

B I LANDASAN TEORI

A

B

I

1. Proses Perkembangan Remaja

Salah satu keadaan remaja yang tidak melibatkan diri dalam kehidupan remaja kadang terlihat. Mereka kadangkala tidak mau mengambil tanggungjawab penuh layaknya orang dewasa. Karena mereka belum memiliki atau memperoleh tempat dalam masyarakat ataupun belum mempunyai pekerjaan tetap. Jika diberikan tanggungjawab dalam keluarga, dianggap sebagai suatu beban yang berat dan membuat mereka lebih nyaman berpetualangan di luar.

Untuk melihat remaja dalam peralihannya menampakkan hal-hal berikut:

- a. Awalnya akan memperlihatkan adanya perubahan fisik secara cepat
- b. Dari segi perkembangan intelegnya, mereka akan lebih berfokus atau pikirannya lebih kepada dirinya atau refleksi diri

- c. Adanya perubahan dalam hal hubungan dengan orang tua dan juga orang lain yang ada di sekitarnya
- d. Adanya perubahan dalam hal harapan dan juga mengenai tuntutan orang terhadapnya
- e. Dari sekian banyaknya perubahan dalam waktu yang singkat menimbulkan masalah dalam hal penyesuaian dan usaha menyatukannya.

Berdasarkan hal-hal di atas, beberapa ahli terdorong untuk mendalami masa remaja serta bagaimana langkah dalam mengatasinya. Salah satunya yaitu Stanley Hall yang berpendapat bahwa perlu untuk remaja diselidiki secara khusus. Menurutnya perkembangan psikisnya banyak dipengaruhi oleh faktor fisiologis yang mana fisiologis ini ditentukan oleh genetika seiring dengan perkembangan pematangan yang mengarah pertumbuhan dan perkembangan. Dan ia juga mengemukakan bahwa masa remaja adalah masa dimana penuh dengan gejala emosi serta ketidakseimbangan yang membuat remaja mudah terkena atau terpengaruh dari pengaruh lingkungan.

Bagi A. Bandura masa remaja adalah suatu masa dimana terjadi pertentangan dan pemberontakan akibat terlalu menitik beratkan ungkapan-ungkapan yang bebas

misalnya model rambut atau penampilan. Sekaitan dengan itu, jelas terlihat bahwa lingkungan memegang peranan penting dalam membentuk perkembangan kepribadian. Remaja banyak belajar hal baru dari lingkungan yang membuatnya melakukan hal-hal yang baru yang telah didapatnya sebagai pengalaman di lingkungan.⁶

a. Perkembangan Fisik

Masa remaja adalah suatu periode peralihan proses perkembangan kanak-kanak menuju dewasa awal. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik, penambahan tinggi maupun berat badan dan anggota-anggota tubuh lainnya mengalami perubahan. Dan dalam periode ini hal yang paling penting adalah pencarian identitas dan bebas. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dibanding di rumah serta berpikir yang abstrak, idealis serta logis.⁷

Menurut Lidz pengertian tentang remaja adalah masa di antara pubertas dan kedewasaan fisik dari masa kanak-kanak. Dan pada umur 12-16 tahun terdapat banyak perubahan. Ketika umur 12 tahun, laki-laki ataupun perempuan masih dianggap sebagai anak-anak. Namun

⁶ Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, 204–205.

⁷ Jhon W. Santrock, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 2007), 20.

empat tahun kemudian anak laki-laki maupun perempuan telah dianggap dewasa dengan tubuh dewasa, kemampuannya dalam bereproduksi serta adanya kemampuan untuk mandiri. Dalam masa empat tahun itu adalah masa-masa yang sulit karena dengan adanya penyesuaian diri yang sangat penting dan membutuhkan dorongan dalam mengambil keputusan secara mandiri dan kaitannya juga dengan pendewasaan iman. Hal demikian sangatlah membutuhkan bimbingan dari orang tua hingga anak pada usia 18 tahun.⁸

Perkembangan fisik yang pesat terjadi pada usia 12/13-17/18 tahun. Remaja pada masa ini akan merasakan ketidaknyamanan pada diri mereka karena anggota tubuh yang tidak seimbang, serta otot-otot tubuh yang tidak seimbang. Dari segi pertumbuhan otak yang terjadi secara cepat pada usia 10-12/13 dan 14-16/17 tahun. Pada wanita pertumbuhan otak akan lebih meningkat 1 tahun dibanding dari laki-laki pada usia 11 tahun, pada laki-laki pada usia 15 tahun dua kali meningkat dari pada wanita.⁹

⁸ Paul D Meier, *Pengantar Psikologi & Konseling Kristen* (Yogyakarta: ANDI, 2009), 39.

⁹ Riry Fatmawaty, *Fase-Fase Masa Remaja VI*, no. 02 (n.d.): 59.

Perkembangan fisik dapat dilihat dari perubahan berdasarkan pendapat Elizabeth B. Hurock yaitu:¹⁰

a) Perubahan tinggi badan

Adanya perbedaan perubahan tinggi badan antara laki-laki dan perempuan. Pada perempuan akan mencapai tinggi badan yang matang pada usia antara 17 dan 18 tahun. Sedangkan pada laki-laki setahun sesudahnya. Pertumbuhan tinggi badan akan sangat dipengaruhi oleh pemberian imunisasi pada saat bayi.

b) Berat badan

Perubahan berat badan akan seiring dengan pertumbuhan tinggi badan. Perubahan berat badan akan ditandai dengan tersebarnya lemak pada tubuh sedikit atau tidak ada samasekali.

c) Proporsi tubuh

Terdapat beberapa bagian tubuh yang mengalami perubahan. Baik itu badan melebar atau memanjang sehingga terdapat bagian tubuh yang tidak terlalu kelihatan memanjang.

¹⁰ Gatot Marwoko C A, Psikologi Perkembangan Masa Remaja Adapun Kriteria Manusia Yang Baik , Warga Masyarakat Yang Baik , Dan Warga Negara Yang Baik Bagi Suatu Masyarakat Atau Bangsa Adalah Terdapatnya Nilai-Nilai Moral Tertentu , Yang Keberadaannya Dipengaruhi Oleh Budaya Masyarakat , Lingkungan Dan Bangsaanya . 11 (n.d.): 60–75.

d) Organ seks

Pada laki-laki maupun perempuan sudah mencapai ukuran yang matang pada masa akhir remaja. Namun dari fungsinya belum matang dan akan matang sampai beberapa tahun kemudian.

e) Sistem pencernaan

Bagian perut bertambah panjang, usus juga mengalami pertambahan ukuran panjang dan besar, otot bertambah kuat dan hati bertambah berat serta kerongkongan bertambah panjang.¹¹

b. Kognitif/ Intelek

Remaja adalah periode penting, karena pada periode ini kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncak. Pada perkembangan frontal lobe sangat berpengaruh pada kemampuan kognitif, sehingga mereka mampu mengembangkan penalarannya sehingga dapat memberi suatu hal sekaitan dengan moral serta keberadaan sosial yang baru.¹²

Intelek berasal dari bahasa Inggris yaitu intelek yang diartikan oleh Chaplin adalah proses kognitif, proses

¹¹ Ibid., hal. 65.

¹² Ibid., hal. 67.

berpikir, daya menghubungkan, kemampuan menilai dan kemampuan mempertimbangkan atau kemampuan mental atau inteligensi. Mahfudin Shalahudin mengatakan bahwa intelek adalah akal budi atau intelegensi yang juga berarti kemampuan dalam meletakkan hubungan dari proses berpikir. Intelegensi sendiri berarti menghubungkan, menyatukan satu sama lain. Jean Peaget mendefenisikan intellect sebagai akal budi yang berdasar pada aspek-aspek kognitif yaitu proses berpikir yang lebih tinggi. Dan mengartikan inteligensi sebagai kecerdasan yang memuat seluruh kemampuan berpikir dan bertindak secara adaptif, dalam mempertimbangkan, menganalisis serta menyelesaikan persoalan-persoalan.

Pada usia 11 tahun ke atas, anak telah mampu mewujudkan pekerjaannya yang merupakan hasil dari berpikir yang logis. Didukung dengan perasaan dan moralnya yang telah berkembang sehingga mendukung dalam penyelesaian masalah. Menurut Piaget, pada tahap ini interaksi anak dengan lingkungan sudah luas dan menjangkau banyak teman sebaya dan sampai berusaha berinteraksi dengan orang dewasa. Pada kondisi ini, sering menimbulkan masalah mengenai interaksi dengan orang tua,

namun pada dasarnya mereka ini masih mengharapkan perlindungan dari orang tua. Jadi pada tahap ini terjadi tarik-menarik antara ingin bebas dan ingin dilindungi.

Organisme yang merupakan suatu sistem yang memungkinkan menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena struktur kognitifnya diakomodasikan sedemikian rupa sehingga ketika ada objek yang baru itu dapat ditangkap dan dipahami secara mendalam.¹³

c. Emosi

Sejak dulu, masa remaja dianggap sebagai masa yang sangat sulit secara emosional. Namun tidak selamanya remaja berada dalam situasi yang stress. Tetapi keadaan tinggi rendahnya emosi memang meningkat pada masa ini. Ada saatnya remaja merasa sedang di puncak dunia namun ada saatnya mereka merasa tidak berharga sama sekali. Terlihat dalam beberapa kejadian mereka terlalu memiliki proporsi emosi yang berlebihan dibanding dengan kejadian yang menyebabkan. Akibatnya, remaja akan sering merajuk bahkan tidak tahu bagaimana untuk mengekspresikan emosi mereka.

¹³ Ali Mohammad, *Psikologi Perkembangan Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 27–30.

Reed Larson dan Maryse Richards menemukan bahwa emosi pada remaja selalu berubah-ubah dibanding dengan orang tua mereka sehingga kebanyakan sangat moody. Keadaan emosi pada masa remaja awal bisa saja berhubungan dengan perubahan hormonal pada masa kini. Namun kebanyakan peneliti menyimpulkan bahwa hormon hanya memiliki peranan kecil.¹⁴ Remaja juga mengalami perkembangan yang pesat dalam hal intelektual yang memungkinkan mereka untuk mampu dalam menyesuaikan dirinya dengan orang dewasa dan karakteristik ini menjadi hal yang menonjol dalam diri anak remaja.¹⁵

Bagi Chaplin, emosi adalah suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadarinya. Dia membedakan emosi dengan perasaan. Perasaan atau feelings adalah pengalaman disadari yang dipengaruhi oleh perangsang dari luar maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmani.

Emosi yang didefinisikan oleh Daniel Galoupe bahwa terdapat ratusan emosi yang bervariasi, campuran, mutasi dan juga nuansanya sehingga semuanya itu dikandung lebih banyak dan luas daripada kata dan definisi yang digunakan

¹⁴ Santrock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 2007), 18–19.

¹⁵ Mohammad, *Psikologi Perkembangan Remaja Perkembangan Peserta Didik*, 9.

untuk menjelaskan emosi. Dia mengelompokkan bentuk-bentuk emosi yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu.

Pada perkembangan emosi seseorang, itu akan tampak jelas pada tingkah lakunya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah

1) Perubahan Jasmani

Hal mengenai perubahan jasmani dapat ditandai dengan pertumbuhan secara tepat pada anggota tubuh secara cepat. Pada permulaan pertumbuhan, hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja. Postur tubuh tidak seimbang mengakibatkan hal yang tak terduga pada perkembangan emosinya. Tetapi, hal ini tidak semua dialami oleh remaja seperti perubahan kulit yang menjadi kasar atau juga berjerawat.

2) Perubahan Pola Interaksi dengan Orang Tua

Setiap orang tua memiliki cara yang berbeda dalam mendidik anaknya. Ada orang tua yang dianggapnya baik maka itu yang diterapkan kepada anaknya. Pola asuh orang tua ternyata sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan emosi remaja. Ada anak yang kemudian memberontak kepada orang tua, hal ini diakibatkan karena remaja ingin melepaskan diri dari pengawasan orang tuanya.

3) Perubahan Interaksi dengan Teman Sebaya

Kebanyak anak-anak remaja sangat senang jika bergaul dengan teman sebayanya. Mereka biasanya membuat geng yang sangat intens dan memiliki solidaritas yang tinggi. Pembentukan kelompok atau geng, baiknya dilakukan pada masa awal remaja karena hal tersebut masih akan bertujuan positif, karena masih sekaitan dengan minat mereka. Dan diusahakan menghindari geng atau kelompok ketika memasuki masa remaja tengah atau remaja akhir karena pada umumnya, remaja tersebut membutuhkan teman untuk melakukan hal-hal yang tidak baik.

4) Perubahan interaksi dengan sekolah

Sebelum menginjak masa remaja, bagi anak-anak sekolah merupak tempat pendidikan yang sangat diidealkan oleh mereka. Mereka menemukan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka karena melalui guru mereka dapat melihat sosok tokoh yang intelektual dan otoritas bagi peserta didik. Sehingga tak jarang anak-anak biasanya lebih takut kepada gurunya dibanding dengan orang tua.

Namun pada remaja, mereka seringkali berbenturan dengan nilai-nilai yang tidak dapat mereka terima atau bertentangan dengan nilai-nilai yang menarik bagi mereka. Idealisme yang menganggap bahwa semuanya akan muncul saat mereka dewasa, namun hal ini

sangat akan berdampak pada tingkah laku emosional yang destruktif.^{16\}

d. Sosial

Baik dari lingkungan maupun masyarakat mempunyai harapan-harapan tertentu pada remaja dan melalui proses belajar sosial remaja belajar untuk memenuhi harapan tersebut. Mengenai hal tersebut, E. Spanger mengatakan bahwa dengan banyaknya tuntutan dan harapan lingkungan terhadap remaja, maka pada keadaan ini remaja memerlukan pengertian dan juga bantuan dari orang lain.¹⁷

Perkembangan sosial sekaitan juga dengan memahami orang lain. Sehingga remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik baik itu dari segi sifat, minat maupun perasaan. Pemahaman inilah yang mendorong remaja untuk menjalin hubungan dengan individu lain terlebih terhadap teman sebaya.¹⁸

Interaksi sosial sangat penting bagi remaja karena jika remaja tidak memiliki kemampuan untuk berinteraksi maka remaja akan kehilangan relasi. Dalam hubungan sehari-hari remaja tidaklah lepas dari hubungan satu dengan yang lain,

¹⁶ Ibid., 69-71.

¹⁷ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008), 204, 206.

¹⁸ Fatmawaty, *Fase-Fase Masa Remaja*, 60.

sehingga remaja perlu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Proses sosial sebagai interaksi atau hubungan timbal balik antar manusia berlangsung sepanjang hidup dalam masyarakat.¹⁹

Fenomena penggunaan *smartphone* berpengaruh bagi remaja dan terlihat bagaimana seorang remaja sering sibuk dengan *smartphone* sehingga mengabaikan orang di sekitar. *Smartphone* menjadikan pengguna jarang bersosialisasi dengan orang-orang di sekitar dan kadang menimbulkan perilaku sosial.²⁰

e. Spiritual

Menurut Webster -spiritl yang berasal dari bahasa Latin yaitu spritus yang berarti untuk bernapas. Spiritual berkaitan dengan ikatan kerohanian. Spiritual adalah kebangkitan atau pencerahan untuk mencapai tujuan dan makna hidup. Dalam KBBI spirit diartikan sebagai semangat roh, jiwa dan suka. Sedangkan spiritual berkaitan dengan kejiwaan dan berhubungan dengan kerohanian.

¹⁹ Farida Yunistiati, -Keharmonisan Keluarga, Konsep Diri Dan Interaksi Sosial Remaja,| *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 01 (2014): 72.

²⁰ Mufli Muflih, -Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta,| *Idea Nursing Journal* 1, no. 1 (2017): 17.

Kehidupan spiritual remaja tidak terlepas dari pembinaan kepribadian secara menyeluruh. Kehidupan spiritual remaja adalah bagian dari kehidupan sendiri. Sikap ataupun tindakannya tidak lain dari panutannya sendiri yang bertumbuh sejak ia lahir dan juga semenjak ia dalam kandungan. Pengalaman-pengalaman yang dilalui berpengaruh pada pertumbuhan pribadi.

Masa remaja sekaitan dengan hal ini adalah mereka sedang pada masa yang sangat kritis yaitu pada diri mereka tidak saja mengalami kestabilan psikologi tetapi mengalami kestabilan emosi yang kuat. Dengan demikian, sikap dan keyakinan spiritual seseorang tidak lain dari panutan pribadinya yang bertumbuh sejak lahir dan juga ketika masih dalam kandungan.

f. Krisis Masa Remaja

Remaja pada usia 13 hingga 19 tahun sudah mulai hidup mandiri, sudah mulai terlepas dari orang tua. Pada saat itu juga akan membangun identitas namun ada juga yang menunda sampai mereka dewasa. Mereka yang hidup pada zaman ini, menghadapi berbagai tekanan yang unik. Dapat memperoleh informasi secara cepat dan bertubi-tubi dari media, yang biasanya membawa nilai yang tidak etis.

Pada dasarnya, pilihan-pilihan moral dilakukan pada saat usia dini pada masa kini. Pilihan-pilihan itu sekaitan dengan seks, obat-obat keras dan juga teman bermain. Ketika mereka mendengar berbagai masalah dari media tentang hal-hal yang menakutkan, pada saat itu juga mereka berusaha menghindari dan memungkinkan mereka untuk mencari kesenangan dimana saja.

Remaja yang dulu dan remaja sekarang memiliki perbedaan bahwa remaja yang dulu sungguh memiliki tanggung jawab yang besar dan juga berjuang bekerja keras. Dibandingkan dengan remaja saat ini, mereka tidak perlu berjuang keras, mereka juga susah untuk mengganggu keadaan mereka dengan baik jika sedang putus asa dan mengalami kekecewaan. Mereka lebih senang melampiaskannya dengan melakukan hal-hal yang tidak terpuji.

Keith Olson merupakan seorang dokter melukiskan kewajiban yang bersifat kejiwaan yang perlu dilakukan oleh remaja adalah:²¹

- a) Mengembangkan rasa memiliki jati diri yang secara tetap memperlihatkan siapa dia sebagai

²¹ H. Norman Wright, *Konseling Krisis* (Malang: Gandum Mas, 2009), 226–229.

individu yang utuh dalam setiap peranan kehidupan.

- b) Memulai proses membangun yang ditandai oleh ketertarikan dan keakraban.
- c) Mulai merancang keputusan-keputusan yang menuju pada latihan dan keikutsertaan dalam suatu pekerjaan tertentu.

Anak remaja perlu untuk meninggalkan ketergantungan pada orang tua. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman sebayanya. Bahkan dia mungkin menarik diri dari keterlibatannya dengan keluarga termasuk kehadirannya digereja. Anak lebih banyak menyimpan rahasia dari orang tuanya, dan juga enggan menerima nasehat atau kritik dari orang tua mereka dikarenakan pada masa itu mereka terlalu peka terhadap anjuran-anjuran dan membuat tidak nyaman dengan adanya kritikan. Ketika disiplin, dikritik dan dinasihati, mereka menganggapnya sebagai penguasaan atas diri mereka.

Remaja biasanya tenggelam dalam dunianya sendiri. Mereka sedang berada pada masa kritis, sehingga mereka juga menganggap bahwa orang lain juga kritis terhadap

mereka. Proses pemikiran mereka tidak sama ketika masih kanak-kanak, mereka sudah mengenal hal-hal yang mungkin dan juga hal-hal yang nyata. Mereka penuh dengan ide secara abstrak dan universal.

Ketika menghadapi krisis yang tidak diharapkan, mereka bisa saja kehilangan kemampuan untuk melihat nilai-nilai dari berbagai hal, mereka kecewa yang mengakibatkan mereka bisa saja meremehkan orang lain.²²

2. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Kehidupan individu akan terus bertumbuh dan berkembangnya seiring berjalannya waktu disertai dengan beberapa periode atau fase-fase sekaitan dengan perkembangannya. Pada setiap fase, beberapa tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik oleh individu tersebut. Karena, jika gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada fase tertentu, maka akan berakibat tidak baik pada fase berikutnya. Sebaliknya bahwa ketika individu berhasil dalam menyelesaikan fase tertentu, maka akan memperlancar fase-fase selanjutnya.

Robert J. Havighust adalah seorang psikologi mengatakan bahwa tugas perkembangan adalah tugas yang

²² *Ibid.*, 226–229.

muncul pada saat satu periode tertentu dalam kehidupan individu, dan ketika berhasil maka akan mengantarkan individu ke fase berikutnya dengan baik, begitupun sebaliknya bahwa ketika gagal maka akan berpengaruh buruk pada fase berikutnya. Tugas-tugas perkembangan ini muncul karena adanya kematangan fisik, adanya aspirasi budaya dan juga tumbuh karena nilai dan aspirasi individu.²³

Tugas perkembangan pada umumnya bisa dilaksanakan dengan lancar bila tidak ada hambatan. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja yaitu:²⁴

a. Menerima keadaan fisiknya

Anak remaja memiliki banyak perubahan fisik yang berhubungan dengan pertumbuhan dan kematangan seksual. Perubahan fisik menghasilkan panjang lengan dan tungkai maupun dari postur tubuhnya yang tidak sesuai dengan harapan remaja maupun lingkungan. Adanya perbedaan antara harapan remaja maupun lingkungan dengan keadaan fisik remaja menimbulkan masalah baginya dan bahkan sulit untuk menerima keadaan tersebut.

²³ Ali Mohammad, *Psikologi Remaja Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 9.

²⁴ Singgih D Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008), 207–2016.

Sekaitan dengan hal tersebut, berkaitan juga dengan kekecewaan pada masa sebelumnya misalnya orang tua menginginkan seorang laki-laki, tetapi yang lahir adalah perempuan, hal ini bisa membuat anaknya yang terlahir sebagai perempuan sehingga tidak dapat menerima fisiknya. Hal serupa juga misalnya seorang anak perempuan yang melihat kekerasan ayah terhadap ibunya yang membuat si anak ini tidak mempersiapkan dirinya tidak siap untuk menjadi wanita dewasa.

a. Memperoleh kebebasan emosional

Remaja perlu merenggangkan ikatan emosional dengan orang tua agar dia bisa mandiri dan bisa mengambil keputusan sendiri. Hal ini biasa dilakukan dengan perilaku pemberontakan dalam melawan keinginan orang tua. Peran orang tua dalam hal ini adalah bagaimana orang tua dalam memberikan kebebasan disertai dengan pembimbingan.

Tugas perkembangan ini sering menimbulkan pertentangan di dalam keluarga, yang memungkinkan anak terpaksa mencari ketenangan di luar rumah.

Dengan melarikan diri dari rumah, remaja mendapat kebebasan emosional secara terpaksa. Tetapi dengan kebebasan emosional yang berlandaskan kemampuan dalam membedakan mana yang baik dan yang tidak baik dan dapat mengambil tindakan yang tepat akan memampukan remaja untuk bergaul dan menjalankan tugas perkembangan selanjutnya.

b. Mampu bergaul

Hal yang perlu dipersiapkan untuk menjadi dewasa adalah dengan masa remaja belajar bergaul dengan teman sebaya, ataupun bukan teman sebaya. Namun terkadang ada perasaan malu, merasa tidak sesuai dengan orang lain yang menghambat untuk melibatkan diri dalam pergaulan yang luas.

Dalam pergaulannya, remaja sering menemui berbagai keadaan, keadaan lingkungan yang bisa mengarahkan maupun membawa pengaruh buruk. Anak remaja sering menganggap nasihat dari orang tua sudah kadarluarsa. Dalam keadaan seperti ini, remaja dalam kekosongan yang mudah terombang-ambing yang tidak tahu menempatkan dirinya.

- c. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma

Lingkungan sangat mempunyai peranan penting dalam membentuk remaja. Dorongan pengaruh lingkungan akan tersalur dalam perilakunya. Lingkungan hampir tidak mempunyai –patokan perintangl sehingga perlu untuk landasan atau petunjuk harus dihidupkan kembali. Perlu adanya skala atau sistem yang baru untuk mengarahkan perilaku dan mengendalikan serta mencegah keinginan yang tidak diterima umum.

Skala tersebut bisa saja diperolehnya dari orang atau tokoh yang dikaguminya. Dan nilai dapat diperoleh dari sekolah baik itu dari bidang ilmu maupun agama. Nilai dan norma tersebut akan dibentuknya menjadi –falsafah hidupl sebagai pegangan hidup dan pengendalian diri.

- d. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kanak-kanak

Masa anak-anak adalah masa yang bersifat egosentris. Semuanya berdasarkan pandangan sendiri dan kebutuhan sendiri. Namun ketika remaja, sifat ini

cenderung ditinggalkan karena seiring peralihan, remaja harus belajar melihat dari sudut pandang orang lain, belajar untuk tidak memperjuangkan kesenangan sendiri, mendahulukan tugas dan kewajiban.

Remaja yang dulunya penuh dengan kasih sayang dari orangtua dan terjalin hubungan yang hangat dalam keluarga, kini telah berpindah rasa ketertarikan di luar rumah atau lingkungan. Remaja lebih dalam menjalin hubungan dengan teman-temannya. Akibatnya dengan kesibukan-kesibukan, dapat menghambat remaja prestasi belajarnya. Prestasi belajarnya menurun yang membuat remaja kecewa dan juga orang tua dan berakibat juga bagi ketegangan dalam keluarga. Dalam hal ini, remaja perlu untuk menyadari dan menanggulangi pangkal sebabnya jika tidak demikian, berarti belum meninggalkan masa kanak-kanaknya. Hal yang harus bagi remaja adalah belajar menyesuaikan diri dalam hubungan sosial yang luas dan tugas perkembangan yang lebih majemuk.

B. Game Online

1. Pengertian *Game Online*

Perkembangan teknologi saat ini, sangat memberikan dampak dalam kehidupan manusia. Teknologi memberikan kemudahan, kenyamanan dan bahkan menciptakan hiburan. Teknologi bisa menghasilkan kemakmuran bagi manusia. Teknologi bisa berdampak positif jika digunakan dengan baik dan begitupun sebaliknya.

Game online adalah sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama daripada pola tertentu *game play*. *Game online* dimainkan dengan bantuan jaringan internet. *Game online* memiliki kemampuan untuk terhubung ke permainan multiplayer maupun singleplayer. *Game online* terdiri dari berbagai jenis, mulai dari permainan sederhana berbasis teks hingga permainan yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. *Game online* bisa disebut bagian dari aktivitas sosial karena pemain dapat berinteraksi secara virtual dan seringkali menciptakan komunitas di dunia maya.

1. Dampak *Game Online*

a. Dampak positif

Adapun dampak positif dari *game online* adalah menambah konsentrasi, meningkatkan

ketajaman mata, membantu bersosialisasi, meningkatkan kinerja otak, menghilangkan stress.

b. Dampak negative

Adapun dampak negative dari *game online* adalah menimbulkan adiksi atau kecanduan bagi pemainnya, mendorong melakukan hal-hal negative (mencuri ID pemain lain), berbicara kasar dan kotor, terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, perubahan pola makan dan istirahat, pemborosan, mengganggu kesehatan.²⁵

1. Cara mengatasi Dampak Negatif *Game Online*

Adapun cara-cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi dampak negative yang ditimbulkan dari *game online* adalah

- a. Mengatur jadwal bermain game, dalam hal ini mengurangi waktu bermain dan mulai menentukan jam bermain dan hari bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut.
- b. Mencari kesibukan lain, kesibukan yang dimaksud yaitu dengan mencari kegiatan positif

²⁵ Krista Surbakti, -Pengaruh Game Online Terhadap Remaja,| *Jurnal Curere* 01, no. 01 (2017): 28–38.

yang disukai sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain game online.

- c. *Attention Switching*, berupa kegiatan mengalihkan perhatian pemain dari keterlibatan yang berlebihan terhadap *game online*. Kegiatan ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan dan pencegahan dampak negative.
- d. *Education*, mengacu pada pengetahuan yang berfokus pada upaya pendidikan yang bertujuan pada kognisi seseorang. *Education* ditujukan untuk membangun dasar kognitif yang baik dan dapat dikelola sendiri.²⁶

2. Remaja dan *Game Online*

Seorang remaja yang memainkan *game online* baik yang dimainkan dalam sebuah computer, handphone atau gadget lainnya yang pada dasarnya menimbulkan kecanduan. Jika seorang remaja mengalami gangguan control dengan mengutamakan bermain game daripada kegiatan yang maka anak tersebut sudah mengalami kecanduan terhadap game. Jika perilaku tersebut terus dilakukan maka akan memberikan pengaruh yang negative terhadap diri

²⁶ Eryzal Novrialdy, -Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya,| *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 152.

sendiri. Kecanduan dalam bermain game bagi seorang remaja terlihat dari berapa waktu yang digunakan dalam memegang dan memainkan game dalam handphone mereka.

Dampak kecanduan mempengaruhi lima bagian kehidupan seorang remaja yaitu:

- a. Kesehatan, kecanduan game pada remaja akan mempengaruhi kesehatan mereka karena bermain game membuat akan kebanyakan duduk dan kurang pergerakan serta hanya mata dan tangan yang bergerak, tidak memperhatikan makan dan minum dan waktu istirahat yang kurang.
- b. Psikologis, game online banyak memerankan peranan dalam tindakan criminal dan kekerasan secara tidak langsung dan mempengaruhi alam bawa sadar seorang remaja dan dalam kehidupan nyata mereka akan berperilaku kasar. Pengaruh tindakan criminal dan kekerasan yang terus disaksikan dan dimainkan sangat berbahaya pada perkembangan psikologis. Akibatnya anak

akan mengalami gangguan mental disebabkan game online yakni cepat marah karena emosi mereka tidak stabil dan cenderung mengucapkan kata-kata kasar.

- c. Akademik, remaja yang dalam usia sekolah memiliki peran sebagai siswa yang harus mejanlakan proses belajar untuk mencapai masa depan yang lebih baik. Karena kecanduan game online mempengaruhi anak remaja dalam pencapaian akademik yang baik karena waktu mereka digunakan bukan untuk belajar tapi untuk bermain game online, juga konsentrasi dalam belajar akan menurun karena pikiran mereka sudah terganggu untuk memikirkan permainan game.
- d. Sosial, remaja dalam bermain game akan fokus kepada permainan yang dimiliki sehingga hubungan dengan sekitar hilang, tidak memperdulikan yang dekat dengannya. Interaksi sosial akan meningkat pada saat berhubungan dengan rekan mereka menyelesaikan permainan. Anak yang sudah

terbiasa berhubungan di dunia maya akan mengalami kesulitan dalam berhubungan di dunia nyata.

- e. Keluarga, remaja yang sering bermain game akan membeli paket internet atau voucher untuk memainkan sebuah permainan. Karena anak remaja belum memiliki penghasilan sendiri maka biaya yang dibutuhkan biasanya meminta kepada orang tua, sehingga tidak jarang yang melakukan kebohongan serta pencurian kepada orang tua agar memperoleh biaya untuk membeli paket internet.²⁷

C. Pendekatan Rational Emotif

1. Pengertian Rational Emotif

Terapi Rational Emotif dipelopori atau dikembangkan oleh Albert Ellis adalah suatu pendekatan psikoterapi yang mendasarkan pada asumsi atau pendapat bahwa pada dasarnya manusia itu dilahirkan dengan kemampuan untuk berpikir secara rasional serta jujur dan juga berpikir irasional dan jahat. Terapi

²⁷ Stepanuston Pelawi, -Pengaruh Game Online Terhadap Psikologi Remajal 3, no. 1 (2021): 92–94.

ini bertujuan untuk mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional.²⁸

Pendekatan Rational Emotif ini berusaha untuk mengubah dan memperbaiki cara berpikir irasional. Dan dapat dikatakan bahwa terapi ini adalah salah satu cara untuk mendidik kembali. Jadi terapi ini bertugas untuk mendidik kembali yang dilakukan dengan memberikan tugas-tugas yang harus dilakukan Klien serta diberikan cara dalam memperkuat prosesnya dalam berpikir.²⁹

Seperti halnya pendapat Dewa Ketut Sukardi yang berpendapat bahwa terapi rational emotif ini bertujuan untuk mengatasi dan menghindari pemikiran yang tidak masuk akal baik itu terhadap diri sendiri maupun bagi lingkungan sekitar. Peran konselor sangatlah penting sehingga Klien memungkinkan untuk lebih mengenal dirinya dan menyadari akan pikiran dan lingkungan sekitar dan terlebih melatih Klien untuk memperkuat pemikirannya.³⁰ Jadi terapi *Rational Emotif* sangat membantu seseorang untuk mengimbangi dirinya dengan keadaan yang terjadi di sekitarnya.

²⁸ Corey and G, -Teori Dan Praktik Konseling Dan PSIKOTERAPI,| *Journal Article* (Institut Agama Islam, 2009).

²⁹ Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, Jakarta. (Gunung Mulia, 2000), 236.

³⁰ Asniti Karni, -Konseling Dan Psikoterapi,| *Psikologi*, 2014.

Winkell berpendapat bahwa pendekatan teori *Rational Emotif* adalah corak konseling yang mendasarkan kebersamaan serta interaksi antara pikiran dengan akal sehat dan berperilaku mendalam, cara berpikir yang mengakibatkan perubahan dalam perasaan dan perilaku. Menurut pandangan Sofyan S. Willis pendekatan *Rational-Emotif* ini juga dapat digunakan dalam konseling keluarga. Didalamnya anggota keluarga dibantu melihat kembali bahwa mereka sangat bertanggung jawab dalam membuat gangguan bagi diri mereka sendiri bahkan dalam mempertimbangkan perilakunya, pikirannya bahkan emosinya yang membuat keluarga *rational emotif* menirunya. Pendekatan *Rasional-Emotif* ini bertujuan untuk mengubah reaksinya terhadap situasi keluarga.

Konseling *Rational Emotif* merupakan suatu rancangan terapeutik dalam konseling yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, perilaku yang bertujuan untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri atau pikiran yang irasional menjadi rasional. Albert Ellis menekankan bahwa merupakan terapi yang sangat komprehensif yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan

emosi, kognisi dan perilaku.³¹ Jelas dari pengertian-pengertian di atas bahwa pendekatan Rational Emotif ini berusaha untuk memahami manusia sebagaimana adanya. Yang berusaha untuk membimbing individu atau kelompok dalam mengurangi dan juga mengubah serta menghilangkan pemikiran yang tidak logis menjadi pemikiran yang logis. senantiasa sadar dengan keadaan dirinya serta segala sesuatunya yang berhadapan dengan dia yang merupakan makhluk yang selalu berkembang dan melakukan sesuatu sebagai individu yang bebas, berpikir dan juga memiliki kehendak.

2. Konsep Dasar Tentang Manusia

Terapi Rational Emotif menurut Ellis mendasarkan pada pikiran dan perasaan yang saling berkaitan. Namun dalam pendekatannya, lebih menitikberatkan pada pikiran. Adapun konsep dasar manusia adalah:³²

- a. Manusia mengondisikan dirinya sendiri terhadap munculnya perasaan yang mengganggu pribadi.
- b. Kecenderungan biologisnya sama halnya dengan untuk berpikir salah dan tidak berguna, yang mengakibatkan mengecewakan diri sendiri.

³¹ Negeri Praya, Barat Daya, and K A B Lombok, -PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIF THEAPY TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA DI SMPi (2017): 67.

³² Op.Cit, hal. 216-217.

- c. Kemanusiaannya yang unik untuk menemukan dan menciptakan keyakinan salah, yang mengganggu, yang cenderung mengecewakan diri sendiri.
- d. Kemampuannya yang luar biasa untuk mengubah proses-proses kognitif, emosi dan perilaku yang memungkinkannya untuk memilih reaksi yang berbeda dari biasanya, menolak mengecewakan diri sendiri terhadap semua hal yang mungkin terjadi serta melatih diri agar secara otomatis mempertahankan gangguan sesedikit mungkin sepanjang hidupnya.

3. Tujuan Pendekatan *Rational Emotif*

Adapun tujuan dari pendekatan ini adalah untuk meminimalkan pandangan yang rendah terhadap diri sendiri serta mengupayakan seseorang untuk lebih mendapatkan filosofi kehidupan yang lebih realitas dan total. Konseli pada dasarnya diajak untuk bagaimana melepaskan cara berpikir dalam memisahkan keyakinan yang rasional dan yang tidak rasional.³³ Terapi ini menganggap bahwa manusia pada dasarnya adalah korban dari pola berpikirnya sendiri yang tidak rasional dan tidak benar. Oleh sebab itu, Ellis mengemukakan pendapatnya bahwa terapis dengan pendekatan ini berusaha memperbaiki melalui

³³ Paul D Meier, *Pengantar Psikologi & Konseling Kristen* (Yogyakarta: ANDI, 2009), h al. 176.

pola berpikirnya dan menghilangkan pola berpikir yang tidak rasional. Terapi ini dilihat sebagai pendidikan dengan memberikan tugas yang harus dilakukan oleh pasien yang berdasar pada penguatan cara berpikirnya.³⁴

4. Teknik-teknik Pendekatan *Rational Emotif*

Proses pendekatan ini adalah dengan melakukan pendekatan langsung (directive) atau pendekatan elektik. Manusia mampu untuk menghilangkan atau mengurangi gangguan emosi, atau sesuatu yang menimbulkan perasaan tidak bahagia dengan belajar berpikir rasional. Dalam teknik ini hal-hal yang dilakukan adalah dengan teknik:

a. Sugesti

Sugesti adalah sebuah dorongan yang berasal dari luar diri kita (di luar alam bawa sadar) yang memberikan efek stimulant (perangsangan) ke dalam alam bawa sadar untuk melakukan respon atas dorongan tersebut. Hasil (respon) dari alam bawa sadar tentang sugesti dapat bersifat positif atau negatif. Sugesti ini dapat berupa kata-kata, suasana lingkungan yang nyaman di sekitar kita, aroma wewangian dan lain sebagainya. Mengenai sugesti

³⁴ Op.Cit, hal. 218.

tentang kecanduan akan *game online* dapat dilakukan dengan menanamkan dalam diri bahwa terdapat kemauan dan berniat untuk melakukannya.³⁵

b. Persuasi

Persuasi/pesuasif adalah berasal dari bahasa Latin yaitu *persuasion* yang berarti membujuk, mengajak dan merayu. Persuasif dalam psikologis bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran, kerelaan disertai perasaan senang dan juga sebagai kegiatan untuk merubah sikap, pendapat, dan juga tingkah laku tanpa menggunakan ancaman, kekerasan, kekuatan, penekanan, intimidasi tetapi dengan menggunakan empati, kesadaran dan sepenuhnya perasaan.³⁶ Dengan teknik ini, konseli akan terbantu untuk sadar akan perilakunya yang dihidupi sekarang.

c. Konfrontasi

Dengan teknik ini, membantu konseli dalam menganalisis kepercayaan diri melalui pertentangan antara kata dan perbuatan seseorang. Dan juga merupakan suatu keterampilan konselor dalam membantu konseli dengan adanya kesenjangan antara

³⁵ Analisis Yuridis, Cara Berhenti, and Dari Kecanduan, -Analisis Yuridis Cara Berhenti Dari Kecanduan Narkotika Di Kalangan Remaja (n.d.): 123.

³⁶ Mi Plus Asy-syukriyyah, -PERSUASI DALAM MEDIA (n.d.): 79.

kata dan perbuatan antara bahasa badan, pikiran, tindakan dan perasaan konseli sehingga konseli dapat merubah perilakunya menjadi terarah dan menjalani gaya hidup yang sehat.³⁷ Dengan cara ini, dapat membawa perubahan bagi remaja dan menghasilkan perubahan dari segi perilaku dan juga kemabali berpikir rasional.

d. Pembantahan

Salah satu cara untuk menghapus pola pikir yang irasional dapat dilakukan dengan pembantahan mengenai keyakinan yang dimiliki oleh seseorang dengan pola pikir yang rasional dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mampu menentang keyakinan yang irasional tersebut yang pada akhirnya dapat berubah menjadi rasional.³⁸ Teknik ini diharapkan mampu menyadarkan remaja untuk bisa keluar dari pemikirannya yang irasional tersebut.

e. Deindokrinasi

³⁷ Abstrak Penelitian et al., -Penerapan Teknik Confrontation Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Di SMA Negeri 4 Sinjail 6 (2019): 21.

³⁸ Ni Nyoman et al., -Penerapan Konseling Kelompok Model Rational Emotif Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII IS 2 SMA NEGERI 1 SAWAN Tahun Ajaran 2014 / 2015,|| no. 1 (2015): 3.

Hal ini sekaitan dengan pemberian ajaran kembali secara mendalam untuk menanamkan gagasan, sikap, sistem perilaku dan kepercayaan tertentu.³⁹ Dengan pengajaran kembali, membantu remaja untuk memperbaiki sikap dan perilakunya dalam kesehariannya.

f. Reeducasi

Dalam KBBI edukasi adalah upaya mengubah sikap dan perilaku seseorang ataupun kelompok dalam bentuk pendewasaan melalui proses latihan maupun melalui proses pembelajaran.⁴⁰ Hal yang diharapkan dari edukasi adalah memberikan petunjuk hidup dan mencerahkan pandangan.

Teknik ini berorientasi pada pendidikan untuk mempengaruhi kognitifnya seperti tugas yang harus dikerjakan. Dalam hal mempengaruhi fungsi emosinya dapat menggunakan teknik imajinasi dengan menggambarkan apa yang baik dilakukan, bermain peran, dan latihan menghadapi hal-hal yang

³⁹ <https://artsandculture.google.com>, -Indoktrinasil (n.d.).

⁴⁰ *Kamus*, n.d.

memalukan dengan tujuan pasien dapat menyadari perasaan malu yang diciptakannya sendiri.⁴¹

5. Tahap-tahap Konseling dalam Pendekatan *Rational Emotif*

Pendekatan ini dengan tujuan menghilangkan cara berpikir yang tidak logis lalu menggantinya dengan cara berpikir yang logis. Dalam menghilangkan pemikiran tersebut, terapis perlu memahami dunia pasien, perilaku pasien sehingga terapis dimungkinkan untuk dapat mendorong pasien agar menghentikan cara berpikir yang tidak rasional. Hal yang dapat dilakukan adalah:⁴²

- a. Terapis menunjukkan bahwa cara berpikir pasien tidak logis lalu membantunya memahami bagaimana dan mengapa pasien sampai pada cara berpikir demikian. Terapis menentang apakah pasien akan meneruskan keyakinan untuk merusak dirinya atau tidak. Terapis mendorongnya dengan kuat lagi dengan cara melibatkan pasien untuk melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan.
- b. Terapis menunjukkan kepada pasien bahwa dia mempertahankan perilakunya yang terganggu karena pasien meneruskan cara berpikirnya yang tidak logis.

⁴¹ Ibid. 221

⁴² Ibid., 219-220.

Karena dari cara berpikirnya yang tidak logis inilah yang menyebabkan adanya gangguan yang dialaminya dan bukan dari kejadian atau pengalaman masa lalu.

- c. Mengubah cara berpikir pasien dengan membuang cara berpikirnya yang tidak logis. Terapis menggunakan teknik langsung. Teknik ini mendorong untuk mendorong pasien dalam melakukan perubahan dari segi pemikirannya.
- d. Karena pendekatan ini lebih kepada aspek kognitifnya maka pendekatan tidak hanya sampai pada pikirannya yang tidak rasional menjadi rasional tetapi juga lebih kepada kehidupan sehari-hari.

D. Rational Emotif Terhadap Remaja Yang Kecanduan Game Online

Remaja yang hidup di era digital dengan berbagai macam aplikasi secara khusus aplikasi *game online* sangat berdampak buruk bagi kehidupan remaja. Remaja hampir tidak lepas dari internet, yang memberi asumsi bagi remaja bahwa mereka sudah mendapatkan kebutuhan mereka dari *game online*.⁴³ Dengan menggunakan aplikasi *game online* secara berlebihan, maka akan

⁴³ Siti Nurina Hakim et al., -Remaja Dan Internet, | no. 2008 (2016): 312.

menimbulkan kecanduan yang berdampak buruk pada bagi kehidupan remaja.

Keadaan demikian perlu untuk menyikapi dampak yang ditimbulkan oleh *game online* dengan pendekatan *rational Emotif* yang dalam pendekatannya diharapkan mampu memberi perubahan yang mendasar pada cara berpikir mempengaruhi perasaan. Dengan demikian dalam proses pendekatan *Rational Emotif* diharapkan remaja mampu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawanya pada kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan terlebih diharapkan remaja mampu membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan belajar gagasan-gagasan yang logis serta realistik sebagai penggantinya.⁴⁴ Dan untuk mencapai hal tersebut, dapat dilakukan dengan penerapan teknik-teknik konseling dalam *Rational Emotif*.