**PSIKOLOGI REMAJA**

1. **Siapa Remaja itu?**

Remaja itu fase perkembangan yang dialami ketika memasuki usia 12 – 22 tahun. Mujiyono Tesis 1986 membagi remaja menjadi rentangan, yakni:

Remaja Awal : 12 – 15 tahun

Remaja Madya : 15 – 18 tahun

Remaja Akhir : 19 – 22 tahun

1. **Ciri / Karakteristik Remaja**
2. **Perkembangan Fisik**

Fase remaja periode kehidupan manusia yang strategis, penting & berdampak luas bagi perkembangan berikutnya. Remaja awal, pertumbuhan fisiknya pesat tidak proporsional, misalnya hidung, tangan, & kaki. Remaja akhir, proporsi tubuh mencapai ukuran tubuh OD semua bagiannya Syamsu Yusuf: 2005

Berkaitan perkembangan fisik ini, perkembangan terpenting aspek sexualitas ini dipilah menjadi bagian, yakni:

1. **Ciri Sex Primer**

Remaja pria mengalami pertumbuhan pesat organ testis, pembuluh yang memproduksi sperma & kelenjar prostat. Kematangan organ sexualitas ini memungkinkan remaja pria, usia 14 – 15 th, mengalami “mimpi basah”, ke luar sperma. Remaja wanita, terjadi pertumbuhan cepat organ rahim & ovarium yang memproduksi ovum sel telur & hormone kehamilan. Akibatnya terjadilah siklus “menarche” menstruasi I. Siklus awal menstruasi diiringi sakit kepala, sakit pinggang, kelelahan, depresi, & mudah tersinggung

1. **Ciri Sex Sekunder**

Sexualitas sekunder remaja pertumbuhan yang melengkapi kematangan individu sehingga tampak sebagai lelaki / perempuan. Remaja pria mengalami pertumbuhan bulu kumis, jambang, janggut, tangan, kaki, ketiak, & kelaminnya. Pria tumbuh jakun & suara remaja pria berubah menjadi parau & rendah. Kulit berubah menjadi kasar. Remaja wanita mengalami pertumbuhan bulu terbatas, ketiak & kelamin

Pertumbuhan terjadi pada kelenjar yang memproduksi air susu di buah dada, pertumbuhan pinggul menjadi wanita dewasa proporsional

1. **Perkembangan Kognitif**

Pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan usia 12 – 20 th fungsional, perkembangan kognitif kemampuan berfikir remaja digambarkan sbb:

1. Intelektual remaja berfikir logis gagasan abstrak
2. Berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi membuat rencana, strategi, membuat keputusan, memecahkan masalah
3. Menggunakan abstraxi, membedakan yang konkret yang abstrak
4. Kemampuan nalar ilmiah, belajar menguji hipotesis
5. Memikirkan masa depan, perencanaan, & mengexplorasi alternative mencapainya
6. Menyadari proses berfikir efisien & belajar berintrospeksi
7. Wawasan berfikirnya meluas, meliputi agama, keadilan, moralitas, & identitas jati diri
8. **Perkembangan Emosi**

Remaja mengalami puncak emosionalitasnya, perkembangan emosi tingkat tinggi

Perkembangan emosi remaja awal menunjukkan sifat sensitive, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negative & temperamental mudah tersinggung, marah, sedih, & murung

Remaja akhir mampu mengendalikannya. Remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang kondusif, kematangan emosinalnya terhambat

Mengalami akibat negative berupa tingkah laku “salah suai,” misalnya:

1. Agresif: Melawan, keras kepala, berkelahi, suka mengganggu
2. Lari dari kenyataan regresif: Suka melamun, pendiam, senang menyendiri, menmgkonsumsi obat penenang, MIRAS, / obat terlarang

Remaja yang tinggal di lingkungan yang kondusif & harmonis membantu kematangan emosi remaja menjadi:

1. Adekuasi Ketepatan emosi: cinta, kasih sayang, simpati, altruis senang menolong, respek sikap hormat & menghormati orang, ramah
2. Mengendalikan emosi: tidak mudah tersinggung, tidak agresif, wajar, optimistic, tidak meledak, menghadapi kegagalan sehat & bijak
3. **Perkembangan Moral**

Remaja berperi laku yang tidak hanya mengejar kepuasan fisik, meningkat tatanan psikologis rasa diterima, dihargai, & penilaian positif orang

1. **Perkembangan Sosial**

Remaja mengalami perkembangan kemampuan memahami orang social cognition & menjalin persahabatan. Remaja memilih teman yang memiliki sifat & kualitas psikologis yang sama dengan dirinya, misalnya hobi, minat, sikap, nilai, & kepribadiannya. Perkembangan sikap yang rawan pada remaja sikap comformity kecenderungan menyerah & mengikuti teman sebayanya berbuat. Misalnya hal pendapat, fikiran, nilai, gaya hidup, kebiasaan, kegemaran, keinginan

1. **Perkembangan Kepribadian**

Isu sentral remaja masa berkembangnya identitas diri jati diri yang menjadi dasar masa dewasa. Remaja sibuk & heboh problem “siapa saya?” Who am I? Terkait hal tsb remaja risau mencari idola hidupnya yang dijadikan tokoh panutan & kebanggaan. Faktor perkembangan integritas preibadi remaja:

1. Pertumbuhan fisik dewasa, membawa konsekuensi berperi laku dewasa
2. Kematangan sexual berimplikasi kepada dorongan & emosi baru
3. Kesadaran terhadap diri & mengevaluasi obsesi & citanya
4. Kebutuhan Interaksi & persahabatan teman sejenis & lawan jenis
5. Konflik akibat masa transisi masa anak menuju dewasa. Remaja akhir memahami, mengarahkan, mengembangkan, & memelihara identitas diri

**Tindakan antisipasi remaja akhir:**

1. Berusaha bersikap gati – hati berperi laku & menyikapi kelebihan dirinya
2. Mengkaji tujuan & keputusan menjadi model manusia yang diidamkan
3. Memperhatikan etika masyarakat, kehendak OT, & sikap temannya
4. Mengembangkan sikap pribadinya
5. **Perkembangan Kesadaran Beragama**

Iman & Hati penentu peri laku & perbuatan. Bagaimana perkembangan spiritual ini terjadi pada remaja? Sesuai perkembangannya kemampuan kritis remaja menyoroti nilai agama. Mereka membawa nilai agama ke kalbu & kehidupannya. Mereka mengamati kepincangan di masyarakat yang gaya hidupnya kurang memedulikan nilai agama, bersifat munafik, tidak jujur, & peri laku amoral lainnya. Di sinilah idealism keimanan & spiritual remaja mengalami benturan & ujian

1. **Tugas Perkembangan**

Setiap fase memiliki tugas alamiah untuk berkembang. Fase BALITA tugas perkembangannya belajar berbicara & berjalan. Tugas ini gagal dicapai berarti terjadi ketimpangan perkembangan. Demikian juga remaja

**Fase remaja tugas perkembangannya:**

1. Menerima keadaan fisik dengan kualitasnya tidak rendah diri kekurangan fisiologisnya
2. Mencapai kemandirian emosional dari OT & Figur yang mempunyai otoritas
3. Mengembangkan keterampilan berkomunikasi pribadi & belajar bergaul dengan orang / teman
4. Menemukan manusia model / tokoh yang dijadikan identitas dirinya
5. Menerima dirinya & yakin kemampuannya
6. Memperkuat control diri landasan nilai moral, prinsip, & falsafah hidup
7. Meninggalkan sifat kekanakan