

FORMULA KOMUNIKASI POSITIF ORANGTUA DAN REMAJA

Seorang mahasiswa dalam sebuah kegiatan pendampingan pengembangan kepribadian mengatakan kepada penulis, “ingin rasanya pergi meninggalkan rumah ini. Saya sudah tidak tahan lagi mendengarkan omelan orangtua saya. Mereka tidak mengerti dan tidak mau mengerti saya. Kata-katanya kasar. Rasa-rasanya tidak ada yang benar yang saya lakukan”. Mahasiswa lain mengatakan bahwa dia pernah melukai dirinya dengan menyayat lengannya dengan pisau silet. Dia juga pernah mencoba menyakiti dirinya dengan tidak makan selama beberapa hari. Semua itu dia lakukan karena sakit hati dengan perkataan ayahnya.

Itu adalah salah dua kesaksian remaja tentang dampak komunikasi yang negatif antara dirinya dan orangtuanya. Masih banyak remaja lain yang memiliki pengalaman yang serupa dengan dua mahasiswa tersebut. Mereka mempunyai luka batin karena kualitas komunikasi yang buruk dengan orangtuanya. Kondisinya mereka kemudian menjadi lebih buruk karena mereka menyimpan sendiri pengalaman dan perasaan itu. Mereka tidak pernah menceritakan kepada siapapun.

Semua orangtua mendambakan relasi dan komunikasi yang menyenangkan dan positif dengan anak remaja mereka. Demikian juga anak-anak remaja akan sangat merasa bahagia berada di lingkungan keluarga yang memiliki komunikasi yang positif. Tetapi pada kenyataannya, membangun komunikasi antara orangtua dan anak remaja tidaklah mudah. Komunikasi yang negatif dalam keluarga sering kali menjadi salah satu sumber luka batin bagi anak-anak juga bagi orangtua.

Komunikasi antara orangtua dengan anak-anak remaja mereka adalah sebuah situasi yang dibangun melalui proses dan sejumlah formula. Tulisan ini akan memberikan kepada para orangtua lima formula membangun komunikasi positif dan sehat dengan anak remaja mereka.

Formula pertama adalah **mengerti dan mahami mereka sebagai remaja dengan segala keunikannya**. Formula ini menjadi formula dasar yang menjadi prasyarat formula-formula berikutnya. Ada ungkapan yang mengatakan, jika kita ingin dimengerti orang lain maka pertama-tama kita harus mengerti orang lain. Ungkapan itu berlaku untuk membangun komunikasi yang positif dengan anak-anak remaja. Orangtua harus belajar untuk mengerti dan memahami anak-anak remaja mereka. Tidak hanya mengerti perkembangan fisik mereka, tetapi orangtua harus juga mengerti karakteristik mereka sebagai remaja milenial, perkembangan psikososial, cara berpikir, dan lain sebagainya. Dengan mengerti dan memahami mereka dengan baik, para remaja akan merasa diterima dan dipahami. Dengan demikian, komunikasi akan menjadi lebih mudah dan positif dimulai.

Formula kedua adalah **koneksi sebelum koreksi**. Ketika anak remaja melakukan kesalahan banyak orangtua buru-buru memberikan koreksi. Reaksi orangtua tersebut bukannya mendapat simpati anak remajanya, tetapi sebaliknya sikap yang ditunjukkan anak remaja mereka adalah penolakan dan merasa disalahkan. Agar perilaku salah suai atau perilaku salah tersebut dapat segera diperbaiki langkah pertama yang harus dilakukan para orangtua adalah membangun hubungan yang positif yang disebut dengan koneksi. Ketika mendapati anak remaja melakukan perilaku salah suai atau bermasalah, bangunlah komunikasi bebas masalah. Terima situasi itu dengan tenang seolah-olah tidak ada masalah. Jika para orangtua terlanjur menunjukkan bahasa non-verbal tidak setuju, segera ciptakan suasana yang lebih tenang dan katakan, “ayah tidak

setuju dengan perilakumu, tetapi ayah mau menemanimu memperbaikinya.” Hubungan yang tetap terjaga ketika anak remaja melakukan kesalahan atau perilaku salah suai akan menjadi modal awal yang memudahkan untuk mengoreksi mereka.

Formula ketiga adalah, **ciptakan zona komunikasi positif**. Setelah berhasil membangun koneksi yang dilanjutkan ke koreksi, para orangtua harus memastikan bahwa mereka menciptakan zona komunikasi yang positif. Mengoreksi anak remaja bukanlah pekerjaan yang mudah. Salah memilih kata dan nada suara dapat berdampak buruk terhadap relasi. Oleh karena itu, orangtua harus mampu menciptakan zona komunikasi positif. Ketika orangtua meminta mereka melakukan sesuatu yang lebih positif, berubah dari yang kurang menjadi lebih, dan memperbaiki kesalahan maka orangtua harus menyediakan berbagai sumberdaya yang mendukung mereka untuk mencapai target itu. Sumberdaya yang dimaksud adalah perhatian, kesabaran, waktu, teladan, keterampilan mengelola emosi, dan keterampilan mendengarkan para orang tua. Ketika target yang tinggi diberikan kepada para anak remaja maka tuntutan terhadap pencapaian target tersebut harus didukung oleh kehadiran sumber daya yang memadai. Ketika tuntutan dan sumberdaya seimbang maka komunikasi orangtua dan anak remaja berada pada zona positif. Jika tuntutan lebih tinggi dibanding ketersediaan sumberdaya maka komunikasi berada pada zona kecemasan dan ketakutan yang dapat menimbulkan stres. Demikian juga sebaliknya, jika sumber daya lebih tinggi daripada target, komunikasi orangtua dan anak remajanya akan berada pada zona yang rendah, masa bodoh, dan sikap pembiaran.

Formula keempat adalah **rekonsiliasi**. Tidak jarang komunikasi orangtua dan anak remajanya mengakibatkan luka batin, baik pada orangtua maupun pada anak remajanya. Komunikasi yang mengoreksi umumnya akan menyisakan rasa sakit hati walaupun sudah diawali dengan proses koneksi. Pilihan kata, intonasi suara, dan bahasa non-verbal seringkali mampu dengan cepat melukai hati para anak remaja yang tidak mereka ungkapkan secara langsung kepada orangtuanya. Untuk memulihkan komunikasi, orangtua dengan inisiatifnya sendiri harus membuka proses rekonsiliasi. Proses ini dapat dilakukan sesegera mungkin setelah proses koreksi. Rekonsiliasi adalah proses meminta maaf atas komunikasi yang kurang positif sebelumnya. Proses rekonsiliasi dapat disertai dengan memegang tangan, menepuk-nepuk pundak, mengelus-elus kepala, dan memeluk mereka dengan sepenuh hati. Rekonsiliasi dapat dimaknai sebagai proses membersihkan hati. Salah satu syarat untuk dapat melakukan hal itu adalah keterbukaan diri, kesediaan diri, dan hati yang besar. Orangtua yang masih gengsi bahkan egois, tidak akan pernah sampai pada proses rekonsiliasi yang sesungguhnya.

Formula terakhir adalah **merayakan**. Setiap keberhasilan para anak remaja, sekecil apapun itu, pantas dirayakan. Merayakan keberhasilan mereka adalah salah satu cara membangun komunikasi positif dan sehat dengan mereka. Bentuk perayaan tidak selalu besar dan meriah. Merayakan keberhasilan dengan makan bersama di sebuah restoran, jalan-jalan ke satu tempat, menonton film bersama, ke karaoke, dan lain sebagainya adalah bentuk-bentuk perayaan yang dapat dipilih. Ketika merayakan keberhasilan mereka, orangtua harus turut menciptakan suasana gembira yang bebas dari masalah. Pengalaman ini akan meningkatkan kualitas hubungan dan komunikasi dengan mereka.

Itulah 5 formula membangun komunikasi positif dan sehat antara orangtua dan anak remaja. Walaupun banyak orangtua memiliki versi lain dalam membangun komunikasi dengan

anak-anak remaja mereka, tetapi formula-formula ini sungguh mampu memberikan hasil yang berbeda pada kualitas komunikasi.

Juster Donal Sinaga

Dosen Prodi BK

Universitas Sanata Dharma