

PENGEMBANGAN KEMANDIRIAN IBU REMAJA MELALUI PENGUATAN KELOMPOK PENDUKUNG/SWA BANTU

Istiqomah

istiqomah@unmuhjember.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Ibu remaja sejatinya masih berada dalam rentang usia menuntaskan pengembangan kemandirian sebagai seorang remaja. Namun peran baru sebagai seorang ibu pada akhirnya memaksa mereka untuk menyegerakan proses ini. Tidak jarang proses adaptasi ini mengalami ketidakberhasilan untuk penuh. Pada akhirnya peran sebagai ibu dialihkan kepada nenek atau keluarga besar. Hal inilah yang menjadi persoalan yang penting untuk dipahami dalam penelitian ini.

Berdasarkan gambaran persoalan yang dihadapi ibu remaja terkait kemandirian, kegiatan ini bertujuan: 1) Membantu ibu remaja mengenali level kemandiriannya, khususnya dalam merencanakan arah pengembangan diri., 2) Membantu ibu remaja mengenali dampak kemandiriannya dalam proses pengasuhan.

Pelaksanaan kelompok swa bantu pada ibu remaja ini dilakukan oleh seorang konselor dan 2 (dua) orang ko-konselor. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu remaja di Kecamatan Kalisat yang aktif dalam kegiatan Posyandu di desa mereka. Kegiatan Posyandu di Kecamatan Kalisat masih belum menyentuh aspek sosio-emosional masyarakat, mengingat kondisi latar belakang pendidikan, maraknya pernikahan dini, dan kurangnya tenaga terlatih. Kegiatan kelompok swa bantu dilakukan di Posyandu Dahlia 28, Dusun Jambuan Desa Plalangan. Posyandu Dahlia 28 dipilih berdasarkan masukan dari Bidan dan kader, karena kader setempat yang masih kurang terampil dalam berkomunikasi, sehingga masih membutuhkan pendampingan dalam memberikan informasi kepada ibu remaja.

Pada akhir kegiatan ibu remaja menyampaikan bahwa mereka menjadi mengerti keterkaitan antara kedekatan yang terbangun dengan anak akan mendasari pengembangan kemandirian pada kedua belah pihak, baik ibu remaja maupun anak mereka sejalan dengan tumbuh kembangnya. Sementara dari pihak bidan dan kader menyampaikan kegiatan ini penting dilakukan, mengingat permasalahan kemandirian memang dirasakan berdampak negatif terhadap proses penyuluhan maupun pembinaan ibu remaja dalam kegiatan Posyandu.

Kata kunci: Pengembangan kemandirian, ibu remaja, kelompok pendukung.

A. PENDAHULUAN

Anak merupakan anugerah yang dinantikan dan kehadirannya mendatangkan kebahagiaan bagi setiap pasangan. Kehadiran anak sekaligus akan merubah peran dari pasangan tersebut menjadi orang tua. Transisi menjadi orang tua ini sedikit banyak akan menuntut adaptasi dari pasangan tersebut, utamanya bagi seorang ibu. Peran baru sebagai seorang ibu terkadang menghadirkan situasi *stressfull* bagi perempuan. Terdapat beberapa faktor resiko yang dapat meningkatkan situasi *stressfull* ini, diantaranya pernikahan dini. Pernikahan dini yang biasanya dilakukan pada rentang usia remaja ditemukan sebagai salah satu pemicu munculnya *parenting stress*. Bahkan lebih jauh lagi kondisi ini dapat meningkatkan resiko perempuan untuk mengalami depresi pada periode pasca melahirkan (Montgomery, et al., 2009).

Huang & Shiang (tanpa tahun) menemukan bahwa perempuan-perempuan remaja Indonesia, terutama yang tinggal di pedesaan atau daerah pinggiran, masih cenderung menjalani pernikahan dini. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja perempuan yang menjalani pernikahan dini, dapat dibuat sebuah gambaran bahwa keputusan menikah dan memiliki anak pada usia remaja diambil bukan berdasarkan adanya pemahaman yang menyeluruh tentang pernikahan dan peran sebagai orang tua. Latar belakang mereka menjalani pernikahan lebih disebabkan oleh tuntutan orang tua yang masih memegang nilai-nilai budaya lokal terkait pernikahan. Keyakinan orang tua bahwa ketika anak gadis mereka dipinang oleh seorang pemuda, mereka harus menerima agar putrinya tidak menjadi perawan tua nantinya. Berangkat dari keyakinan yang masih berkembang ini, nota bene pernikahan yang terjadi belum disertai dengan berkembangnya kemandirian dari pasangan itu sendiri, utamanya dari pihak perempuan, mengingat rentang usia mereka yang masih remaja bahkan masih dalam periode masa puber.

Pada akhirnya pernikahan pada rentang usia remaja ini, menjadi situasi yang *stressful* dalam periode perkembangan mereka. Tugas-tugas perkembangan masa remaja yang belum tuntas harus disusul dengan tuntutan perkembangan masa dewasa, khususnya tuntutan untuk menjadi seorang ibu. Situasi ini mendatangkan ketidaksiapan secara sosio emosional. Pada akhirnya ibu remaja ini melakukan

coping yang kurang adaptif. Salah satu *coping* yang diambil adalah menyerahkan pengasuhan anak terhadap orang tua. Proses pengasuhan yang tidak optimal ini akan berdampak baik pada anak, ibu, bahkan keluarga. Pilihan *coping* ini pun akan menghambat proses pengembangan kemandirian sebagai individu pada ibu remaja ini.

Peran sebagai orang tua tersebut memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika kehidupan remaja, yang secara psikologis, mereka berada pada masa topan dan badai serta tengah mencari jati diri (Ali & Asrori, 2005). Pada kondisi praktis dilapangan, ditemukan kecenderungan perkembangan kemandirian remaja yang belum optimal. Hal ini muncul dalam perilaku *dependen* yang memicu munculnya permasalahan seperti kebingungan dalam adaptasi terhadap kehidupan keluarga, ketidakmatangan emosi dalam proses pengasuhan, maupun interaksi sosial secara umum.

Kemandirian merupakan suatu kekuatan internal individu yang diperoleh melalui proses individuasi. Proses individuasi itu adalah proses realisasi kedirian dan proses menuju kesempurnaan. Diri adalah inti dari kepribadian dan merupakan titik pusat yang menyelaraskan dan mengoordinasikan seluruh aspek kepribadian. Kemandirian yang terintegrasi dan sehat dapat dicapai melalui proses pembedaan diri dari individu lain dan lingkungannya, perkembangan, dan ekspresi sistem kepribadian sampai pada tingkatan yang tertinggi (Ali & Asrori, 2005).

Kata *autonomy* berasal dari bahasa Latin “*autos*” yang berarti “*self*” dan “*nomos*” berarti “*rule*”. Jadi pengertian dari *autonomy* menggambarkan suatu kemampuan individu untuk menatur dirinya sendiri (Beckert, 2005).

Lovinger mengemukakan tingkatan kemandirian beserta ciri-cirinya (Ali & Asrori, 2005): 1) *tingkatan pertama*, adalah tingkat impulsif dan melindungi diri., 2) *tingkatan kedua*, adalah tingkat konformistik., 3) *tingkatan ketiga*, adalah tingkat sadar diri., 4) *tingkatan keempat*, adalah tingkat saksama (*conscientious*)., 5) *tingkatan kelima*, adalah tingkatan individualistis., 6) *tingkatan keenam*, adalah tingkat mandiri.

Ada sejumlah faktor yang sering disebut sebagai korelat bagi perkembangan kemandirian, yaitu sebagai berikut (Ali & Asrori, 2005): a) Genetik atau keturunan orang tua. Orang tua yang memiliki sifat kemandirian tinggi seringkali menurunkan anak yang memiliki kemandirian juga. b) Pola asuh orang tua. Cara orang tua mengasuh atau mendidik anak akan mempengaruhi perkembangan kemandirian anak/remajanya. c) Sistem pendidikan di sekolah. Proses pendidikan di sekolah yang tidak mengembangkan demokratisasi pendidikan dan cenderung menekankan indoktrinasi tanpa argumentasi akan menghambat perkembangan kemandirian remaja. d) Sistem kehidupan di masyarakat. Sistem kehidupan masyarakat yang terlalu menekankan pentingnya hierarki struktur sosial, merasa kurang aman atau mencekam serta kurang menghargai manifestasi potensi remaja dalam kegiatan produktif dapat menghambat kelancaran perkembangan kemandirian remaja. Kondisi ibu remaja saat ini sejatinya masih dalam rentang menuntaskan pengembangan kemandirian mereka sebagai seorang remaja. Namun peran baru sebagai seorang ibu pada akhirnya memaksa mereka untuk menyegerakan proses ini. Situasi sesungguhnya dilapangan menunjukkan bahwa proses ini tidak berhasil mereka penuhi. Peran sebagai ibu dialihkan kepada nenek atau keluarga besar, sementara kemandirian mereka pada akhirnya kurang terbentuk.

Persoalan ketidakmandirian pada ibu remaja yang utamanya muncul dalam pelimpahan pengasuhan kepada nenek atau keluarga besar, tidak sepenuhnya disadari oleh pihak terkait. Hal ini berkonsekuensi pada tidak dijalankannya upaya pengembangan kemandirian. Secara teoritis, proses pengembangan karakter pada remaja umumnya dilakukan melalui pendekatan teman sebaya, dalam hal ini konseling sebaya. Proses konseling yang terjadi dapat diasumsikan bahwa proses konseling dalam rangka mengembangkan kepribadian dasar, seperti menumbuhkan kemandirian dan meminimalkan perilaku *dependensi* cenderung membutuhkan proses yang berkelanjutan.

Mengacu kepada latar belakang diatas, permasalahan yang muncul dalam proses pengembangan kemandirian ibu remaja adalah:

1. Ibu remaja belum mandiri dalam menentukan arah pengembangan diri, baik sebagai perempuan maupun sebagai ibu.
2. Ibu remaja kurang optimal dalam menjalankan peran sebagai ibu yang muncul dalam perilaku kurang mandiri dalam mengasuh anak.

Berdasarkan uraian permasalahan dari ibu remaja, selanjutnya dapat diuraikan target luaran yang dapat dicapai dalam proses kelompok swa bantu pada ibu remaja ini:

1. Membantu ibu remaja mengenali level kemandiriannya, khususnya dalam merencanakan arah pengembangan diri.
2. Membantu ibu remaja mengenali dampak kemandiriannya dalam proses pengasuhan.

Kelompok Swa Bantu Sebagai Alternatif Media Pengembangan kemandirian

Self-Determination Theory merupakan teori dasar dari tentang motivasi manusia yang menggambarkan tentang kebutuhan psikologis dasar, yaitu kebutuhan akan kemandirian, kompetensi dan relasi. Kualitas dari motivasi merupakan suatu kontinum antara kemandirian dan motivasi yang terkontrol. Motivasi yang terkontrol mengkompromikan eksternal dan introjected sebagai bentuk regulasi dan motivasi kemandirian yang mengkompromikan identifikasi dan integrasi sebagai bentuk regulasi (Ryan & Deci, 1987; Vansteenkiste, Lens, & Deci, 2006). Pada konteks pendidikan, teori ini menawarkan cara untuk mengkreasi lingkungan belajar secara optimal untuk memunculkan motivasi (Kaur & Hashim).

Proses pengembangan kemandirian, salah satunya dapat dilakukan melalui konseling. Menurut pendedekatan *client – centered*, konseling hanyalah salah satu contoh dari hubungan pribadi yang konstruktif. Klien mengalami pertumbuhan psikoterapeutik di dalam dan melalui hubungannya dengan seseorang yang membantunya melakukan apa yang tidak bisa dilakukannya sendirian. Tujuan dasar konseling *client – centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi

usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh (Corey, 2009).

Orang dewasa dan remaja berbeda dalam perilaku, cara berpikir, dan perkembangannya. Konseling untuk remaja sangat berbeda dengan kounseling untuk orang dewasa. Remaja cenderung belum mengembangkan kemampuan dalam berpikir abstrak dan cenderung lebih konkrit dan berorientasi saat sekarang (Spain, 1988). Namun demikian secara umum konseling pada remaja tetap berupaya bertujuan untuk: (a) Konseling berupaya menyediakan suasana yang aman dan privasi bagi remaja untuk mengekspresikan emosi mereka, sehingga mereka menjadi sadar dan dapat beradaptasi dengan perasaan mereka, mengembangkan pemahaman yang baru dan lebih mendalam tentang diri mereka, pilihan-pilihannya dan perilaku mereka. (b) Konseling merupakan sebuah proses dimana konselor dan remaja bersama-sama mengeksplor dan mendefinisikan permasalahan remaja, situasi atau tantangan yang dihadapi, menyusun tujuan secara realistis dan mengembangkan pendekatan untuk mencapai tujuan tersebut.

Salah satu bentuk konseling adalah kelompok swa bantu. Kelompok swa bantu sama dengan kelompok penolong mutual (Klaw dan Humphreys dalam Gladding, 2015). Kelompok ini mempunyai dua bentuk: yang diatur oleh organisasi pemberi bantuan profesional atau perseorangan yang sudah mapan (*kelompok pendukung*), dan yang muncul secara spontan dan menekankan otonomi serta sumber daya internal dalam kelompok (*kelompok swa bantu yang sejati*). Kelompok swa bantu biasanya berkembang secara spontan, berpusat pada satu topik, dan dipimpin oleh seorang amatir yang hanya mempunyai sedikit pelatihan kelompok secara formal, namun berpengalaman dalam menghadapi situasi yang stres, yang menjadi penyatu kelompok ini (Riordan dan Beggs dalam Gladding, 2015). Sebagai contoh, penduduk yang tinggal bertetangga, berkumpul dan saling membantu memperbaiki dan membersihkan rumah setelah terjadinya bencana alam, atau penduduk yang berkumpul bersama-sama untuk membuat pemerintah memperhatikan suatu masalah, seperti pembuangan limbah, yang secara langsung mempengaruhi kualitas kehidupan mereka. Kelompok swabantu dapat bersifat jangka pendek maupun jangka panjang, akan tetapi pada dasarnya

bekerja untuk membantu anggota-anggotanya agar dapat mengendalikan kehidupannya dengan lebih baik. Di Amerika Serikat, lebih dari 10 juta orang terlibat di dalam sekitar 500.000 kelompok semacam ini dan jumlah tersebut terus meningkat (Gladding, 2015).

Kelompok pendukung, seperti dikemukakan, adalah sama dengan kelompok swa bantu dalam fokusnya akan suatu masalah atau kepedulian khusus, tetapi yang mengaturnya adalah organisasi bantuan profesional atau perorangan (seperti *Alcoholics Anonymous*, *Lamplighters*, atau *Weight Watcher*) (Gladding, 2008). Beberapa kelompok pendukung mengenakan biaya; beberapa lagi tidak. Keterlibatan amatir sebagai pemimpin kelompok bervariasi. Seperti kelompok swabantu, kelompok pendukung mengenai topik fisik, emosional, atau sosial (L'Abate dan Thaxton, 1981) (Gladding, 2015).

Kelompok swa bantu dan kelompok pendukung mengisi sebagian kebutuhan populasi yang mendapatkan pelayanan paling baik melalui kelompok dan hyang jika tidak, tidak menerima layanan. Mereka bertemu di tempat ibadah, pusat rekreasi, sekolah, dan gedung-gedung komunitas lainnya seperti halnya dalam fasilitas kesehatan mental (Gladding, 2015).

Liberman (1994) memandang kelompok swa bantu dan pendukung, sehat bagi masyarakat umum, sementara Corey (2008) menganggap kelompok-kelompok semacam itu adalah pelengkap dari layanan kesehatan mental lainnya. Namun, seperti kelompok pengalaman lainnya, "kohesi selalu merupakan karakteristik penting bagi kesuksesan," dan harus dibentuk pedoman yang tepat guna menjamin bahwa kelompok akan menghasilkan peristiwa yang positif, bukan sesuatu yang merusak (Riordan dan Beggs, 1987) (Gladding, 2015).

Pendampingan melalui kelompok swa bantu kali ini dilakukan dengan mengadopsi model *Supportive Counselling for Youth Autonomy* yang dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini konselor diharapkan mencermati informasi awal yang didapat tentang ibu remaja. Selain itu konselor perlu mempersiapkan diri

berkaitan dengan harapan dan emosi menyertai dalam menghadapi permasalahan yang dialami oleh klien.

b. Tahap Pendahuluan

Pada tahap ini ditekankan pada pengembangan *rapport*, sehingga ibu remaja merasa nyaman berinteraksi dengan konselor dan merasa diterima, sehingga siap untuk membuka diri tentang permasalahannya. Pada tahap ini, sejalan dengan karakteristik remaja, konselor diharapkan lebih aktif dalam membuka pembicaraan dan bersikap terbuka serta berupaya menempatkan diri dalam perspektif orang lain (remaja).

c. Tahap Eksplorasi

Tahap ini bisa dilakukan apabila *rapport* telah terbangun dengan optimal dan ibu remaja telah siap untuk membuka diri. Pada tahap eksplorasi ini, dikembangkan kesempatan bagi ibu remaja untuk mengungkapkan dan mengenali emosi – emosi yang menyertai permasalahan yang dikeluhkan. Dengan mengenali emosi ini diasumsikan ibu remaja akan lebih mampu melihat permasalahan secara obyektif dan siap menentukan langkah – langkah perencanaan penyelesaian masalah. Pada tahap ini konselor diharapkan mampu mengembangkan kemampuan *active listening*, sehingga dapat merespon secara tepat reaksi – reaksi emosi klien.

Hasil yang diharapkan muncul dalam tahapan ini adalah ibu remaja mampu mengenali level kemandirian yang dimiliki serta mengenali emosi-emosi yang menghambat maupun mendukung pencapaian level kemandirian yang lebih baik.

d. Tahapan Pemfokusan

Setelah ibu remaja melalui tahap eksplorasi, diasumsikan ibu remaja telah lebih relaks dengan adanya pemahaman secara obyektif terhadap masalahnya maupun terhadap potensi dirinya. Pada tahap ini konseling difokuskan pada perencanaan pengembangan pribadi atau penyelesaian masalah. Pada tahapan ini konselor dapat berdiskusi dengan ibu remaja, dengan cara memberikan informasi yang relevan serta memberi penghargaan terhadap usaha dan pilihan ibu remaja.

Hasil yang diharapkan dalam tahap ini adalah, ibu remaja mampu memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki sebagai potensi internal. Berikutnya klien mampu mengenali kondisi lingkungan yang menghambat dan mendukung aktualisasi potensinya. Terakhir ibu remaja mampu menentukan sikapnya secara mandiri dalam bentuk penyusunan opsi perilaku dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

e. Tahap Terminasi

Pada tahap terminasi, konselor menekankan sikap *supportive* dan penerimaan terhadap ibu remaja. Proses dapat dilakukan dengan mendiskusikan maupun mengevaluasi implementasi dari rencana pada tahap pemfokusan.

B. METODE PELAKSANAAN

1. Tim Pelaksana Kelompok Swa Bantu

Tim pelaksana kelompok swa bantu pada ibu remaja ini terdiri dari 3 (tiga) orang, yang terdiri dari seorang konselor dan 2 (dua) orang ko-konselor. Berdasarkan pengalaman konselor dalam melakukan pelatihan dan penelitian, ditemukan gambaran kebutuhan mendasar dari orang tua (khususnya ibu), yaitu kebutuhan untuk pendampingan dalam pengembangan karakter. Karakter yang dieksplorasi dalam hal ini kemandirian dalam pengembangan diri dan mandiri dalam proses pengasuhan anak mereka.

2. Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu remaja di Kecamatan Kalisat yang aktif dalam kegiatan Posyandu di desa mereka. Gambaran kegiatan posyandu di Kecamatan Kalisat berlangsung baik, meskipun masih berfokus pada aspek kesehatan. Belum menyentuh aspek sosio-emosional masyarakat, mengingat kondisi latar belakang pendidikan, pernikahan dini, dan kurangnya tenaga terlatih. Pernikahan dini merupakan fenomena yang banyak dipengaruhi faktor budaya. Berikut gambaran umum jumlah remaja yang menjalani pernikahan dini di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember.

Tabel 3. Gambaran Jumlah Ibu Remaja di Kecamatan Kalisat

No.	Nama Desa	Nama Posyandu	Jumlah Ibu Remaja	Total
1.	Ajung	Dahlia 1	3	37
		Dahlia 2	1	
		Dahlia 3	2	
		Dahlia 4	4	
		Dahlia 5	5	
		Dahlia 6	3	
		Dahlia 7	5	
		Dahlia 8	2	
		Dahlia 9	4	
		Dahlia 10	6	
		Dahlia 11	2	
2.	Gambiran	Dahlia 12	7	39
		Dahlia 13	3	
		Dahlia 14	7	
		Dahlia 15	9	
		Dahlia 16	6	
		Dahlia 17	5	
		Dahlia 18	2	
3.	Sebanen	Dahlia 18	2	12
		Dahlia 19	3	
		Dahlia 20	4	
		Dahlia 21	3	
4.	Plalangan	Dahlia 22	2	46
		Dahlia 23	1	
		Dahlia 24	5	
		Dahlia 25	5	
		Dahlia 26	3	
		Dahlia 27	5	
		Dahlia 28	9	
		Dahlia 29	3	
		Dahlia 30	6	
		Dahlia 31	6	
		Dahlia 32	1	
		5.	Glagah Wero	
Dahlia 34	2			
Dahlia 35	3			
Dahlia 36	2			
Dahlia 37	2			
Dahlia 38	2			
Dahlia 39	1			
Dahlia 40	2			
Dahlia 41	1			

Lanjutan

6.	Sumber Ketempa	Dahlia 42	1	10
		Dahlia 43	1	
		Dahlia 44	1	
		Dahlia 45	1	
		Dahlia 46	4	
		Dahlia 47	2	
7.	Kalisat	Dahlia 48	1	9
		Dahlia 49	0	
		Dahlia 50	1	
		Dahlia 51	3	
		Dahlia 52	1	
		Dahlia 53	1	
		Dahlia 54	2	
		Dahlia 55	0	
8.	Kalisat Utara	Dahlia 56	2	21
		Dahlia 57	4	
		Dahlia 58	4	
		Dahlia 59	4	
		Dahlia 60	2	
		Dahlia 61	5	
9.	Sumber Jeruk	Dahlia 62	3	10
		Dahlia 63	1	
		Dahlia 64	0	
		Dahlia 65	3	
		Dahlia 66	3	
10.	Gumuksari	Dahlia 67	5	27
		Dahlia 68	7	
		Dahlia 69	2	
		Dahlia 70	8	
		Dahlia 71	5	
11.	Sumber Kalong	Dahlia 72	14	23
		Dahlia 73	6	
		Dahlia 74	0	
		Dahlia 75	3	
12.	Sukoreno	Dahlia 76	10	15
		Dahlia 77	3	
		Dahlia 78	0	
		Dahlia 79	2	
		Dahlia 80	0	
13.	Patempuran	Dahlia 81	2	23
		Dahlia 82	6	
		Dahlia 83	4	
		Dahlia 84	3	

Lanjutan

Dahlia 85	4	
Dahlia 86	4	
Dahlia 87	0	
<hr/>		
Total Jumlah Ibu Remaja	289	289

Kegiatan kelompok swa bantu dilakukan di Posyandu Dahlia 28, Dusun Jambuan Desa Plalangan. Posyandu Dahlia 28 dipilih berdasarkan masukan dari Bidan dan kader, karena kader setempat yang masih kurang terampil dalam berkomunikasi, sehingga masih membutuhkan pendampingan dalam memberikan informasi kepada ibu remaja.

3. Metode Pelaksanaan

Kegiatan konseling kelompok dalam bentuk kelompok swa bantu dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Senin, 16 Mei 2016

Waktu : Pukul 09.00 – 11.00 WIB

Tempat : Posyandu 28 Dsn. Jambuan Ds. Plalangan Kec. Kalisat

Peserta : 9 orang ibu remaja, bidan, dan kader

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Proses dan Hasil

Konseling kelompok dalam bentuk kelompok swa bantu ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini konselor mencermati informasi awal yang didapat dari ibu remaja melalui pengisian skala BNS (*Basic Needs Scale*). Informasi yang didapat dari skala berupa gambaran kebutuhan psikologis ibu remaja pada saat berinteraksi dengan anak selama proses pengasuhan yang dapat berupa perasaan kedekatan, dicintai, dan mampu mengatasi persoalan, maupun perasaan sebaliknya, seperti perasaan tidak dekat, tidak berdaya, maupun tidak dicintai. Gambaran yang didapatkan pada umumnya ibu remaja dicintai dan merasa dekat dengan anak mereka. Namun disatu sisi mereka menyebutkan merasa kurang

mampu mengatasi persoalan, contohnya ketika anak mereka rewel atau sakit. Oleh karenanya mereka menyerahkan proses pengasuhan bahkan pengambilan keputusan terkait anak mereka pada nenek atau keluarga besar.

b. Tahap Pendahuluan

Pada tahap ini ditekankan pada pengembangan *rapport* perkenalan lebih jauh dengan menekankan pada tujuan dan proses yang akan dilakukan selama kegiatan kelompok swa bantu, sehingga ibu remaja merasa nyaman berinteraksi dengan konselor dan merasa diterima, sehingga siap untuk membuka diri tentang permasalahannya. Pada tahap ini, sejalan dengan karakteristik remaja yang telah menjalankan peran sebagai ibu serta berdasarkan data dari bidan dan kader tentang gambaran sikap ibu remaja terhadap orang baru yang cenderung pasif dan kurang percaya diri, maka pendamping berusaha lebih aktif dalam membuka pembicaraan dan bersikap terbuka serta berupaya menempatkan diri dalam perspektif ibu remaja.

c. Tahap Eksplorasi

Tahap ini dilakukan setelah *rapport* terbangun dengan optimal dan ibu remaja telah siap untuk membuka diri. Pada tahap eksplorasi ini, diberikan kesempatan bagi ibu remaja untuk mengungkapkan dan mengenali emosi – emosi yang menyertai permasalahan yang dikeluhkan. Dimana hal-hal yang disampaikan oleh ibu remaja terkait dengan perasaannya ketika berinteraksi dengan anak merasa bahagia, namun khawatir ketika anaknya merasa sakit dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Dengan mengenali emosi ini diasumsikan ibu remaja akan lebih mampu melihat permasalahan secara obyektif dan siap menentukan langkah – langkah perencanaan penyelesaian masalah. Dimana sejauh ini ibu remaja merasa tidak tahu bagaimana merencanakan masa depannya, karena sejak memutuskan menikah ibu remaja banyak menyerahkan pengambilan keputusan kepada orang tua maupun suaminya. Pada tahap ini konselor berusaha mendengar semua hal yang disampaikan ibu remaja dalam kelompok.

Hasil dari pengungkapan diri, ibu remaja mengenali keinginannya bahwa pada usia remaja mereka saat ini, mereka masih ingin menghabiskan sedikit waktunya dengan teman mereka, khususnya untuk saling curhat dan berbagi

masalah keseharian. Mereka juga ingin memiliki kemampuan merencanakan masa depan, serta ingin terus membangun kedekatan dengan anak.

d. Tahapan Pemfokusan

Setelah ibu remaja membuka diri melalui tahap eksplorasi, diasumsikan ibu remaja telah lebih relaks dengan adanya pemahaman secara obyektif terhadap masalahnya maupun terhadap harapan-harapan dan potensi dirinya. Pada tahap ini proses difokuskan pada pemberian informasi terkait dengan proses *attachment* sebagai potensi dasar yang dimiliki dalam interaksi ibu dan anak dan menjadi penentu bagi terbentuknya rasa aman anak ketika berinteraksi dilingkungan dan mengeksplorasi hal-hal baru. Berdasarkan informasi yang diberikan konselor, diharapkan ibu remaja mulai memahami langkah-langkah perencanaan pengembangan diri atau penyelesaian masalah.

Hasil yang ditampilkan ibu remaja pada tahap ini adalah, ibu remaja mampu memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki sebagai potensi internal, dalam hal ini perasaan positif dan negatif yang menyertai interaksi dengan anak selama proses pengasuhan. Berikutnya ibu remaja mampu mengenali kondisi lingkungan yang menghambat dan mendukung aktualisasi potensinya, utamanya terkait kepercayaan diri dan kemandirian yang harus dikembangkan oleh mereka. Terakhir ibu remaja mampu menentukan sikapnya secara mandiri dalam bentuk penyusunan opsi perilaku dalam mengatasi masalah yang dihadapi, dimana dapat diawali dengan membangun komunikasi terbuka dengan suami dan orang tua

e. Tahap Terminasi

Pada tahap terminasi, konselor menekankan sikap *supportive* dan penerimaan terhadap ibu remaja. Pada proses terminasi ini konselor dan ibu mendiskusikan dan mengevaluasi rencana tahapan pengembangan diri, khususnya dalam hal cara-cara mengembangkan kedekatan dengan anak dan kemandirian mereka dalam proses pengasuhan.

2. Pembahasan

Ibu remaja pada umumnya dicintai dan merasa dekat dengan anak mereka. Namun disatu sisi mereka menyebutkan merasa kurang mampu mengatasi

persoalan, contohnya ketika anak mereka rewel atau sakit. Sebagai jalan keluar dari persoalan ini, ibu remaja menyerahkan proses pengasuhan bahkan pengambilan keputusan terkait anak mereka pada nenek atau keluarga besar. Hal ini sejalan dengan temuan Istiqomah (2016) bahwa disatu sisi ibu remaja menyampaikan kesulitan untuk menjalani beberapa peran sebagai seorang istri dan ibu. Pada dasarnya ibu remaja tidak sepenuhnya memahami bagaimana menjalankan peran sebagai orang tua. Ada perasaan malu pada teman sebaya, maupun kegamangan/kikuk ketika harus berinteraksi dengan anak mereka. Selama proses pengasuhan mereka merasa terbantu dengan adanya Posyandu, yang menjadi sumber informasi dalam merawat dan mengasuh anak. Namun mereka juga mempunyai keinginan untuk memiliki pengembangan diri baik sebagai remaja yang tengah menuntaskan masa pencarian jati diri maupun saat beradaptasi dengan peran sebagai orangtua, dalam hal ini sebagai ibu. Keinginan ini sejauh ini belum bisa didapatkan di kegiatan Posyandu yang mereka ikuti.

Pola interaksi antara ibu remaja dengan anak mereka tersebut berpengaruh terhadap pengembangan kebutuhan *autonomy* mereka. Ibu remaja cenderung meminta bantuan dalam proses pengasuhan, mengurangi peluang bagi mereka untuk mengkonfirmasi dan memandang diri sebagai individu yang sedang mencari makna personal atau *belief-system* dengan jalan mengembangkan ide-ide dan nilai-nilai dalam memahami cara terbaik dalam mendidik anak-anak mereka (Sivberg dalam Istiqomah, 2016).

Ketidakmatangan ibu remaja dalam hal kemandirian ini muncul dalam bentuk perasaan tidak tahu bagaimana merencanakan masa depannya, karena sejak memutuskan menikah ibu remaja banyak menyerahkan pengambilan keputusan kepada orang tua maupun suaminya. Oleh karenanya dalam penelitiannya Istiqomah (2016) menyarankan ibu remaja diharapkan tetap memperhatikan keberhasilan dalam penuntasan tugas-tugas perkembangan sejalan dengan usia dan peran mereka. Proses pengembangan diri ibu remaja diharapkan sejalan antara penuntasan tugas-tugas perkembangan remaja serta adaptasi terhadap peran sebagai ibu, dengan harapan pada akhirnya mereka akan mampu mencapai *psychological well being*. Selanjutnya penting untuk mencermati bahwa

pembentukan perilaku *bonding* ibu remaja dengan anak mereka, sehingga dapat dicegah munculnya deprivasi dalam kebutuhan afeksi yang dapat mempengaruhi proses *attachment* dan kematangan relasi interpersonal secara umum (Istiqomah, 213).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan pada tahap akhir dari pendampingan, setelah tahap terminasi dengan meminta masukan dari ibu remaja tentang hal-hal apa saja yang perlu ditekankan pada pendampingan-pendampingan selanjutnya. Ibu remaja menyampaikan bahwa mereka menjadi mengerti keterkaitan antara kedekatan yang terbangun dengan anak akan mendasari pengembangan kemandirian pada kedua belah pihak, baik ibu remaja maupun anak mereka sejalan dengan tumbuh kembangnya.

Sementara dari pihak bidan dan kader, mereka menyampaikan manfaat dari pendampingan ini, mengingat permasalahan kemandirian memang dirasakan berdampak negatif terhadap proses penyuluhan maupun pembinaan ibu remaja dalam kegiatan Posyandu. Namun sejauh ini tidak ada tenaga ahli guna memberikan kepada mereka. Sehingga kegiatan swa bantu dapat dijadikan model pada proses interaksi antara bidan, kader, dan ibu remaja nantinya.

2. Saran Pengembangan

Kegiatan kelompok swa bantu ini dapat dikembangkan sebagai intervensi sekunder, dengan pengkhususan pada program optimalisasi peran pengasuhan ibu dan keluarga. Hal ini dapat dilakukan oleh, sukarelawan, para profesional, maupun petugas *home visit*, dalam hal ini Bidan dan Kader Posyandu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Asrori, M. (2005). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Beckert, T.E.. (2005). *Fostering utonomy in adolescent: A Model of cognitive autonomy and self-evaluation*. Utah State University

- Corey, G. (2009). *Konseling dan psikoterapi: Teori dan praktek*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Geldarad, D. (1993). *Basic personal counseling: A training manual for counselors. Second Edition*. Australia: Prentice Hall.
- Gladding, S.T. (2015). *Konseling. Profesi yang menyeluruh*. Jakarta: PT. INDEKS.
- Huang, M.S.L., Shiang, L.C., (t.t.) *Family planning part 6: Addressing the unmet need for family planning among the young people in Indonesia*
- Istiqomah (2010). Gambaran perkembangan kemandirian mahasiswa melalui *supportive autonomic counseling*. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi INSIGHT*. Vol. 6 No. 1 April 20110. h.19 – 32.
- Istiqomah, Latipun, Suryaningrum, C. (2013). Coping strategies to satisfied psychological needs of women with postpartum depression. *Proceedings Book of International Conference on Psychology in Health, Educational, Social, and Organization Settings. "Psychology in Changes Global Contexts"*. Faculty of Psychology Airlangga University. Surabaya. Indonesia. p.350-357.
- Istiqomah. (2016). Psychological needs dan parental attitudes pada ibu muda yang menikah dini. *Jurnal INSIGHT*. 12(1), 57-74.
- Istiqomah (2016). Pemenuhan kebutuhan psikologis ibu remaja yang menjalani pernikahan dini. *Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper Agama dan Budaya. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*. Vol. 1, Juli 2016. h. 370 – 394.
- Kaur, A., Hashim, R.A. (t.t.). *Effects of teacher autonomy support on thai student's motivation. A self-determination theory perspective*. College of Arts and Sciences, University Utara Malaysia.
- Montgomery, P. Bailey, P. Purdon, SJ. Snelling, SJ & Kauppi, C. (2009). *Women with postpartum depression: "my husband" stories*. BioMed Central Ltd. Open Access.
- Ryan, R.M., Patrick, H., Deci, E.L., Williams, G.C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. *The European Health Psychologist*. Vol. 10.