami menyambut baik dikembangkannya “1001 Cara Bicara Orangtua dengan Remaja” ini. Kami berharap ini dapat membantu para orangtua di Indonesia dalam memahami dan menguasai keterampilan berkomunikasi dengan anak/remajanya sehingga terbangun relasi/hubungan yang baik di antara keduanya.

Atas nama BKKBN, kami mengucapkan terima kasih kepada JHCCP melalui Skata yang telah mengembangkan “1001 Cara Bicara Orang Tua dengan Anak Remaja”. Buku Saku ini dapat menjadi alat bantu bagi pengelola dan pelaksana program serta kader kelompok Bina Keluarga Remaja (BKR) dalam menyampaikan substansi “1001 Cara Bicara Orangtua dengan Remaja” kepada orangtua-orangtua yang memiliki anak usia remaja.

Plt. Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga,



Dr. Drs. H. Lalu Makripuddin, M.Si



PENGANTAR

KEPALA PERWAKILAN JOHNS HOPKINS CENTER FOR COMMUNICATION PROGRAMS DI INDONESIA

Indonesia adalah salah satu negara dengan jumlah penduduk usia produktif terbesar di dunia. Populasi remajanya sekitar 17% dari seluruh penduduk. Ahli kependudukan memperkirakan bahwa Indonesia akan memasuki masa keemasan pada tahun 2030 – 2040, ketika jumlah usia produktifnya lebih besar daripada usia non produktif. Namun demikian jumlah yang besar saja (Kuantitas) tidak cukup untuk menjamin kesejahteraan bangsa. Diperlukan SDM yang berkualitas.

Orang tua dan keluarga memegang peranan penting dalam hal ini. Pemerintah telah menetapkan bahwa percepatan pembangunan melalui peran pemuda dan remaja sangat penting. Peningkatan kualitasnya, baik dari sisi pendidikan, keterampilan, maupun karakter, harus menjadi prioritas. Namun demikian kerja nyata untuk pembangunan pemuda dan remaja membutuhkan dukungan dari banyak pihak. Terutamanya adalah keluarga dan orang tua dimana pemuda dan remaja berada.

1001 Cara Bicara dirancang untuk memudahkan orang tua belajar lebih jauh tentang bagaimana berkomunikasi dengan remaja. Hal ini tercermin dari beragam tools atau produk yang dikembangkan demi memudahkan dan menyesuaikan dengan gaya belajar masing-masing penggunanya: buku/ e-book, jurnal, kartu main, serta video dan film pendek. Sejak diluncurkan, 1001 Cara Bicara telah menyelenggarakan banyak kegiatan baik dari sisi

promosi maupun penguatan kapasitas terutama kepada para PKB/PLKB dalam bentuk Program Diseminasi melalui Facebook Live-- yang telah diadakan akhir tahun 2020.

Sebagai tindak lanjut dari program-program sebelumnya, bersama Direktorat Bina Ketahanan Remaja, bersama-sama kami telah melaksanakan “Workshop Nasional Penggunaan 1001 Cara Bicara” sebagai strategi diseminasi dengan jangkauan yang lebih luas yang melibatkan berbagai elemen di BKKBN tingkat provinsi, seperti PKB/ PLKB, Kader BKR, Widyaiswara, dan GenRe. Diharapkan melalui workshop ini para peserta dapat memiliki kemampuan dan keterampilan yang sangat baik dalam menyampaikan berbagai pesan dan pengetahuannya seputar pola pengasuhan, komunikasi efektif, serta kesehatan reproduksi dan seksualitas. Selain itu, melalui workshop ini pun diharapkan lahirnya berbagai kegiatan inisiatif (kelas-kelas mandiri) dari seluruh provinsi sehingga pengetahuan dan keterampilan yang sudah diserap dapat disiarkan kembali hingga jaringan akar rumput.

Buku Saku Fasilitator 1001 Cara Bicara ini adalah buku dampingan bagi penyelenggara program di tingkat provinsi, kabupaten/kota, dan lapangan serta akar rumput untuk dapat menurunkan workshop 1001 Cara Bicara dengan runtut. Buku ini adalah bagian dari sebuah kampanye besar 1001 Cara Bicara, **yang bertujuan untuk menjembatani jurang komunikasi yang terjadi antara orang tua dan remaja.**



Hari Fitri Putjuk
Kepala Perwakilan JHCCP di Indonesia

PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU SAKU

**BUKU SAKU INI ADALAH BAHAN
PENDAMPING DARI MATERI TAYANG
YANG SUDAH DISEDIAKAN OLEH
PANITIA NASIONAL 1001 CARA BICARA**



SALAM 1001 CARA BICARA!

Buku petunjuk ini adalah alat bantu Anda untuk menyelenggarakan pembinaan “1001 Cara Bicara dengan Remaja”

Bacalah dan pahami terlebih dahulu materi yang akan dibawakan seraya mengingat pengalaman belajar Anda. Anda boleh menggunakan kata-kata anda sendiri.

Sebagai fasilitator nasional, Anda diharapkan untuk dapat menerapkan kembali ilmu yang sudah Anda terima pada **Workshop Nasional 1001 Cara Bicara, pada bulan Maret/ April 2021** di daerah Anda masing-masing.

Buku Saku ini dikembangkan per topik dan Anda bisa gunakan sesuai kebutuhan Anda di lapangan.

RANCANG BANGUN PEMBELAJARAN 1001 CARA BICARA

TOPIK 1

Produk 1001
Cara Bicara

TOPIK 2

Keterampilan Pembelajaran
pada Orang Dewasa

TOPIK 3

Memahami Remaja

TOPIK 4

Memahami
Konsep Pola Asuh

TOPIK 5

1001 Cara Bicara
Perilaku Berisiko

TOPIK 7

1001 Cara Bicara
Perencanaan Masa
Depan

TOPIK 6

Komunikasi efektif
dengan anak remaja

TOPIK 8

Membangun
Kemandirian Anak

TOPIK 9

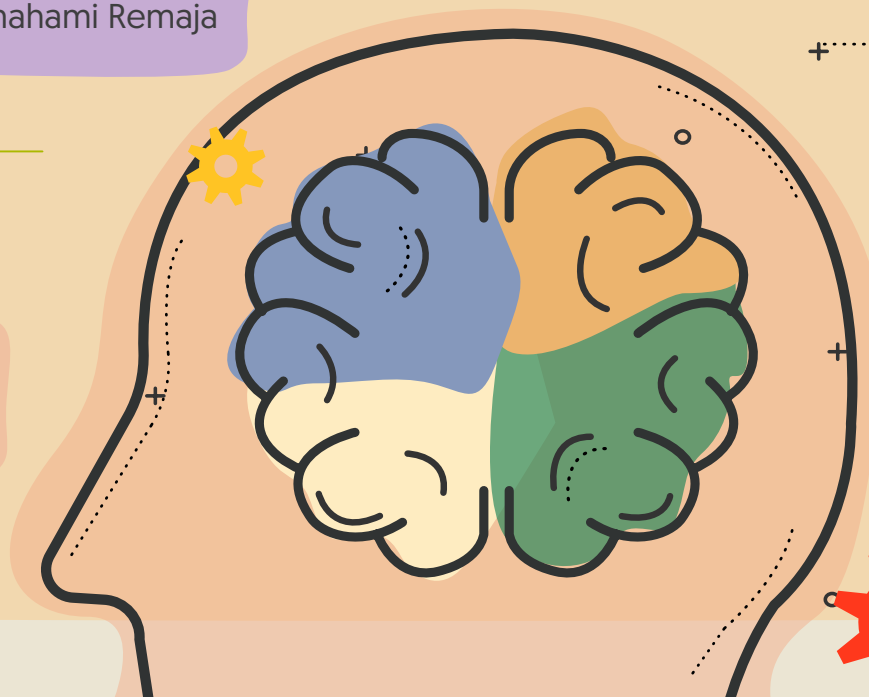
1001 Cara Bicara
Cakap Berliterasi Digital

TOPIK 10

Kecakapan orang tua dalam
pendidikan mengenai
Kesehatan Reproduksi dan
Seksualitas

TOPIK 11

Cakupan Pendidikan
Kesehatan Reproduksi dan
Seksualitas



TATA TERTIB KEGIATAN

JAGALAH KESEHATAN ANDA DAN MASYARAKAT DAMPINGAN ANDA SELAMA MASA PANDEMI INI

Dalam masa pandemi ini Kami meminta Anda mendahulukan kegiatan dengan moda online.



Melakukan kegiatan secara online terkadang dapat sangat menantang. Anda harus dapat mempertahankan minat peserta binaan dan sekaligus memelihara interaksi Anda dengan mereka. Oleh karena itu Kami anjurkan agar Anda melakukan pembinaan ini secara terbabak, bertahap, dan terstruktur.



Berikut ini adalah contoh Tata Tertib Kegiatan yang bisa Anda gunakan sebagai referensi.

TATA TERTIB PESERTA



Seluruh peserta Zoom diharapkan menyalakan video selama acara berlangsung dan mengganti virtual background dengan template yang sudah diberikan panitia/ diinstruksikan oleh fasilitator



Seluruh peserta Zoom **wajib** menonaktifkan mic (*mute*) saat fasilitator sedang memaparkan materi

Seluruh peserta Zoom **wajib** menuliskan nama dengan format sebagai berikut: **Makanan Khas Provinsi - Nama. Contoh: Seblak - Eva.** Catatan: Jika peserta tidak mengubah nama sesuai dengan panduan di atas, maka Admin akan mengubahnya.



- Seluruh peserta **wajib** mengisi dengan lengkap daftar hadir/ absensi setiap hari sesuai dengan tanggal penyelenggaraan selama workshop berlangsung. Daftar hadir akan dibuka dari pukul 08.00-10.00 WIB.
- Seluruh peserta **wajib** mengunduh materi penugasan dan mengunggah kembali hasil penugasan yang telah diberikan oleh fasilitator. Panitia menyediakan link untuk peserta dapat mengunggah materinya.
- Seluruh peserta Zoom **diperbolehkan** untuk mengetik di kolom chat, namun mohon agar tetap memperhatikan norma dan etika dalam berkomunikasi
- Seluruh peserta Zoom **dilarang** mengirimkan pesan dan/ atau file [dokumen/ foto/ video/ audio] di kolom chat yang tidak ada kaitannya dengan keseluruhan acara

TATA TERTIB PESERTA

Tips:

- Seluruh peserta disarankan untuk menekan fitur Speaker View pada pojok kanan atas layar dan klik pin video (arahkan kursor ke kotak Speaker dan klik titik tiga berwarna biru pada pojok kanan kotak dan pilih pin video)
- Jika terjadi kendala pada koneksi Anda dan terpaksa keluar dari Zoom, silakan untuk segera bergabung kembali setelah koneksi Anda stabil kembali
- Penggunaan video memakan *bandwidth* lebih besar, maka jika terkendala pada jaringan, peserta **diperbolehkan** untuk mematikan kamera



Breakout Rooms

Pada hari ke-2 dan hari ke-3, seluruh peserta akan dikelompokkan dan akan bergabung ke dalam Breakout Rooms yang sudah ditentukan sebelumnya.

Kemudian untuk menjaga keaktifan seluruh peserta, maka setiap anggota harus memiliki peran yang ditentukan secara mandiri oleh kelompok. Jenis peran terdiri dari:

Fasilitator

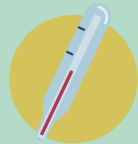
Penyaji

Notulensi

Narasumber

Jika Anda memutuskan bahwa pendampingan atau pembinaan dapat dilakukan secara tatap muka langsung, maka perhatikanlah panduan berikut. Kutipan dari tata tertib ini diambil dari Buku **ADAPTASI TERHADAP KEBIASAAN BARU: PANDUAN KERJA SEHAT, AMAN, DAN PRODUKTIF DALAM MASA PANDEMI COVID-19 BINA LINI LAPANGAN**. Anda dapat merujuk pada panduan selengkapnya pada buku di atas.

JIKA ANDA ADALAH PKB ATAU KADER BKR YANG AKAN BERJALAN MENUJU WILAYAH BINAAN



Pastikan diri Anda dalam kondisi sehat. Jangan bepergian jika anda sedang sakit.



Selama perjalanan tetap gunakan masker.



Gunakan sarana pribadi sesuai kebutuhan, seperti helm pribadi. Lakukan perjalanan langsung ke lokasi tujuan.



1 meter

Sebisa mungkin tidak menggunakan transportasi umum. Jika terpaksa menggunakan transportasi umum, tetap menjaga jarak minimal 1 meter.



Tidak menyentuh fasilitas umum.

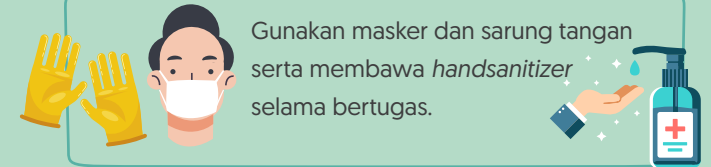


Gunakan hand sanitizer.



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah sampai di lokasi tujuan.

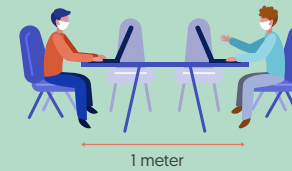
MELAKSANAKAN TUGAS DI WILAYAH BINAAN



Gunakan masker dan sarung tangan serta membawa *handsanitizer* selama bertugas.



Kurangi kegiatan yang mengumpulkan banyak orang.



1 meter

Jika ada kegiatan yang mengumpulkan banyak orang, lakukan pengaturan jaga jarak minimal 1 meter dan ingatkan untuk menggunakan masker serta hindari kontak fisik secara langsung selama kegiatan berjalan.



Mencuci tangan dengan sabun atau *handsanitizer* setelah melakukan kegiatan.



Catat dan lapor seluruh kegiatan di wilayah binaan melalui aplikasi e-kinerja



Lapor ke tokoh formal di wilayah binaan terkait rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dan hasil kegiatan





"Anda bisa menggunakan *slide* yang anda terima selama *workshop* dengan panduan yang ada di Bab ini. Tiap *slide* akan diberikan: Catatan, yaitu apa yang Anda perlu sampaikan pada slide tersebut dan Instruksi, apa perintah Anda pada peserta *workshop*. Ada juga bagian Catatan Pribadi tempat anda menuliskan beberapa catatan penting pribadi anda untuk *slide* tersebut. "



1001 **Topik 7**

CARA BICARA

PERENCANAAN MASA DEPAN

TUJUAN PEMBELAJARAN

Salah satu tugas remaja adalah mempersiapkan masa depan di tahap perkembangan masa dewasa. Tentu saja remaja membutuhkan pendampingan dari orang dewasa, terutama orang tua. Untuk itu diperlukan pemahaman dan kecakapan orang tua dalam mendampingi remaja membuat rencana-rencana dalam berbagai aspek kehidupannya.

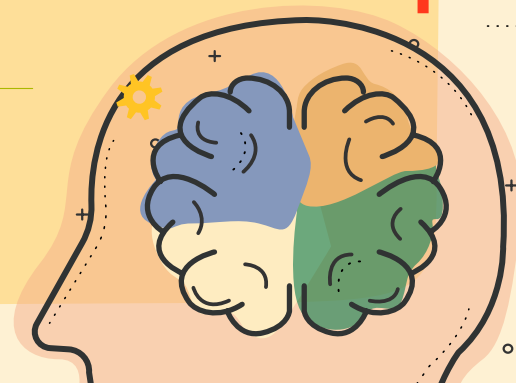


RANCANG BANGUN KELAS

- 28 Tantangan yang Harus Diselesaikan Remaja
- 36 Apa Saja yang Dibicarakan Terkait Masa Depan Remaja?
- 40 Bagaimana Caranya Orangtua Mendampingi Remaja?
- 42 Apa Saja yang Harus Disiapkan Remaja?
- 50 Rencana dan Prosesnya
- 52 Tahapan Mendampingi Remaja Membuat Rencana
- 54 Tips dan Trik Dalam Mendampingi Remaja Membuat Rencana

REFERENSI/ SUMBER

Buku 1001 Cara Bicara
Orangtua dengan Anak
Remaja, hal 152 - 159



PANDUAN MEMBAWAKAN MATERI PAPARAN

Tantangan yang harus diselesaikan Remaja

(Tugas Perkembangan Remaja -Havighurst)

- Mencapai dan menyelesaikan dengan baik **relasi** dengan sebaya, termasuk dengan lawan jenis.
- Menguasai dan mampu menampilkan **peran sosial** feminine atau maskulin.
- Menerima dan menggunakan **fisik**nya dengan sesuai
- Mampu **mandiri** secara **emosional** dengan orangtua dan/atau orang dewasa lainnya.
- Dapat bertanggung-jawab terhadap **perilaku sosial**nya.
- Mempersiapkan diri untuk kehidupan **berkarir dan bekerja**.
- Mengembangkan pemahaman tentang **nilai-nilai kehidupan** dan etika serta ideologi.
- Mempersiapkan diri untuk **pernikahan** dan berkeluarga.



CATATAN PRIBADI



**MASA REMAJA ADALAH MASA
PENTING BAGI PERKEMBANGAN
KEPRIBADIAN, EMOSI, KEMANDIRIAN,
DAN TANGGUNG JAWAB.
KESEMUANYA ADALAH BEKAL BAGI
REMAJA UNTUK DAPAT TANGGUH
MENGHADAPI TANTANGAN
DAN MENYELESAIKAN SEGALA
PERSOALAN YANG MUNCUL DALAM
KEHIDUPAN.**

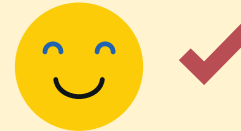
Semakin bertambahnya kemampuan berpikir, remaja mulai mampu untuk membayangkan apa yang mereka inginkan dan bagaimana masa depan yang mereka harapkan. Pada masa ini, remaja mempunyai cita-cita berdasarkan pengalaman hidup yang mereka alami saat ini.

Mereka juga mulai memikirkan masa depan dengan pengambilan keputusan-keputusan penting dalam hidup mereka. Misalnya, mau melanjutkan pendidikan kemana, nanti akan bekerja sebagai apa, atau akan bekerja dulu sebelum melanjutkan pendidikan, dan sebagainya.

REMAJA MENUNJUKKAN KEMANDIRIANNYA DENGAN MENAMPILKAN BAGAIMANA MEREKA BERPIKIR DAN MELAKUKAN PENDEKATAN TERHADAP SUATU MASALAH. DENGAN BERPIKIR SECARA MANDIRI, INDIVIDU BISA MEMBUAT KEPUTUSAN DAN MEMPERTIMBANGKAN CARA-CARA BARU DALAM MELAKUKAN SESUATU.



good
attitude



Mereka akan mempertanyakan berbagai hal, tidak langsung menerima penjelasan yang diberikan. Kemudian mereka akan berpikir dan menarik kesimpulan secara logis yang mungkin saja hasilnya adalah suatu ide baru.

Selama masa ini, remaja akan mengembangkan berbagai sikap positif seperti bertanggung-jawab, memberikan pendapat yang

membangun, menerima berbagai pandangan yang berbeda, menentukan target atau tujuan, dan tentu menyelesaikan masalah. Semua sikap positif ini dapat dicapai jika remaja mampu berpikir secara mandiri.

INI HIDUP & MIMPI REMAJA



CATATAN PRIBADI



Catatan

Setiap manusia pasti memiliki mimpi dan akan menjalani kehidupannya. Demikian juga dengan remaja yang sedang menuju gerbang kedewasaan.

Dengan menyadari tantangan yang harus diselesaikannya, remaja akan memiliki gambaran seperti apa kehidupannya kelak dan keinginan yang ingin ia wujudkan.

Sebagai orang dewasa yang mendampingi remaja, kita harus selalu ingat bahwa ini adalah hidup dan mimpi remaja. Bukan hidup kita, bukan mimpi kita yang harus diwujudkan oleh remaja.

rencana /ren • ca • na/ n

- 1 *kl* cerita;
- 2 rancangan; buram (rangka sesuatu yang akan dikerjakan): --
kerja;
- 3 konsep; naskah (surat dan sebagainya); buram (surat): *mana -*
- surat ini;
- 4 laporan pemberitaan; catatan mengenai pembicaraan dalam
rapat dan sebagainya: *penulis dipersilakan membacakan -- rapat*
anggota yang lalu;
- 5 acara (pembicaraan); program: *usulnya tercantum dalam --*
yang akan dibicarakan dalam rapat besar;
- 6 artikel; makalah; kertas kerja: *ia menulis -- untuk seminar*
bahasa;
- 7 *cak* maksud; niat;



CATATAN PRIBADI



Catatan

Agar dapat menjalani kehidupan yang terarah dan lebih optimal dalam mewujudkan impian maka dibutuhkan rencana.

Rencana berupa rancangan tentang aktivitas yang akan dikerjakan. Bisa juga berupa konsep atas apa yang diharapkan oleh remaja akan kehidupannya.

APA SAJA YANG DIBICARAKAN TERKAIT MASA DEPAN REMAJA?

- Rencana Pendidikan
- Minat dan ketertarikan Remaja
- Gaya Hidup Sehat
- Pekerjaan
- Antisipasi Masa Depan



CATATAN PRIBADI

Catatan

Rencana Pendidikan

Ini adalah topik utama yang menjadi fokus orangtua, juga remaja. Mau jadi apa, mau belajar apa. Pembahasan mengenai rencana pendidikan biasanya akan semakin sering dilakukan ketika remaja berada di sekolah menengah atas, terkait pilihan jurusan di SMA/SMK dan di perguruan tinggi.

Minat dan ketertarikan Remaja

Minat dan ketertarikan remaja bukan semata pada hobi atau aktivitas yang dilakukan di waktu luang saja. Justru minat berperan besar terhadap cita-cita dan impian remaja. Minat menjadi semangat ketika remaja menekuni suatu bidang keahlian.

Gaya Hidup Sehat

Ini adalah topik pembahasan yang penting dengan remaja. Mereka mungkin saja mendapatkan banyak informasi, tetapi peran orang dewasa yang signifikan (terutama orangtua) adalah menjadi model atau contoh dalam pelaksanaan gaya hidup sehat sehari-hari.

Pekerjaan

Sejalan dengan topik pembicaraan mengenai pendidikan, bahasan mengenai pekerjaan juga penting untuk dibicarakan dengan remaja. Bekerja bukan semata untuk mendapatkan uang, tetapi juga menjadikan individu sebagai figure yang puas terhadap kemampuan diri dan bermanfaat untuk orang banyak.

Antisipasi Masa Depan

Pengalaman adalah guru yang paling baik, begitu kata pepatah. Sebagai manusia yang sudah hidup lebih lama daripada remaja, orang dewasa memiliki pengalaman untuk disampaikan pada remaja sebagai wawasan belajarnya. Selain itu, pembahasan mengenai masa depan yang akan terjadi menjadikan remaja lebih siap dalam menjalani kehidupannya kelak.



Bagaimana caranya orangtua mendampingi Remaja?

- Mengamati kemampuan remaja
- Mendampingi perencanaan pengembangan diri remaja



CATATAN PRIBADI

Catatan

Mengamati Kemampuan Remaja

Orangtua adalah sumber utama informasi mengenai kemampuan remaja. Bila diamati dengan seksama, orang tua dapat memberikan gambaran mengenai kemampuan remaja, bukan terbatas pada kemampuan akademik saja. Justru kemampuan interaksi sosial, kemampuan bekerja, dan kemampuan menyelesaikan masalah sehari-hari menjadi penting.

Mendampingi perencanaan pengembangan diri remaja

Setelah mengetahui bagaimana kemampuan remaja dan impiannya, tugas orang tua selanjutnya adalah mendampingi remaja dalam membuat perencanaan pengembangan diri remaja. Mudah-mudahan, membuat rencana agar impiannya dapat terwujud.

Apa saja yang harus disiapkan remaja?

- Karakteristik remaja yang “hidup untuk saat ini”
- Perlu ‘cermin’ untuk dapat mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan.
- Cermin = orang lain (sebaya, dewasa)



CATATAN PRIBADI

Catatan

Pemeran utamanya juga harus mempersiapkan diri. Orang dewasa yang mendampingi remaja perlu ingat karakteristik utama remaja yang masih kesulitan untuk membayangkan masa depan. Remaja memiliki kecenderungan berpikir hanya untuk hari ini. Bahkan mereka kadang kesulitan untuk membayangkan esok hari seperti apa.

Oleh karena itu, remaja memerlukan cermin agar mereka mampu menyampaikan apa yang dipikirkan dan dirasakan. Yang berperan sebagai cermin adalah orang lain, terutama adalah orang dewasa yang menjadi figure penting bagi remaja.



CATATAN PRIBADI



Catatan

DALAM MEMBUAT RENCANA, ADA 6 FAKTOR YANG HARUS DIPERHATIKAN OLEH REMAJA DAN ORANG DEWASA.

Kepribadian remaja

Setiap individu memiliki kepribadian yang unik dan khas. Bahkan anak kembar sekalipun, pasti memiliki kepribadiannya masing-masing. Secara umum ada 2 (dua) tipe kepribadian yang dikenal luas, introvert dan ekstrovert. Kepribadian pasti mewarnai perilaku manusia. Demikian pula ketika individu harus membuat rencana dan menetapkan tujuannya, kepribadian akan memberikan warna dalam pilihannya.

Salah satu cara untuk mengetahui kepribadian seseorang adalah dengan mengetahui apakah mereka tergolong tipe introvert atau ekstrovert. Tipe kepribadian ini bukan berarti seseorang itu pendiam atau cerewet.

Yang dimaksud dengan **kepribadian introvert** adalah individu yang memiliki kecenderungan untuk fokus dengan dunia internal/dunia dalam dirinya. Individu dengan kecenderungan ini menikmati ketenangan dengan stimulasi yang terbatas. Dengan pilihan seperti ini mereka lebih memilih kelompok yang kecil.

Mereka menangani tugas-tugas dengan tekun dan fokus, lebih senang mendengarkan daripada bicara, dan mereka akan berpikir terlebih dahulu sebelum berbicara. Bisa jadi tampilan perilaku mereka adalah individu yang periang, supel, dan mudah bergaul. Individu dengan tipe introvert tidak berarti mereka pemalu. Mereka biasanya memiliki daya ingat serta kemampuan perencanaan dan penyelesaian masalah yang baik.

Sedangkan individu dengan tipe **kepribadian extrovert** juga bukan berarti mereka selalu senang bergaul. Kepribadian *extrovert* berarti mereka menunjukkan ketertarikan dengan dunia luar. Mereka menikmati dan termotivasi dengan aktivitas yang terjadi di dunia luar. Mereka menikmati bertemu orang-orang dalam kelompok besar, mengambil resiko dan menghadapi tantangan kehidupan.

Individu dengan tipe *extrovert* tidak lantas menjadikan mereka terampil bicara di depan umum. Keterampilan *public speaking* membutuhkan proses belajar dan latihan. Mungkin individu yang *extrovert* akan mengalami rasa gugup yang lebih ringan dibandingkan individu yang introvert. Tapi, yang penting adalah latihan bicaranya.

Demikian pula dengan tipe *introvert*, bukan berarti mereka pemalu. Mereka dapat tampil penuh keyakinan di hadapan orang banyak, tapi jika ada kesempatan untuk memilih mereka merasa nyaman berada di kelompok yang kecil. Bisa saja tipe *extrovert* tampil sebagai individu yang tidak percaya diri di lingkungan sosial, tapi dia senang berada di antara orang banyak.

Dengan mengetahui kecenderungan *introvert* atau *extrovert* pada remaja, orangtua dapat memberikan dukungan yang sesuai.

Kemampuan Remaja

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Ada yang terampil menggunakan tangannya untuk mengerjakan pekerjaan seperti menganyam, membuat prakarya, membuat kue, dsb. Ada yang handal

dalam melakukan kegiatan fisik seperti olahraga atau melakukan pekerjaan fisik.

Ada yang mampu berbahasa dengan baik. Beragam-macam dan semuanya menjadi kekuatan individu.

Kemampuan yang dimiliki akan menjadi modal untuk menguasai pekerjaan dan keahlian yang diperlukan dalam bekerja.

Minat Remaja

Sama seperti kepribadian dan kemampuan, minat pun sifatnya sangat individual. Ada remaja yang berminat pada tumbuhan, hewan, dan aktivitas luar ruangan, misalnya. Ada juga yang minatnya mengutak-atik mesin, membuat

busana, atau memasak. Ada juga remaja yang memiliki perhatian pada aktivitas seni, misalnya menari atau bermusik. Minat ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan, terutama lingkungan keluarga dan biasanya minat ini berlangsung lama, bertahun-tahun menjadi kesenangan dari remaja.

Lingkungan Remaja

Faktor keluarga memiliki peran penting ketika remaja harus menentukan tujuan hidupnya. Interaksi yang terjadi sehari-hari antar anggota keluarga akan mempengaruhi keputusan remaja dalam merencanakan hidupnya.

Bagaimana keluarga merencanakan aktivitas, memiliki tujuan, dan mungkin mimpi-mimpi yang belum tercapai akan membawa dampak pada remaja ketika mereka merencanakan kehidupannya. Yang paling penting adalah nilai-nilai dan prinsip keluarga pasti akan menjadi pertimbangan remaja dalam perencanaan yang dilakukannya.

Dunia Kerja

Salah satu bagian dari pertimbangan ketika membuat rencana adalah tentang dunia kerja. Remaja akan memasuki dunia kerja sekitar 5 tahun mendatang. Mungkin akan ada perbedaan di dunia kerja kelak, namun bisa disiapkan sejak sekarang.

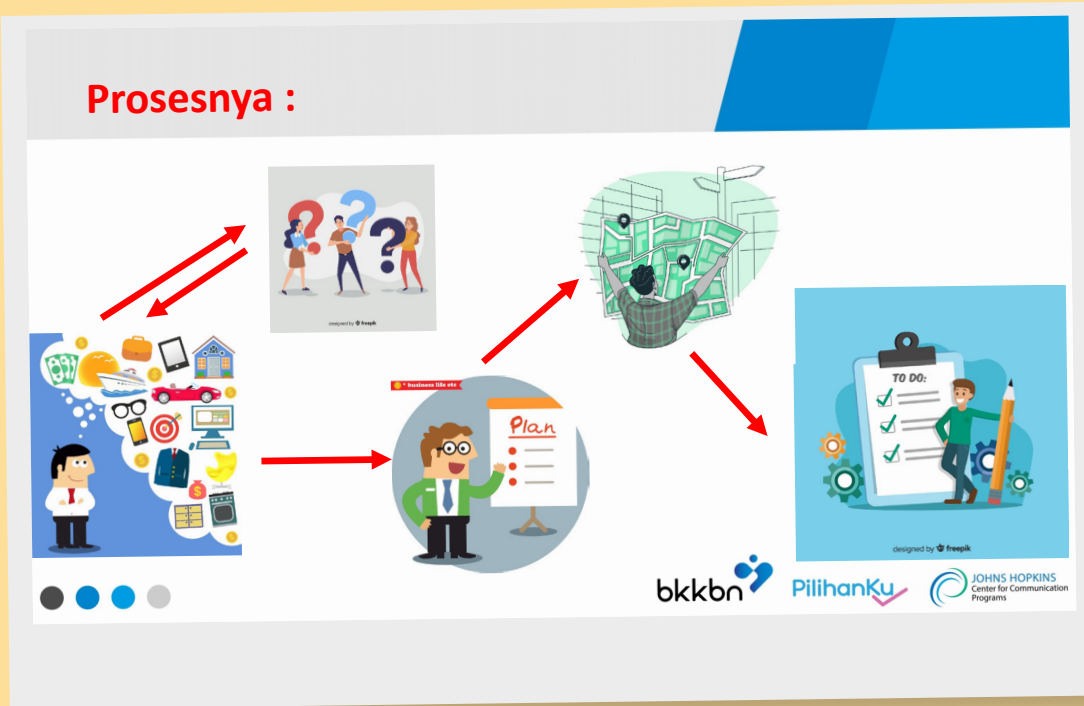
Situasi Dunia Secara Umum

Secara umum pasti situasi dunia akan sangat mempengaruhi kehidupan tiap individunya. Contohnya, pandemic yang melanda seluruh dunia sejak tahun 2020 membuat semua elemen berubah. Manusia dipaksa menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Penggunaan teknologi dan dunia digital harus segera dikuasai kalau tidak ingin terbelakang.

BAGAIMANA PROSES PEMBUATAN RENCANA



Catatan



CATATAN PRIBADI

Yang paling penting adalah remaja memiliki impian atau cita-cita. Termasuk gambaran bagaimana ia akan menjalani hidupnya kelak. Remaja dapat menceritakan sekaligus menuliskan bagaimana bayangannya akan kehidupannya 5 tahun mendatang, 10 tahun yang akan datang. Bermimpi itu gratis, jadi tuliskan semua mimpi-mimpinya.

Proses bermimpi ini tidak perlu ada pembatasnya. Orang tua mendengarkan dan membantu remaja untuk memperjelas mimpi-mimpinya. Misalnya, remaja berkeinginan untuk bekerja di kota metropolitan. Orang tua tidak perlu langsung melarang. Justru orang tua bisa meminta remaja untuk menggambarkan dengan detail: pekerjaan apa yang dilakukan di kota metropolitan, di mana ia tinggal, bagaimana ia menjalankan kesehariannya, dst.

Setelahnya, baru orang tua mengajak remaja untuk membuat rencana “bagaimana caranya mewujudkan mimpi/cita-cita/keinginannya”. Bekerja di kota besar, misalnya, berarti remaja perlu memiliki keahlian. Bagaimana bayangannya akan keahlian yang akan ia kuasai? Bagaimana cara menguasainya? Setelah menguasai suatu keahlian, apa lagi yang harus disiapkan?

Buat rencana jangka pendek. Per tahun atau 6 bulan agar remaja dapat meninjau keberhasilan rencana yang dilakukan. Bantu remaja untuk membuat peta, apa yang harus dilakukan, mana yang lebih dulu harus dikerjakan, dst. Setelahnya beri kesempatan pada remaja untuk membuat daftar pekerjaan (*to do list*) yang harus ia beri tanda bila sudah terlaksana.

Mendampingi Remaja Membuat Rencana

“Tahapan”



Tips & Trik

Waktu

1. Sempatkan
2. Siapkan waktu yang panjang dan berkali-kali



Diskusi

1. Formatnya adalah diskusi
2. Hindari memberi nasihat atau komentar.

Sikap



1. Dengarkan
2. Membimbing remaja membuat "Rencana"
3. Bersiap untuk perubahan

Fokus

1. Bimbing remaja untuk fokus pada *action* atau tindakan yang akan ia lakukan
2. Prioritas bisa berdasarkan waktu atau tujuan

Poin diskusi dengan remaja



- Remaja akan menjalani **kehidupannya secara mandiri**
- Perlu persiapan seperti kita sedang **merencanakan** suatu liburan. Artinya, ini **petualangan yang menyenangkan**.



CATATAN PRIBADI

BAGAIMANA PROSES PEMBUATAN RENCANA



Yang paling penting adalah remaja memiliki impian atau cita-cita. Termasuk gambaran bagaimana ia akan menjalani hidupnya kelak. Remaja dapat menceritakan sekaligus menuliskan bagaimana bayangannya akan kehidupannya 5 tahun mendatang, 10 tahun yang akan datang. Bermimpi itu gratis, jadi tuliskan semua mimpi-mimpinya.

Proses bermimpi ini tidak perlu ada pembatasnya. Orang tua mendengarkan dan membantu remaja untuk memperjelas mimpi-mimpinya. Misalnya, remaja berkeinginan untuk bekerja di kota metropolitan. Orang tua tidak perlu langsung melarang. Justru orang tua bisa meminta remaja untuk menggambarkan dengan detail: pekerjaan apa yang dilakukan di kota metropolitan, di mana ia tinggal, bagaimana ia menjalankan kesehariannya, dst.

Setelahnya, baru orang tua mengajak remaja untuk membuat rencana “bagaimana caranya mewujudkan mimpi/cita-cita/keinginannya”. Bekerja di kota besar, misalnya, berarti remaja perlu memiliki keahlian. Bagaimana bayangannya akan keahlian yang akan ia kuasai? Bagaimana cara menguasainya? Setelah menguasai suatu keahlian, apa lagi yang harus disiapkan?

Buat rencana jangka pendek. Per tahun atau 6 bulan agar remaja dapat meninjau keberhasilan rencana yang dilakukan. Bantu remaja untuk membuat peta, apa yang harus dilakukan, mana yang lebih dulu harus dikerjakan, dst. Setelahnya beri kesempatan pada remaja untuk membuat daftar pekerjaan (*to do list*) yang harus ia beri tanda bila sudah terlaksana.

- Merencanakan liburan **tidak bisa dalam satu hari**. Apalagi merencanakan kehidupan. Remaja dan orangtua harus siap bahwa proses perencanaan akan perlu **diskusi** berulang-kali.
- Yang utama adalah : **TUJUAN** yang ingin dicapai.
- Kemudian, bagaimana **cara** mencapai tujuan.



NAVIGATING THE JOURNEY



- Setelah **rencana tersusun**, maka diperlukan **peta untuk mengarahkan** aktivitas mencapai tujuan.
- Tugas **orangtua** adalah **mendampingi remaja** dalam mengikuti peta kehidupannya.









CATATAN PRIBADI

LEMBAR PENUGASAN



TEMPLATE PENUGASAN 3

Materi : Kesehatan Remaja dan Perencanaan Masa Depan
Tugas : Studi Kasus Kesehatan Mental Remaja lewat Survey
Nama :
NIP :
Jabatan :
Kabupaten/Kota :

Petunjuk:

1. Setiap peserta memilih **satu** responden atau narasumber remaja yang dapat diwawancarai
2. Wawancara dilakukan secara anonim
3. Wawancara direkam audio saja
4. Topik wawancara: Remaja dan Stress
5. Berikut contoh pertanyaan yang dapat digunakan selama wawancara:
 - a. Apa sumber stres paling besar?
 - b. Mengapa hal tersebut merupakan sumber stres paling besar?
 - c. Jika stres muncul, apa yang dapat dilakukan untuk mengelola stress tersebut?
6. Berikan nama file **Asalprovinsi_Nama_Penugasan3** (contoh: Jabar_Annisa_Penugasan3)
7. Unggah hasil uraian survey dan rekaman audio ke folder Penugasan (<http://bit.ly/PenugasanHari31001CB>)
8. Penugasan maksimal dikumpulkan hari Selasa, 9 Maret 2021 Pukul 12.00 WIB

Uraian survey:



TANYA JAWAB



Question

Bisakah kita sebagai orang tua langsung memberikan opsi terlebih dahulu ketika mendiskusikan perencanaan masa depannya atau penyelesaian suatu masalah? [Jatim - Vidia]

Orang tua [dan orang dewasa lainnya] bertugas sebagai pembimbing, bukan mengambil alih tugas dan kesempatan remaja untuk berlatih merencanakan hidup atau menyelesaikan masalah.



Question

Untuk orang tua yang sibuk bekerja, apakah ada solusi untuk tetap bisa mendampingi anak merencanakan masa depan? [Kaltim - Ria]

Tergantung kemauan orang tua untuk mendampingi perkembangan anak remajanya. Kuncinya ada di kemauan dan kemampuan untuk memberikan waktu berdiskusi. Caranya bisa bermacam-macam, bertemu langsung/tatap muka, atau melalui teks [surat, chat, email], atau bahkan menggunakan *video call/meeting*. Selalu ada jalan bila ada kemauan.



Question

Izin bertanya: bagaimana menghadapinya jika ada perubahan ditengah2 perencanaan yang sudah dibuat bersama. Mengingat remaja sering berubah-ubah [Kalbar - Regina]

Sifat dari rencana adalah dinamis, bukan statis. Artinya, rencana bisa berubah-ubah sesuai dengan kondisi minat remaja, misalnya, atau kondisi keluarga, atau kondisi kemampuan, dst. Yang penting adalah tujuan yang ingin dicapai dan rencana tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan.



Question

Ada remaja yang tidak suka diajak berdiskusi terkait perencanaan masa depannya.. mereka tetap melakukan perencanaan namun tidak mau diketahui oleh orang tuanya..bagaimana orang tua menyikapi? [Jatim - Fitriyah]

Mungkin komunikasi menjadi kendala dalam relasi orang tua dan remaja. Perbaiki dulu hubungan dan keterampilan komunikasi sebelum melakukan diskusi terkait perencanaan masa depannya.



Question

Mau bertanya tentang menghadapi remaja yang setelah dua - tiga kali ditanya selalu tanpa rencana dari dia, sementara saat kita buat frame dia tetap tak punya *power* untuk berbuat (Sulsel - Utami)

Prinsip utama dalam perencanaan hidup remaja adalah : ini hidupnya, bukan hidup orang tua.

Jadi, jangan ambil alih tugas dan kesempatan remaja untuk membuat perencanaan hidupnya. Lebih baik, siapkan remaja agar dapat memiliki pemahaman mengenai pentingnya membuat rencana melalui proses diskusi dan latih remaja untuk mulai membuat rencana sederhana, termasuk cara mencapainya. Mulai dari yang sederhana. Pastikan pengalaman ini berhasil dilakukan remaja.

