



asih Sayang Orangtua, kunci sukses perkembangan seksualitas remaja

Oleh :

Betty Sahertian, S.Pd.,M.Kes
(Dosen Poltekkes Maluku)

Sampai hari ini, persoalan seksualitas remaja, terus menjadi pokok pembicaraan yang hangat. Sebagian besar orang selalu menganggap bahwa berbicara tentang seksualitas, berarti berbicara tentang hubungan seks, hubungan intim antara laki-laki dan perempuan, padahal seks itu berarti jenis kelamin yang membedakan laki-laki dan perempuan secara biologis. Persoalan seksualitas masih menjadi topik yang hangat dan menarik karena sesungguhnya seksual telah menjadi sesuatu yang telah melekat pada diri manusia, dan ini tidak bisa dihindari oleh makhluk hidup karena dengan seks, makhluk hidup dapat terus bertahan menjaga kelestarian keturunannya.

Seksualitas merupakan suatu proses yang berlangsung secara terus-menerus sejak seorang bayi lahir sampai meninggal, sebuah proses yang memperlihatkan hubungan erat antara aspek fisik (sistem reproduksi) dengan aspek psikis dan sosial yang muncul dalam bentuk perilaku, serta merupakan bagian integral dari kehidupan manusia. Dengan demikian, ketika berbicara tentang seksualitas, maka tidak saja meliputi dimensi fisik namun juga psikis dan sosial.

Yang menjadi persoalan, adalah bahwa telah terjadi pereduksian makna di mana seksualitas disempitkan pemaknaannya sekedar pada aspek fisik hubungan seks, sehingga pembicaraan tentang seksualitas menjadi tabu dibicarakan, terutama di dalam keluarga. Tidak heran bila seksualitas cenderung tidak diakui sebagai sesuatu yang alamiah dan hanya sah dibicarakan dalam lembaga perkawinan. Padahal, dengan derasnya arus informasi dan perkembangan gaya hidup sangat mempengaruhi perkembangan seksualitas remaja yang sedang berada pada puncaknya. Kenyataan menunjukkan, di satu sisi remaja berada pada masa gejolak seks yang besar, sementara di sisi lain mereka diharuskan mampu menguasai gejolak tersebut tanpa tahu bagaimana cara mengelolanya. Kondisi ini tentu saja dapat menimbulkan masalah dan resiko dalam perilaku seksual remaja dewasa ini.

REMAJA DAN KARAKTERISTIKNYA

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan, masa transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan umur remaja menurut WHO adalah remaja awal (10-13 tahun), remaja menengah (14-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Masa ini ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Perubahan fisik dalam masa remaja merupakan hal yang sangat penting dalam kesehatan reproduksi, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang sangat cepat untuk mencapai kematangan, termasuk organ-organ reproduksi sehingga mampu melaksanakan fungsi reproduksinya. Perubahan emosional pada masa remaja,

menjadikan remaja menjadi seorang yang peka dan suka menunjukkan reaksi yang kuat. Pada perkembangan social, remaja akan berusaha mencari jati dirinya menghadapi kedewasaan kelak. Teman sebaya menjadi sangat penting dalam kehidupan remaja.

Dalam masa inilah, remaja diperhadapkan dengan tantangan dan kesulitan-kesulitan yang membutuhkan ketrampilan untuk mengatasinya. Remaja dihadapkan pada tugas utama, yaitu bagaimana harus mencapai ukuran kebebasan atau kemandirian dari orang tua. Sering terjadi kesenjangan dan konflik antara remaja dan orang tuanya. Ikatan emosional menjadi berkurang dan remaja sangat membutuhkan kebebasan emosional dari orang tua, misalnya memilih pacar ataupun melakukan aktifitas. Sifat remaja yang ingin memperoleh kebebasan emosional, sementara orangtua yang masih ingin mengawasi dan melindungi anaknya dapat menimbulkan konflik diantara mereka. Pada masa usia pertengahan, ikatan dengan orangtua semakin longgar dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman sebayanya, sampai pada akhirnya, remaja akan berusaha mengurangi kegelisahannya dan meningkatkan integritas pribadinya, identitas diri lebih kuat, mampu menunda pemuasan, kemampuan untuk menyatakan pendapat menjadi lebih baik, minat lebih stabil dan mampu membuat keputusan dan mengadakan kompromi. Akhir masa remaja adalah tahap terakhir perjuangan remaja dalam mencapai identitas diri. Menurut para ahli, bila tahap awal dan pertengahan dapat dilalui dengan baik, yaitu adanya keluarga dan kelompok sebaya yang suportif maka remaja akan mempunyai kesiapan untuk mampu mengatasi tugas dan tanggungjawab sebagai orang dewasa.

Tugas berat lain yang mesti dihadapi dalam masa remaja adalah membentuk identitas untuk tercapainya integrasi diri dan kematangan pribadi. Proses pembentukan identitas diri merupakan proses yang panjang dan kompleks, yang membutuhkan kontinuitas dari masa lalu, sekarang dan yang akan datang dari kehidupan individu, dan hal ini akan membentuk kerangka berfikir untuk mengorganisasikan dan mengintegrasikan perilaku ke dalam berbagai bidang.

PERAN KELUARGA DAN ORANG TUA DALAM SEKSUALITAS REMAJA

Berkenan dengan tugas perkembangan remaja yang harus dicapainya, maka pentinglah peran keluarga dan orang tua, dalam mencapai identitas dirinya. Jika masa remaja ini dapat dilalui dengan baik, dengan adanya keluarga dan orang tua, maka remaja akan mempunyai kesiapan untuk mampu mengatasi tugas dan tanggungjawab sebagai orang dewasa.

Dengan demikian, maka peran orang tua dan orang dewasa lainnya seperti pada awal tulisan ini, sangatlah berarti, terutama dalam pemberian informasi seksualitas. Remaja membutuhkan informasi seksualitas, agar dapat membentuk sikap dan keyakinannya tentang seks. Informasi seksualitas, akan dapat membantu remaja memiliki kemampuan, sehingga mereka dapat bertindak sesuai apa yang mereka yakini dengan percaya diri.

Dengan memiliki informasi pendidikan seksual secara tepat, maka remaja akan berupaya untuk menghindarkan diri dari melakukan hubungan seksual. Hal ini yang justru berlawanan pendapat dengan orang tua. Kekhawatiran orang tua dan orang dewasa lainnya bahwa dengan informasi seksual justru akan membuat remaja melakukan tindakan coba-coba. Hal ini, justru berbeda dengan pendapat remaja. Menurut remaja, justru dengan mendapat informasi seksual, mereka memiliki informasi yang tepat sehingga dapat terhindar dari resiko-resiko reproduksi seperti kehamilan di usia remaja, HIV-Aids, narkoba maupun aborsi. Dengan informasi seksual, remaja perempuan diajarkan untuk dapat bersikap *assertif* dalam menghadapi remaja pria, yaitu bagaimana menyatakan secara tegas untuk tidak melakukan hubungan seksual tanpa menyinggung perasaan remaja pria, sehingga istilah yang keren di kalangan remaja bagi remaja yang ditolak cinta "*Cinta ditolak, dukun bertindak*" (artinya kalau ada remaja perempuan yang ditaksir oleh seorang remaja pria, tetapi cintanya tidak diterima, remaja pria biasanya lalu menggunakan dukun, akibat menggunakan dukun, dengan jampi-jampi atau guna-gunanya si dukun, berakibat kematian pada remaja perempuan). Dengan informasi seksual secara tepat, remaja akan dibekali, sehingga ketakutan orang tua dan orang dewasa lainnya dapat dihindari.

Menurut Rosdiana (1998), Informasi seksualitas dan berbagai perubahan diri pada remaja seharusnya diperoleh remaja melalui orang tua dan keluarga. Orang tua haruslah memegang peranan penting dalam memberikan informasi seksualitas dan kesehatan reproduksi karena orang tua adalah orang yang selalu dijumpai remaja pada setiap waktu dan kesempatan dalam keluarga. Orang tua adalah kunci strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah seksualitas remaja disamping remaja itu sendiri.

Didalam keluarga tugas orang tua yang terpenting adalah mendidik dan membimbing anak-anaknya agar menjadi anak yang terpelajar dan berakhlak mulia. Orang tua tidak hanya berkewajiban memenuhi kebutuhan jasmani anak, tetapi juga kebutuhan rohani, perhatian, kasih sayang dan komunikasi yang baik demi menunjang perkembangan jiwa anak. Keluarga adalah pilihan tepat untuk membicarakan berbagai masalah yang dihadapi remaja sehubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja. Orang tua dalam keluarga berperan untuk meningkatkan proporsi remaja yang memasuki masa seksual aktif (*Sexuality active*).

Keluarga, dalam hal ini orang tua diharapkan mampu menyampaikan informasi seksualitas, sekaligus memberikan bimbingan sikap dan perilaku pada para remaja. Pola pendidikan yang dilaksanakan, orang tua memegang peranan penting dan utama untuk menghasilkan remaja yang patuh atau menentang.

Di dalam keluarga, tugas orang tua yang penting adalah mendidik dan membimbing anak-anaknya agar menjadi manusia yang terpelajar dan berakal mulia. Orang tua tidak hanya berkewajiban memenuhi kebutuhan jasmani anak, tetapi juga kebutuhan rohaninya. Perhatian, kasih sayang dan komunikasi yang baik sangat menunjang perkembangan jiwa anak. Keluarga adalah pilihan tempat untuk membicarakan berbagai masalah yang dihadapi anak sehubungan dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Dengan demikian, orang tua lalu bertanya, "informasi apa saja yang harus diberikan bagi remaja, bagaimana orang tua harus menyampaikannya tanpa rasa canggung, ragu-ragu ataupun malu, kapan harus dimulai, bagaimana jika mereka bertanya, darimana harus menjelaskannya, atau bagaimana jika orang tua tidak tahu jawabannya? dan berbagai pertanyaan lainnya akan bergejolak dalam pemikiran orang tua sekaitan dengan masalah seksualitas ini.

PENDIDIKAN SEKSUAL SESUAI PERKEMBANGANNYA

Pendidikan seksualitas dapat mulai diberikan sejak dari kandungan, saat penentuan jenis kelamin hingga seseorang yang telah menikah, bahkan. juga masih diperlukan oleh pasangan menikah. Pada usia dini, anak sudah dapat diajak berbicara tentang seks. Tolak ukurnya adalah, saat anak sudah mulai bertanya tentang seks, dan juga saat komunikasi dua arah dengan orangtua sudah terbangun. Rata-rata anak usia 2-3 tahun sudah mulai mampu berkomunikasi dua arah dengan orangtuanya. Periode awal ini saatnya orang tua mengenalkan bagian tubuhnya. Usia ini rasa ingin tahu dan kemandirian anak sudah mulai tumbuh dan berkembang. Anak sudah menemukan kenikmatan dengan memainkan alat kelaminnya. Pada saat ini anak harus dijelaskan tentang alat kelaminnya. Ajarkan anak dengan bahasa ilmiah, kenalkan istilah penis pada anak laki-laki dan vagina kepada anak perempuan, bukan dengan menyebutnya dengan istilah lain, seperti "burung", "cacau" ataupun "lolo", bagi anak laki-laki dan "pep" ataupun "bunga" bagi anak perempuan, dsbnya seperti yang lazim diistilahkan oleh orang tua dan dewasa lainnya.

Selain itu pengenalan fungsi tubuh, bahwa vagina dan penis sebagai saluran urin (untuk buang air seni) dan lubang dubur untuk buang air besar. Pendidikan seks usia dini bisa diawali dari pengetahuan dasar seperti ini.

Pada anak usia awal sekolah sampai usia 6 tahun, anak senang bereksperimen atau menyentuh bagian-bagian tubuhnya. Rasa ingin tahunya luar biasa dan bahkan ia mulai mencoba-coba dengan main dokter-dokteran atau pengantin-pengantin, anak melihat dan membandingkan dan mulai punya interpretasi apa yang ditampilkan orang tua. Oleh karena itu pada *periode awal sekolah ini, saatnya penyadaran dan membuat anak bangga dengan tubuhnya.*

Anak sekolah dasar sudah mulai keputihan, ini karena celana dalam kotor atau cara membersihkan area kelamin yang salah. Anak sudah harus diajarkan cara membersihkan tubuhnya termasuk area kelamin dengan baik.

Setelah buang air kecil (kencing) dan buang air besar (berak) harus dibersihkan, setelah itu mencuci tangan dengan sabun. Penyadaran yang diawali dengan kebersihan organ tubuh menjadi titik mulanya. Dengan begitu, anak bisa belajar tanggung jawab atas dirinya dan mulai memahami pentingnya merawat tubuh dan kelamin. Anak diajarkan untuk Pada usia ini juga anak mulai mengeksplorasi daerah kelaminnya. Apalagi dengan berbagai informasi yang semakin terbuka dan diterima oleh anak-anak.

Ada anak yang bertanya, kenapa saat memeluk bantal-guling dan menjepit guling di area kelamin menimbulkan rasa enak. Atau anak bertanya, mengapa penisnya berdiri pada pagi hari. Orangtua perlu mendapatkan jawaban yang tepat dan memberikan penyadaran, Ajarkan kepada anak bahwa area kelamin sensitif sehingga perlu dijaga. Dengan menjepit bantal-guling akan melukai area kelamin. Anak juga perlu diajarkan tentang ukuran penis, yang memang berbeda bagi setiap lelaki. Dengan memahami ini, anak memahami tubuhnya. Jikapun teman sekolahnya, misalnya, membandingkan ukuran penis, anak sudah terbekali dengan pengetahuan yang tepat dari orangtuanya. Dengan begitu, anak merasa bangga dengan apa yang dimilikinya.

Perkembangan anak selanjutnya hingga memasuki masa remaja, ini perlu diwaspai. Anak-anak seusia ini, akan mulai terjadi berbagai perubahan tubuh. Pada masa inilah, anak remaja mengalami pubertas. Pada anak lelaki ditandai dengan suaranya yang membesar dan mimpi basah. Sedangkan perempuan mengawali pubertas dengan menstruasi.

Saat inilah papa bisa berperan menjadi sahabat anak laki-laki mengalami mimpi basah. Papa bisa bilang setelah mengalami mimpi basah, bahwa kita tertarik dan terangsang melihat perempuan. Sehingga usahakan agar bila memiliki pacar berada di tempat ramai agar tak menjurus ke hubungan seks. Dan mama bisa menyampaikan pada anak perempuan, bahwa kalau anak perempuan telah menstulasi, anak perempuan akan mulai naksir lawan jenis dan jika melakukan hubungan seks, mereka pun bisa hamil, walaupun hanya 1 kali melakukan. Mama dapat mengajarkan anak agar mampu menolak lawan jenis yang mereka sukai, mendeteksi dan menolak pelecehan seksual yang dilakukan orang lain kepada mereka.

Mama bisa mengajarkan anak perempuan bagaimana menggunakan pembalut pada saat menstruasi, dan mengajarkan bahwa harus selalu memperhatikan kebersihan alat kelamin, mengganti pembalut dalam waktu paling lama 6 jam, tetapi tergantung dari banyaknya pengeluaran darah yang terjadi. Anak perempuan diajarkan pula, kalau membersihkan alat kelamin harus dari depan ke belakang (dari vagina ke anus) dan bukan sebaliknya, karena jika dari belakang itu akan membawa kotoran dari anus ke vagina, kemudian melap dengan kering menggunakan kain bersih.

Baik anak laki-laki maupun anak perempuan, perlu dibekali agar anak bisa menerima dirinya, dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Dengan begitu, anak bisa percaya diri dan mampu mengendalikan keinginan seks yang sudah mulai muncul, apalagi dengan kondisi kekinian di mana banyak remaja sudah berhubungan seksual, meski dengan cara aman sekalipun.

Selain memiliki informasi seksualitas, maka strategi lain yang dapat digunakan seperti : 1). Orang tua meyakinkan remaja bahwa orang tua adalah sahabat terdekat bagi remaja, anak tidak

perlu ragu untuk menyampaikan sesuatu yang terasa menganjal di hatinya. Dengan membangun komunikasi dengan orang tua, tentunya orang tua mempunyai sejumlah pengalaman yang telah dilampui akan menjadikan guru yang terbaik. 2). Menjadi perhatian orang tua, untuk tidak memulai pembicaraan dengan keluhan tidak tahu, harus dari mana, bingung ataupun kehabisan bahan, sebab itu akan memberikan kesan bagi anak,, bahwa orang tua tidak siap. 3). Jangan menghalangi anak untuk bertanya, walaupun orang tua berpikir itu pertanyaan yang tidak sesuai dengan umurnya, 4). Jika bergaul dalam kelompok atau membentuk kelompok dengan aktifitas positif dan menjauhi kelompok dengan tujuan negatif, 5). Anak diberi semangat agar meningkatkan kepercayaan diri dan berani mengatakan tidak untuk hal-hal yang buruk, 6). Remaja juga perlu disarankan untuk menjaga kesehatan fisik sedini mungkin dan secara terus menerus,

Jika saat ini, sebagai orang tua merasa sudah terlambat menjalani tahapan awal, dan saat ini anak sudah remaja misalnya, ini kiranya tidak menjadi penghalang, karena kita bisa tetap membangun komunikasi dan memberikan pemahaman seks sesuai tahapan usia anak.

Tidak ada kata terlambat untuk memulai sesuatu yang indah. Kata pepatah "Mencegah lebih baik mengobati". Sebagai orang tua tentunya kita tidak akan membiarkan masa depan anak-anak kita yang adalah penerus masa depan bangsa dan negara ini menjadi hancur. Kita merindukan anak-anak yang bertumbuh dan berkembang yang sehat, karena remaja adalah tulang punggung bangsa dan Negara ini. Remaja adalah tongkat estafet dan penerus bangsa dan Negara ini.

Remaja akan sampai pada masa akhir perkembangannya untuk mencapai identitas diri, dan melewati masa remajanya dengan sehat, maka peran orang tua dan orang dewasa lainnya akan sangat berpengaruh. Dengan penuh cinta kasih dan sayang orang tua membimbing, memberikan berbagai informasi yang sangat diharapkan remaja, maka remaja akan mencapai kesuksesan dalam perkembangan seksualitasnya.