

PSIKOLOGI REMAJA

A. Rentang Usia Remaja

Siapa remaja itu?

Remaja adalah suatu fase perkembangan yang dialami seseorang ketika memasuki usia 12 – 22 tahun.

Konopka (Syamsu Yusuf, 2000) membagi remaja menjadi tiga rentangan, yaitu ;

- Remaja awal : 12 – 15 tahun,
- Remaja Madya: 15 – 18 tahun,
- Remaja Akhir : 19 – 22 tahun.

B. Ciri-ciri (Karakteristik) Remaja

1. Perkembang Fisik

Remaja mengalami perkembangan fisik yang pesat, namun belum proporsional. Pada remaja akhir, proporsi tubuh remaja mencapai ukuran tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya (Syamsu Yusuf, 2000).

Berkaitan dengan perkembangan fisik ini, perkembangan terpenting adalah aspek seksualitas, yang dapat dipilah menjadi dua bagian, yaitu ;

a) Ciri-ciri Seks Primer

Remaja pria mengalami pertumbuhan pesat pada organ testis, pembuluh yang memproduksi sperma dan kelenjar prostat. Kematangan organ-organ seksualitas ini memungkinkan remaja

pria, sekitar usia 14 – 15 tahun mengalami “mimpi basah”, keluar sperma.

Pada remaja wanita, terjadi pertumbuhan cepat pada organ rahim dan ovarium yang memproduksi ovum (sel telur) dan hormon untuk kehamilan. Akibatnya terjadilah siklus “menarche” (menstruasi pertama). Siklus awal menstruasi sering diiringi dengan sakit kepala, sakit punggung, kelelahan, depresi dan mudah tersinggung.

b) Ciri-ciri Seks Sekunder

Seksualitas sekunder pada remaja adalah pertumbuhan yang melengkapi kematangan individu, sehingga tampak sebagai lelaki atau perempuan.

Remaja pria mengalami pertumbuhan bulu-bulu pada kumis, jambang, janggut, tangan, kaki, ketiak, dan kelaminnya. Pada pria telah tumbuh jakun dan suara remaja pria berubah menjadi parau dan rendah. Kulit berubah menjadi kasar.

Pada remaja wanita juga mengalami pertumbuhan bulu-bulu lebih terbatas, yakni pada ketiak dan kelamin. Pertumbuhan juga terjadi pada kelenjar yang bakal memproduksi air susu di buah dada, serta pertumbuhan pada pinggul sehingga menjadi wanita dewasa secara proporsional.

2. Perkembangan Kognitif

Pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan pada usia 12 – 20 tahun. Secara fungsional perkembangan kognitif (kemampuan berfikir) remaja dapat digambarkan sebagai berikut ;

- a. Secara intelektual remaja mulai dapat berfikir logis tentang gagasan abstrak.
- b. Berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana strategis dan membuat keputusan-keputusan serta memecahkan masalah.
- c. Sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi, membedakan yang konkret dengan abstrak.
- d. Munculnya kemampuan nalar secara ilmiah, belajar menguji hipotesis.
- e. Memiliki masa depan, perencanaan, dan mengeksplorasi alternatif untuk mencapainya.
- f. Mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berintrospeksi.
- g. Horizon berfikirnya semakin meluas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas dan identitas, (jati diri).

3. Perkembangan Emosi

Remaja mengalami puncak emosionalitas, perkembangan emosi tingkat tinggi. Perkembangan emosi remaja menunjukkan sifat sensitive, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negative dan

temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih, murung),. Sedangkan remaja aktif sudah mulai mampu mengendalikannya.

Remaja yang berkembang lingkungan yang kurang kondusif, kematangan emosionalnya terhambat. Sehingga mengalami akses negative berupa tingkah laku “salah suai”, misalnya ;

- a. Agresif : melawan, keras kepala, berkelahi, suka mengganggu dan lain-lain.
- b. Lari dari kenyataan (Regresif) : suka melamun, pendiam, senang menyendiri, mengkonsumsi obat penenang, minum minuman keras atau obat-obat terlarang.

Sedangkan lingkungan yang harmonis dan kondusif dapat membantu kematangan emosi remaja menjadi ;

- c. Adekuasi (ketepatan) emosi : cinta, kasih sayang, simpati, altruis (senang menolong), respek (sikap hormat dan menghargai orang lain), ramah dan lain-lain.
- d. Mengendalikan emosi : tidak mudah tersinggung, tidak agresif, wajar, optimistic, tidak meledak-ledak, menghadapi frustrasi secara sehat dan bijak.

4. Perkembangan Moral

Remaja sudah mampu berperilaku yang tidak hanya mengejar kepuasan fisiksaja, tetapi meningkat pada tataran psikologis (rasa diterima, dihargai, dan penilaian positif dari orang lain). Namun penelitian membuktikan bahwa perkembangan moral remaja baru

berkisar di tahap 3 (remaja berperilaku sesuai dengan tuntutan dan harapan kelompoknya saja) Tahap 4 (remaja telah bertingkah laku sesuai norma dan panutan yang berlaku secara luas.

5. Perkembangan Sosial

Remaja telah mengalami perkembangan kemampuan untuk memahami orang lain (social cognition) dan menjalin persahabatan. Remaja memilih teman yang memiliki sifat dan kualitas psikologis yang relative sama dengan dirinya, misalnya sama hobi, minat, sikap, nilai-nilai dan kepribadiannya.

Perkembangan sikap yang cukup rawan pada remaja adalah sikap “comformity” yaitu kecenderungan untuk menyerah dan mengikuti bagaimana teman sebayanya berbuat. Misalnya dalam hal pendapat, pikiran, nilai-nilai, gaya hidup, kebiasaan, kegemaran, keinginan dan lain-lain.

6. Perkembangan Kepribadian

7. Perkembangan Kesadaran Beragama

Iman dan hati adalah penentu perilaku dan perbuatan seseorang. Bagaimana perkembangan spiritual ini terjadi pada remaja ? Sesuai dengan perkembangannya krisis remaja mampu menyoroti nilai-nilai agama dengan cermat. Mereka mulai membawa nilai-nilai agama ke dalam kolbunya/kehidupannya. Tetapi mereka juga mengamati secara kritis kepincangan-kepincangan di masyarakat atas praktik-praktik keberagaman. Banyak lapisan masyarakat yang gaya hidupnya kurang

memperdulikan nilai agama, bersifat munafik, tidak jujur dan perilaku amoral lainnya. Disinilah idealisme keimanan dan spiritual remaja mengalami benturan-benturan dan ujian.

Tugas 1

No	Aspek Perkembangan	Contoh Kasus Perkembangan	Solusi Menurut Pendapat Saya
1.	Perkembangan fisik/psikologis	Doni masih saja bersikap ragu-ragu, belum mau membuat keputusan sendiri, membeli baju saja meminta ibunya yang memilihkannya. Ia selalu mengekor temannya.	
2.	Perkembangan kognitif	Banyak remaja yang sudah kritis yang mampu mengkritik penyimpangan moral, sosial di masyarakat. Namun banyak pula remaja yang justru hanyut ikut perilaku amoral dan a sosial.	
3.	Perkembangan emosi	Rudi kini menjadi agresif, melawan, suka mengganggu namun ia juga senang menolong dan sayang terhadap sahabatnya. Adrian lain lagi ia menjadi pemalu, tertutup dan mudah tersinggung, tapi ia sangat hormat dan setia kepada kawan.	
4.	Perkembangan moral	Soleh, dulu sifatnya biasa-biasa saja kini ia sangat royal pada "gank" teman sebayanya. Gaya hidup ganknya diikuti secara utuh model rambut, tato,	

		anting, hobi percakapan dan sebagainya persis yang dilakukan ganknya. Bahayakah kondisi perkembangan moral Soleh?	
5.	Perkembangan sosial	Rika berkali-kali bentrok dengan temannya, ia egois, mau menang sendiri, keras kepala sehingga di jauhi teman-temannya.	
6.	Perkembangan kepribadian	Ken-ken kini badannya semakin seperti orang dewasa, tapi perilakunya kekanakan. Bagaimana supaya ia bersikap dewasa?	
7.	Perkembangan kesadaran beragama	Ria kini ibadah dan imannya semakin menurun dibandingkan waktu masih SMP. Padahal umur, ilmu, dan pengalamannya bertambah, lainnya hal dengan Avi, sudah SLTP belum mau juga shalat lima waktu, belajar agamapun sangat terpaksa.	

C. Tugas Perkembangan

Setiap remaja seharusnya mampu berkembang menguasai tugas-tugas perkembangan sebagai berikut ;

- Menerima keadaan fisik dengan segala kualitas (tidak merasa rendah atas kekurangan fisiologisnya).
- Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan figure yang mempunyai otoritas lainnya.

- c. Mengembangkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi dan belajar bergaul dengan orang lain/teman sebaya.
- d. Menemukan manusia model atau tokoh yang akan dijadikan identitas dirinya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan yakin atas kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat control diri dengan landasan nilai-nilai moral, prinsip-prinsip dan falsafah hidup.
- g. Meninggalkan sifat kekanak-kanakan.

Kecakan hidup (life skill) yang sejalan dengan tugas perkembangann tersebut adalah kecakapan personil, social, akademik dan vokasional (=mampu mengembangkan kecakapan mengidentifikasi variable dan hubungan satu dengan lainnya sesuai bidang studi tertentu yang ditekuninya).

D. Permasalahan Yang Mungkin Muncul Pada Remaja

- a. Permasalahan yang mungkin timbul berkaitan dengan fisik :
 - 1. Rasa canggung dalam bergaul dan berperan.
 - 2. Gejolak emosional : kecewa, bingung, risau atas keadaan dirinya.
 - 3. Kuatnya dorongan biologi.

- b. Permasalahan social dan moralitas :
 - 1. Perbedaan dan konflik dengan orangtua/orang dewasa lainnya.
 - 2. Pergaulan dengan teman sebaya (per group) yang tidak terbimbing akan mudah terperosok kepada kenakalan remaja.
 - 3. Terjebak pada perbuatan anti social : minuman keras, narkoba, dan lain – lain.

c. Permasalahan perkembangan perilaku :

1. Remaja mudah sekali digerakan pada kegiatan destruktif dan spontan.
2. Kurang mampu menegakkan kata hatinya sehingga fungsi – fungsi psikofisiknya kurang terintegrasi, akhirnya sukar pula menemukan identitas pribadinya.

d. Permasalahan perkembangan kognitif :

1. Kadang – kadang terjadi ketidakselarasan antara minat dan bakat, yang mengakibatkan pada kesulitan membuat pilihan program kegiatan dan penjurusan.
2. Siswa yang terlambat belajar (*slow learners*) atau prestasinya di bawah kapasitasnya (*underachiever*) dapat mengalami ekses psikologis menjadi kompleks rendah hati.

MANAJEMEN DIRI BERORIENTASI

MASA DEPAN

A. Manajemen Diri (*Self Manajemen*)

Suksesnya seseorang sangat tergantung pada sejauh mana ia mampu memanajemen dirinya secara aktif. Semakin kokoh dan tertib program manajemen dirinya, maka semakin besar kesuksesannya. Sebaliknya, buruknya manajemen diri, maka mustahil dapat memperoleh hasil gemilang.

Secara definisi manajemen berarti penggunaan (pengerahan) sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, Depdiknas, 2001).

Manajemen diri maksudnya adalah menggerakkan seluruh daya/potensi diri untuk mewujudkan cita – cita dan tujuan hidup secara optimal.

B. KEUTAMAAN MANAJEMEN DIRI

Penelitian membuktikan bahwa siswa yang giat memanajemen diri dan mengontrol/mengendalikan diri secara ketat ternyata :

1. Mayoritas berhasil secara memuaskan,
2. Dapat mengurangi sikap ketergantungan,
3. Mampu mengendalikan lingkungannya.

C. BAGAIMANA MANAJEMEN DIRI ITU ?

Usaha minimal dalam memanajemen diri adalah :

1. Membuat perencanaan diri, mencakup ;

- Visi (cita-cita)
 - Misi (langkah-langkah konkret untuk meraih cita-cita itu)
2. Mengorganisasi diri, mencakup ;
- Mengenali potensi-potensi diri (*self understanding*)
 - Mengarahkan diri kepada kegiatan pengembangan diri, bakat, minat dan lain – lain (*self directing*)
 - Bekerja keras dalam belajar dan menekuni kegiatan pengembangan diri (*self development*)
3. Mengevaluasi diri, mencakup ;
- Mengukur pencapaian hasil tahap demi tahap
 - Menata ulang untuk keberhasilan

Tugas 1 Manajemen Diri

Susunlah program untuk memudahkan Anda dalam memanajemenkan diri Anda.

No	Aspek Manajemen Diri	Uraian
1.	Visi (cita-cita)	
2.	Misi (langkah-langkah konkret)	
3.	Pendidikan/peatihan/jurusan untuk mencapai cita-cita	
4.	Kemampuan/potensi yang dimiliki	
5.	Program kegiatan pengembangan diri	

D. Kebiasaan Hari Ini Berpengaruh terhadap Masa Depan

Tingkah laku dan kebiasaan hari ini semakin lama semakin melekat menjadi kepribadian dimasa depan. Beruntunglah orang-orang yang sejak usia dini telah mengembangkan kebiasaan positif, misalnya berfikir kreatif, bekerja keras, disiplin dan tertib, terjadwal, punya yang jelas dan spirit keimanan yang tinggi.

Kebiasaan seperti ini akan menjadi pondasi mental yang tangguh.

Sebaliknya, bagaimana dengan orang – orang yang terbiasa dengan pola hidup berantakan dan kebiasaan buruk?

Tugas 2 Menuai Hasil

Banyak kasus terjadi, yakni mereka yang gagal dalam karier hidupnya hanya karena semata-mata kebiasaan buruknya dimasa lalu.

Contoh :

- Kandas dalam tes masuk AKABRI hanya karena kebiasaan merokok.
- Dinilai sebagai karyawan yang kurang berkualitas dan diPHK, karena sejak muda memang pemalas.

Sebaliknya banyak orang sukses yang disebabkan kebiasaan positif di waktu kecil.

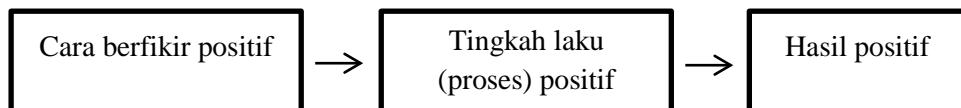
Contoh :

- Sukses berbisnis dan menjadi pengusaha karena sejak muda terbiasa membuat kerajinan tangan dan karya seni.

No	Sikap dan Kebiasaan Saat Ini	Kemungkinan Dampak/Akibatnya di Masa Depan
1.	Suka membaca	
2.	Terbiasa menunda-nunda tugas, pekerjaan, urusan dan lain-lain	
3.	Suka menolong, membantu, meringankan beban orang lain, dan lain-lain	
4.	Pola bicara tidak dikendalikan	
5.	Pola makan tidak teratur(frekuensi, gizi, kalori, dan volumenya)	
6.	Terbiasa tertib, teliti, disiplin, dan tuntas	
7.	Tidak terbiasa gosok gigi setelah makan dan mau tidur	
8.	Meremehkan/merendahkan orang lain dan hal-hal tertentu	
9.	Ketergantungan dan ikut-ikutan pada teman/orang lain	
10.	Sikap sok gengsi, gaya hidup “kelas” tertentu	

E. Manajemen Pikiran

Cara berfikir yang positif akan memunculkan tingkah laku yang positif dan selanjutnya tentu akan membuahkan hasil positif juga.



Namun dalam kehidupan nyata, justru kita temukan banyak pemikiran negative. Akibatnya tingkah laku dan perbuatan mereka pun negative dan menyimpang.

Dennis Greenberger dan Christine A Padesky (1995) mencontohkan beberapa pemikiran negative.

a. Pemikiran negative tentang diri sendiri

Antara lain mencela atau tidak puas dengan dirinya sendiri.

Contoh:

- Aku adalah orang yang tak berguna
- Saya tidak bisa apa-apa
- Jangan saya yang menjadi ketua kelompok ini!

b. Sikap negative tentang diri sendiri

Berupa hilangnya harapan, lemahnya cita-cita dan lain-lain.

Contoh:

- Tidak ada seorang pun yang mengerti perasaanku
- Semua orang tidak menyukaiku
- Aku tidak akan pernah bisa!
- Aku malas sudah melakukannya.

Tugas 3 Manajemen Pikiran

Isilah pertanyaan berikut yang sesuai dengan kondisi Anda

No	Pernyataan	TS	KD	SR	HS
1.	Sulit berkomunikasi				
2.	Susah mengambil keputusan				
3.	Merasa rendah diri				
4.	Minat dan semangat belajar turun				
5.	Orang lain jauh lebih baik dariku				
6.	Tak seorangpun dapat membantuku				
7.	Aku orang yang gagal				
8.	Segalanya tak akan pernah lebih baik				
9.	Saya sering kelelahan dan lemas				
10.	Sulit tidur atau kurang tidur				

Keterangan:

TS = tidak sama sekali

KD = kadang – kadang

Sr = sering

Hs = hampir selalu

F. Derajat Kemandirian

Banyak orang melindungi diri dengan mengucapkan “itu karena pengaruh teman! Pengaruh Lingkungan!”. Ini salah satu contoh sikap tidak bertanggung jawab. Sikap meyalahkan lingkungan, untuk menyelamatkan diri. Tindakan lempar batu sembunyi tangan.

Kepribadian yang sehat adalah mampu mandiri, mengendalikan sikap gerak dan bertanggung jawab atas semua tindakan dirinya.

Mana yang baik:

- Mengatur diri atau diatur orang lain ?
- Mengendalikan diri atau dikendalikan orang lain?
- Mandiri atau hanya ikut – ikutan orang lain

Pergaulan social memang penting karena hal itu memang komponen hidup manusia. namun hanya ikut apa saja gerak/kehendak lingkungan adalah salah satu kebodohan.

Sikap orang bijak adalah memilah – milah, selektif, bisa menjaga jarak, punya rem pengendali, sehingga selamat dari benturan dan kecelakaan hidup.

G. Pendekatan Psikologi dalam Manajemen Diri

Pendekatan Psikologi, misalnya Cormier dan Cormier (1985) telah mengembangkan strategi manajemen dari sebagaimana terurai berikut ini:

a. Pantau diri (Self morning)

Pantau diri adalah suatu tahap awal dalam proses pengubahan diri. Memantau diri dalam hal ini berarti mendaftar sikap – sikap, perilaku dan kebiasaan yang akan diubah, ditata serta dikembangkan.

Contohnya :

- Malas mulai mengerjakan (pekerjaan rumah), makanlah, dan lain-lain
- Sikap ceroboh, tidak meneliti ulang
- Kebiasaan menggampangkan sesuatu

b. Ganjar diri (self rewards)

Gandaj diri adalah langkah memberi penguatan/ganjaran/hadiah kepada diri sendiri ketika seseorang telah selesai berusaha/berhasil mengamalkan tingkah laku positif yang telah direncanakan (harus diperankan).

Contoh :

- Setelah berhasil menyelesaikan PR/membuat makalah, kita syukuran dengan membeli buku yang baru terbit
- Setelah belajar membasakan diri untuk senantiasa meneliti ulang (check and recheck), maka kita menyeru, “Aku bisa! Aku orang yang teliti!