**9 Masalah Remaja yang Perlu Diperhatikan Orangtua**

**Masalah remaja perlu orangtua perhatikan. Hal ini umumnya meliputi masalah penampilan, akademis, bullying, percintaan, kecanduan gawai, hingga penyalahgunaan zat.**

**[Apa yang harus dilakukan orangtua?](https://www.sehatq.com/artikel/masalah-remaja-yang-perlu-diperhatikan-orangtua" \l "apa-yang-harus-dilakukan-orangtua)**

Masa remaja sering disebut-sebut sebagai masa pencarian jati diri. Tidak heran, jika dalam fase ini, remaja sering dipenuhi dengan kebingungan. Berbagai masalah remaja juga bisa terjadi, mulai dari perkara sepele hingga masalah yang berdampak pada kesehatan mentalnya.

Sayangnya, sebagian orangtua tidak mengetahui atau memahami permasalahan remaja saat ini. Padahal orangtua merupakan sosok yang seharusnya diandalkan anak untuk membantu menghadapi berbagai masalah remaja. Lantas, apa saja permasalahan remaja yang biasa terjadi?

**9 masalah remaja yang umumnya terjadi**

Sebagai orangtua, Anda diharapkan bisa memahami berbagai masalah remaja yang biasanya terjadi. Berikut adalah masalah-masalah yang biasanya dialami remaja.

**1. Masalah penampilan**

*Remaja memerhatikan masalah penampilannya*

Kebanyakan remaja mulai memerhatikan penampilannya. Pada periode ini mereka juga mulai tertarik dengan lawan jenis. Namun, perubahan hormon bisa membuat remaja menjadi [berjerawat](https://www.sehatq.com/artikel/cegah-dan-atasi-jerawat-pada-remaja-dengan-cara-berikut-ini) dan menjalani berbagai perubahan lainnya pada tubuhnya. Masalah berat badan juga dapat menyebabkan remaja merasa rendah diri. Ia mungkin menyadari jika tubuhnya terlalu gemuk sehingga berusaha untuk diet. Diet yang salah dapat memicu terjadinya [gangguan makan](https://www.sehatq.com/artikel/jenis-jenis-gangguan-makan-serta-gejalanya), seperti bulimia atau anoreksia.

**2. Masalah akademis**

Masalah akademis termasuk salah satu masalah remaja klasik. Tidak sedikit anak [remaja](https://www.sehatq.com/artikel/batasan-usia-remaja-dan-perubahannya-secara-fisik-dan-mental) yang merasa kesulitan untuk mengikuti pelajaran, sering mendapat nilai jelek, prestasi menurun, tidak betah di sekolah, hingga melakukan bolos sekolah.Belum lagi tekanan dari orangtua yang menuntut anak remajanya untuk berprestasi, seperti selalu mendapat ranking 1 atau diterima di sekolah favorit. Tidak sedikit juga anak-anak yang putus sekolah di usia remaja.

**3. Depresi**

*Depresi merupakan salah satu masalah terbesar pada remaja*

Depresi menjadi salah satu masalah terbesar yang dihadapi remaja. Analisis dari Pew Research Centre melaporkan bahwa tingkat depresi di kalangan remaja mengalami peningkatan dari dekade sebelumnya.[Depresi pada remaja](https://www.sehatq.com/artikel/mengenali-tanda-tanda-depresi-pada-remaja) utamanya bersumber dari rasa tertekan yang menuntut mereka untuk mendapat nilai bagus, masalah dalam keluarga, atau ketidakbahagiaan dengan kehidupan yang dimiliki.

**4. Masalah dengan orang terdekat**

Karena perasaannya yang lebih sensitif dan labil, remaja juga bisa mengalami masalah dengan orang terdekat. Misalnya, ketika dinasehati orangtua, ia tidak terima dan malah melawan atau bahkan pergi dari rumah.Selain itu, ketika tersinggung dengan perkataan sahabatnya, ia mungkin jadi memusuhi sahabatnya. Sebaliknya, ia juga bisa dimusuhi sehingga membuatnya merasa sedih dan depresi.

**5. *Bullying* atau perundungan**

*Bullying bisa menyebabkan remaja stres dan depresi*

[*Bullying*](https://www.sehatq.com/artikel/pengertian-bullying-dan-jenis-jenisnya-yang-harus-diwaspadai) merupakan permasalahan remaja yang marak terjadi. Tidak sedikit anakremaja yang mendapat ejekan, intimidasi, ancaman, hingga kekerasan dari para pelaku *bullying*, terutama di sekolah. Masalah remaja ini bisa membuat mereka merasa tertekan, stres, atau bahkan depresi. Di era digital ini,[*cyberbullying*](https://www.sehatq.com/artikel/apa-itu-cyberbullying-dan-bagaimana-pencegahannya) (perundungan di dunia maya) juga harus menjadi perhatian orangtua. Para pelaku *bullying* dapat mengolok-olok, menyebarkan kebohongan, mengucilkan anak Anda, atau menghasut orang lain untuk menjauhinya melalui berbagai platform media sosial.

**6. Masalah percintaan dan aktivitas seksual**

Masalah remaja lainnya yang umumnya terjadi adalah masalah percintaan. Memasuki masa remaja, anak-anak biasanya mulai suka terhadap lawan jenis dan mencoba menjalin hubungan romantis. Pertengkaran dengan kekasih atau mendapat larangan dari orangtua bisa membuat anak remaja merasa sedih dan galau.Karena rasa ingin tahunya yang besar, remaja juga mungkin mencoba melakukan aktivitas seksual. Sebagai orangtua, Anda perlu menjelaskan seputar [pendidikan seks](https://www.sehatq.com/artikel/bingung-berikan-pendidikan-seks-untuk-anak-ini-tips-dari-psikolog) dan memberikan batasan-batasan dalam hal ini.Anda juga perlu memberikan pemahaman bahwa hubungan seks bebas di masa remaja bisa meningkatkan risiko penyakit menular seksual atau kehamilan usia dini yang menyebabkan putus sekolah.

**7. Kecanduan gawai**

*Kecanduan gawai membuat anak kurang aktif secara fisik*

Kecanduan gawai membuat remaja menghabiskan lebih banyak waktunya untuk [bermain gawai](https://www.sehatq.com/artikel/10-tips-ampuh-membatasi-anak-menonton-tv-dan-menggunakan-gawai). Tak jarang, ia bermain game atau media sosial sambil makan.Selain mengurangi aktivitas fisiknya, kecanduan gawai bisa menyebabkan remaja lebih senang menyendiri, memiliki lebih sedikit teman, dan berdampak buruk pada akademisnya.

**8. Tekanan dari teman sebaya**

Masalah remaja juga bisa ditimbulkan oleh tekanan dari teman sebaya. Anak remaja mungkin diharuskan berperilaku sesuai aturan yang telah disepakati dengan teman-temannya. Namun, tekanan ini dapat menyebabkan remaja melakukan hal yang seharusnya tidak boleh dilakukan. Misalnya, bolos sekolah atau tawuran. Jika tidak mengikutinya, mereka bisa dikucilkan atau dijauhi teman-temannya.

**9. Rokok dan minuman keras**

*Remaja merokok merupakan masalah yang umum terjadi*

[Merokok](https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-bahaya-merokok-bagi-remaja-yang-berbahaya) dan minuman beralkohol merupakan salah satu masalah remaja yang cukup mengkhawatirkan. Anda mungkin pernah menjumpai remaja yang merokok, atau pernah membaca berita mengenai pesta miras yang dilakukan oleh remaja. Rokok dan alkohol bisa berdampak serius pada kesehatan remaja. Selain itu, penggunaan obat-obatan terlarang di kalangan remaja juga harus diwaspadai orangtua. Hal ini bisa dipicu oleh pergaulan anak yang salah.

**Apa yang harus dilakukan orangtua?**

Orangtua harus memahami berbagai permasalahan remaja dan solusinya. Berikut adalah beberapa hal yang bisa dilakukan untuk membantu mengatasi masalah remaja saat ini.

* Pastikan anak remaja Anda merasa aman dan dicintai.
* Tunjukan bahwa Anda memahami perasaannya.
* Ajak anak remaja mengobrol. Buatlah ia merasa nyaman dan mau mengutarakan apa yang menjadi masalahnya.
* Tunjukkan bahwa Anda mempercayai anak remaja Anda, dan akan membantunya dalam menghadapi masalah yang dihadapi.
* Jika anak remaja melakukan kesalahan, jangan cepat-cepat menghakiminya. Tanyakan apa alasannya dan beri teguran yang tepat.
* Berikan pesan positif pada anak remaja. Hal ini akan membuatnya merasa mendapat dukungan dan membantunya mengerti apa yang harus dilakukan.
* Lakukan hal yang menyenangkan bersama anak remaja, seperti makan dan berolahraga bersama.
* Bawa anak menemui psikolog atau psikiater jika kesehatan mental anak terganggu.