

The background features a light blue illustration on a darker blue background. On the left, a boy in a school uniform is hugging a girl from behind. On the right, a girl in a school uniform is hugging a boy from the front. In the center, there are stylized flowers and leaves. On the far left and right edges, there are faint illustrations of hands reaching out towards the center.

**REMAJA
ADALAH KITA**

"ukck3k7 3rks ku k7 k3yp1 k|k3'&i

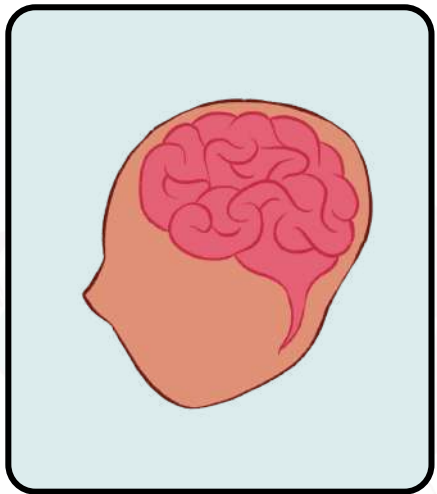
1

3

3

3

III



c 3

c 3

c 3

“

“Mari kita rawat masa remaja.”

Masa remaja adalah masa yang krusial. Setiap perubahan dan pengalaman yang kita alami selama masa ini dapat berdampak jangka panjang pada masa depan kita.

”

"kck3k7 3rks kU k7 k3pl k|k3&i

cpy&nkt k7 3Uy ¹

Salah satu **aspek perkembangan** remaja yang paling terlihat adalah **perkembangan fisik**. Pada aspek ini, kita mengalami pubertas yang berkontribusi terhadap sebagian besar perubahan fisik kita.



Gambar 1. Perubahan fisik remaja

Perkembangan fisik akibat pubertas ditandai dengan perkembangan organ seksual dan perubahan hormonal. Perkembangan fisik didukung oleh meningkatnya konsentrasi testosteron pada laki-laki dan estradiol pada perempuan.

"kck3k73rks kJ k7k3pl k|k3ŷ&i

cpy, pl nk7s k73 9s 7 ŷu¹



PENALARAN LEBIH LOGIS DAN ABSTRAK

Semakin lama, pelajaran di sekolah semakin kompleks dan sulit. Hal ini terjadi karena materi di sekolah menyesuaikan dengan kemampuan otak kita yang lebih berkembang. Meskipun begitu, perkembangan kemampuan otak kita masih belum selesai.

LEBIH MAMPU MENGENDALIKAN PERHATIAN

Melakukan berbagai hal secara bersamaan (*multitasking*) merupakan kegiatan yang membutuhkan perhatian yang terkendali. Di fase remaja ini, kita lebih bisa melakukan *multitasking*, misalnya mendengarkan video sambil mencatat.

PERKEMBANGAN BAHASA

Kita menjadi lebih canggih dalam penggunaan kata-kata, termasuk dalam interpretasi metafora dan sindiran, misalnya dalam *meme* atau komik.



PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGAMBIL KEPUTUSAN

Kita mulai berani melakukan hal-hal sendiri tanpa perlu meminta pertimbangan dari orang lain, seperti bepergian dengan teman, membeli barang mahal, dll. Selain itu, kita juga semakin berani untuk mengambil risiko dalam setiap tindakan kita.

PENINGKATAN KESADARAN DIRI

Banyak dari kita yang mulai memperhatikan penampilan diri, seperti memakai baju yang trendi, menggunakan *make up*, dan memakai parfum. Perubahan ini terjadi karena peningkatan kesadaran diri yang disebut egosentrisme remaja, yang membuat kita berpikir bahwa orang lain di sekeliling kita sedang memperhatikan kita atau membicarakan diri kita.

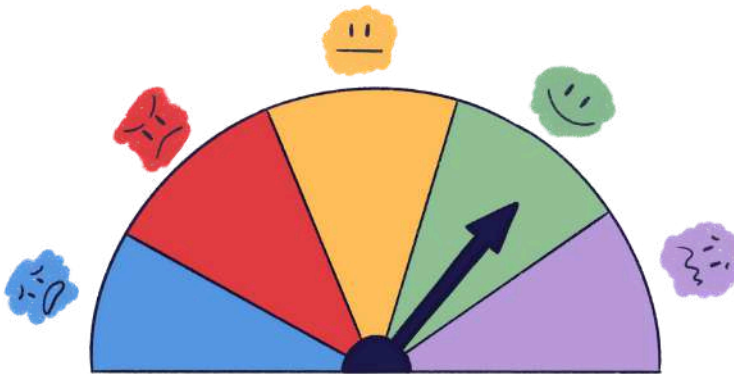
"kck3k73rks kJ k7k3pl k|k3&i



cpy, pl nk7 s k7 3pl 9"u¹

EMOSI YANG LEBIH INTENS

Selain mudah naik turun, emosi yang kita rasakan juga cenderung intens. Hal kecil yang terjadi pada kita bisa saja membuat kita sangat senang, sangat marah, dan sebagainya. Oleh karena itu, pada usia inilah kita belajar untuk meregulasi/ mengendalikan emosi.



EMOSI YANG FLUKTUATIF

Apakah kamu pernah merasakan perubahan emosi yang drastis, misalnya, dari senang menjadi sedih? Hal ini wajar terjadi pada remaja seusia kita. Emosi yang berubah-ubah ini merupakan ciri khas dari awal masa remaja dan salah satu proses pendewasaan.

KETERTARIKAN DENGAN LAWAN JENIS

Sudah tidak asing lagi bahwa saat memasuki usia remaja, kita mulai memiliki perasaan spesial untuk lawan jenis. Perubahan hormon yang terjadi sejak kita mengalami pubertas menyebabkan kita memiliki ketertarikan seksual yang lebih tinggi.

“

3o 3 3 3 3 3 3 3
B 3 3 3 3
3 B 3 3 3
3 3 3 B 3 3
3 3 3 3 L3

o) r

”

Berkenalan dengan Gen Z ²



TECH SAVVY

Gen Z sangat terbantu dengan perkembangan teknologi dalam mendapatkan hampir semua yang mereka inginkan. Semua informasi dapat diperoleh melalui gawai.



TAHUN KELAHIRAN

1997-2012



MENGHARGAI PERBEDAAN

Gen Z memiliki toleransi terhadap perbedaan dan keberagaman yang tinggi. Gen Z berprinsip bahwa semua orang memiliki hak yang sama sehingga harus diperlakukan secara adil.



RENTAN MENGALAMI STRES

Gen Z cenderung lebih sensitif pada kegagalan, membandingkan diri dengan keberhasilan orang lain sehingga mudah mengalami stres, sangat bergantung pada lingkungan sosialnya dan aktivitas sosial media.



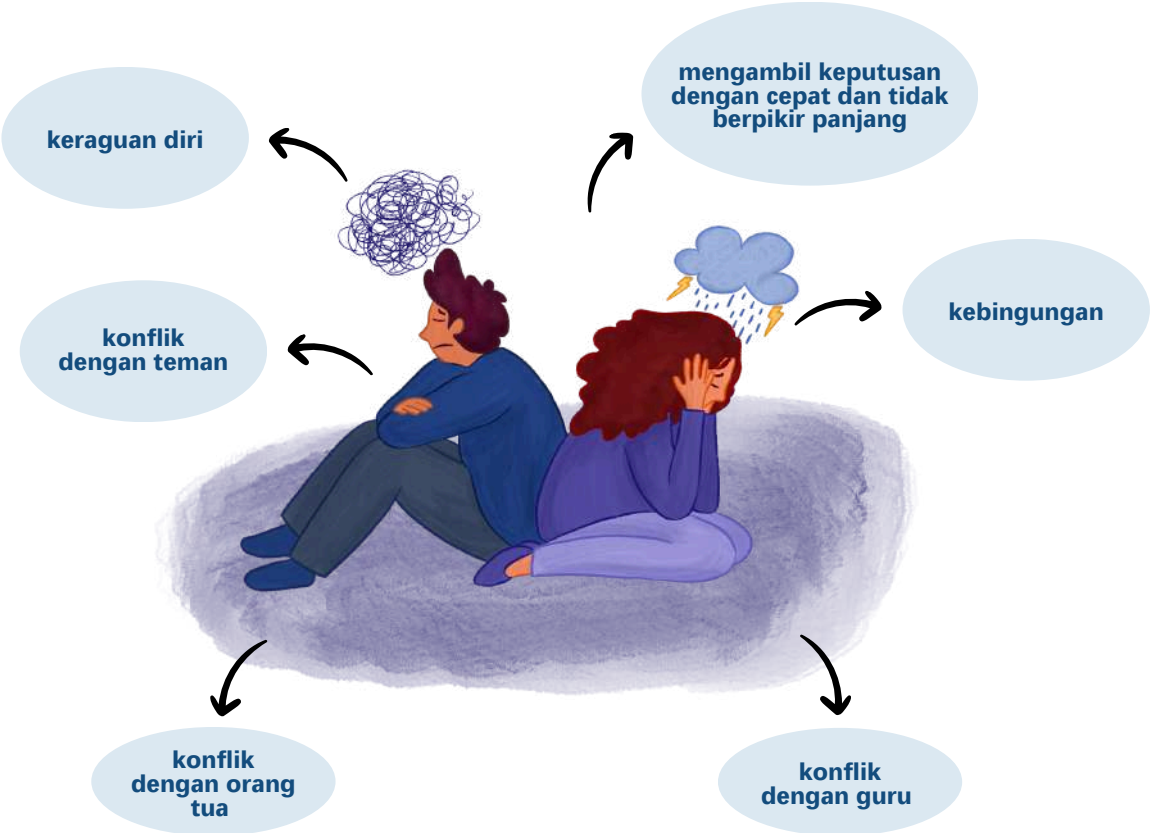
FOKUS TERHADAP HAL YANG GEN Z SUKAI ATAU MENGUNTUNGKAN



Gen Z akan berkomitmen terhadap hal yang dianggap berharga atau menguntungkan dan akan berganti ke hal lain jika tidak lagi berharga bagi Gen Z.

yp1 k|k3k73 yŭŭ

Tahap remaja merupakan fase yang menantang dalam kehidupan. Dengan perubahan tubuh, identitas, dan lingkungan, kita sebagai remaja sering kali menghadapi masalah dan berada dalam kondisi krisis, seperti:³



Gambar 2. Krisis yang dialami oleh remaja

Artinya, **hal-hal tersebut wajar terjadi pada orang-orang seusia kita**. Oleh karena itu, kita perlu banyak belajar dan membekali diri agar dapat menyesuaikan diri untuk menghadapi tantangan-tantangan yang ada.

Perubahan, kesiapan kita

“Di masa remaja yang penuh dengan perubahan, kita menjadi rentan terhadap berbagai masalah.”

Perubahan fisik, emosional, sosial yang terjadi pada masa remaja dapat memengaruhi perkembangan jiwa kita. Beberapa hal di bawah ini bisa menyebabkan kita rentan terhadap berbagai masalah kesehatan jiwa:¹

Gejala	Perasaan	Tindakan	Dampak
Pola makan yang kurang sehat, misalnya makan tidak teratur, gizi tidak seimbang	Merasa bingung dengan jati diri	Melakukan hal-hal yang impulsif dan berisiko	Konflik dengan orang tua atau teman
	Merasa cemas		Menjadi pelaku atau korban <i>bullying</i>
Pola tidur yang kurang sehat, misalnya begadang	Merasa kurang percaya diri	Labil dalam berperilaku dan kontraproduktif	Mendapatkan tekanan dari teman sebaya

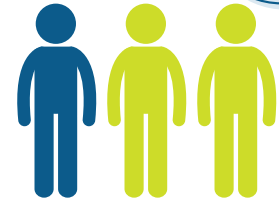
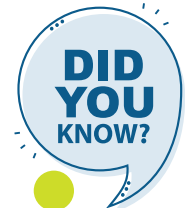
Tabel 1. Masalah kesehatan jiwa yang dialami oleh remaja

Apabila kita tidak dapat beradaptasi dengan baik, berbagai perubahan tersebut dapat menyebabkan kita rentan terhadap berbagai masalah kesehatan jiwa.

U&3'py, k'3ypl k|k

REMAJA DAN GAWAI

“Pengguna internet di Indonesia sebesar **221.563.479 jiwa** atau **79,5%** dari penduduk Indonesia, dengan **pengguna Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40%.**”⁴



s 3 3y 3 3 3k 3D3y



Gangguan Tidur

Kurangnya waktu tidur dapat **mengganggu aktivitas remaja** misalnya ketika di kelas mengantuk, kemudian tidak fokus, dan prestasi menurun.



Obesitas

Asyik bermain gawai menyebabkan **anak kekurangan gerak**, sehingga dapat meningkatkan risiko obesitas atau kelebihan berat badan.



Gangguan pada Mata

Penggunaan gawai yang berlebihan dapat **mengurangi kesehatan mata kita**. Misalnya mata mudah lelah, mata kering, hingga gangguan penglihatan.



Berbahaya bagi Otak

Gelombang elektromagnetik yang dipancarkan dari gawai anak dengan frekuensi dan intensitas yang banyak dapat **mengganggu kerja otak**



Masalah Kesehatan Jiwa

Penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan munculnya masalah kesehatan jiwa seperti, **stres, cemas, sulit fokus, menjadi lebih agresif**. Serta meningkatkan risiko gangguan depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan psikosis



Tidak semua yang penting ada di layar. Temanmu tidak ada di gawaimu, mereka ada dalam hidupmu.

1. PENDAHULUAN



Anin adalah teman Anis. Anin tumbuh di keluarga yang setiap anggotanya sibuk dengan urusan masing-masing. Kedua orang tuanya sibuk dengan pekerjaannya. Kakak-kakaknya sibuk dengan dunianya sendiri. Anin tumbuh besar dengan kesendirian dan rasa sepi.

Waktu terus berjalan dan tanpa terasa Anin kecil beranjak remaja. Anin semakin merasa dunianya sepi. Ia tumbuh menjadi pribadi yang sungkan untuk bergabung dengan yang lainnya. Ia tidak percaya diri. Ada rasa cemas yang sangat tiap kali ia berbaur. Rasa yang selama ini selalu ia rasakan. Sampai pada akhirnya, satu kejadian membuatnya harus berhadapan dengan orang tuanya dalam sebuah drama penuh dengan tangis pilu yang tidak bisa dipahami oleh semua keluarganya. Anin menolak untuk ikut dalam sebuah kemah wajib sekolah. Anin mengungkapkan rasa cemas dan ketakutan yang dirasakannya. Anin menghiba, Anin memohon. Tapi orang tuanya bersikeras Anin harus ikut.

Rentetan kalimat menohok dari orang tua membuat Anin berpikir bahwa dunia tidak memahaminya.

“Kamu hanya malas dan tidak mau mencoba. Singkirkan rasa malasmu. Bergerak dan bergaulah.”