

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Remaja

1. Pengertian Masa Remaja

Dalam Bahasa Latin, *adolescere* merupakan “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Dan istilah modern *adolescence* memiliki arti yang cukup luas. Kematangan ini mencakup kematangan fisik, mental, emosional..¹⁵

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dalam kehidupan manusia. Hal ini mencakup beberapa hal seperti perkembangan fisik dan kognitif, sosioemosi di masa remaja.¹⁶ Masa remaja menjadi masa di mana selalu mencoba akan hal baru, mencari yang cocok dengan dirinya.

Usia remaja diklasifikasikan dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu: usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16 hingga 19 tahun).¹⁷ Menurut Sarwono, remaja merupakan suatu periode di mana seseorang mengalami perkembangan psikologis, biologis, serta terjadinya peralihan dari

¹⁵Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga,1980), 206.

¹⁶ John W. Santrock, *Life-Span Development*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 402.

¹⁷ Hikmandayani dkk, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara, 2023), 1.

ketergantungan sosial ekonomi menjadi mandiri.¹⁸ Masa remaja juga dikenal sebagai masa transisi seseorang dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja juga menjadi periode di mana perkembangan fisik dan kognitif serta sosiemosi menuju kematangan.

2. Perkembangan Otak Remaja

Masa remaja menjadi masa di mana terjadinya perubahan yang sangat cepat dalam perkembangan fisiknya dan perubahan sikap dan pola pikirnya. Masa remaja menjadi tempat di mana mereka membutuhkan pengakuan dan penghargaan atas kemampuannya.¹⁹

Proses perkembangan yang terjadi pada remaja menuju kematangan dan kemandirian terjadi secara pesat, seiring dengan perkembangan fisik. Remaja memiliki kemampuan berpikir yang luar biasa, yang dapat dikatakan setara dengan orang dewasa.²⁰ Bersama dengan perkembangan bagian-bagian tubuh lainnya, otak remaja mengalami perkembangan. Neuron-neuron dalam otak menjadi aktif sehingga mempengaruhi perkembangan dalam pengelolaan emosi dan kemampuan dalam memproses informasi.²¹

Pada masa ini bagian otak yang mengelola emosi belum sepenuhnya berkembang, sehingga emosi pada remaja menjadi tidak stabil. Perkembangan

¹⁸ Hikmandayani dkk, Psikologi Perkembangan Remaja, 1.

¹⁹ Maryam B. Gainau, *Perkembangan Remaja dan Problematikanya* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), 12.

²⁰ John W. Santrock, *Life-Span Development*, 409.

²¹ Maryam B. Gainau, 12.

korteks prefrontal yang belum berkembang dengan baik memungkinkan mereka untuk mengendalikan emosi yang kuat, sehingga mengakibatkan remaja belum memiliki kemampuan untuk memperlambat emosinya.

Pola emosi pada remaja masih sama dengan pola emosi pada masa anak-anak. Namun, ada pula perbedaan yang terletak pada rangsangan dapat mengundang emosi. Pada masa remaja, mereka tidak lagi mengungkapkan kemarahan dengan amarah yang meledak-ledak namun menyampaikannya dengan menggerutu, tidak ingin berbicara, atau dengan memberikan kritikan dengan nada suara yang keras.²²

3. Perkembangan Sosioemosi Remaja

Status remaja menjadi agak kabur bagi dirinya sendiri dan orang-orang sekitarnya karena mereka berada di Tengah peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja sudah tidak ingin lagi dianggap anak-anak, namun bukan juga orang dewasa. Masa remaja penuh dengan emosi yang menggelora, namun dalam pengendalian dirinya masih belum sempurna.²³

Remaja menjadi masa di mana anak menjelajahi dirinya, membentuk diri terhadap nilai-nilai dan norma yang berlaku, dan menemukan identitas dirinya.²⁴ Identitas merupakan potret diri yang tersusun atas berbagai aspek

²² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. 213.

²³ Yessy Nur Endah Sary, "Perkembangan kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal", *J-Pengmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 1, No.2 (Mei 2017):10.

²⁴ Nur Eva dkk, *Asesmen Anak dan Remaja: Asesmen Perkembangan Sosial-Emosional* (April 2021). 50.

yang mencakup identitas pekerjaan, identitas politik, identitas spiritual, identitas relasi, identitas prestasi, identitas seksual, identitas budaya, identitas fisik, kepribadian, minat.

Dalam berlangsungnya periode ini, masyarakat secara relatif memberikan kebebasan dalam mencoba berbagai identitas dan bebas dari tanggung jawab, mencoba berbagai peran dan kepribadian. Bahkan sebagian remaja akan membuang peran yang tidak disukai.

Remaja yang berhasil mengalahkan benturan karakter akan berkembang menjadi remaja yang dapat memandang dirinya secara segar dan memuaskan. Terlebih lagi, generasi muda yang tidak berhasil mengatasi benturan kepribadian akan merasakan kekacauan karakter. Kekacauan ini harus terlihat dengan menarik diri, menjauhi teman dan keluarga, atau mereka akan kehilangan karakternya dan terpecah menjadi alam semesta teman-temannya.²⁵

B. Tahapan Konseling Pastoral

Dalam pelaksanaan konseling pastoral dapat dilakukan dengan 2 kerangka waktu yaitu *short term* (jangka pendek) *long term* (jangka Panjang). Konseling yang menggunakan pendekatan psikoanalisis biasanya menggunakan "*short term*". Proses konseling yang dilaksanakan dalam 3-6 kali pertemuan/ sesi yang berlangsung selama 45-60 menit.

²⁵ John W. Santrock, *Life-Span Development*.438.

Konseling pastoral merupakan usaha yang teratur dan berstruktur yang dapat digunakan oleh konselor dalam menolong konseli menggunakan tahap-tahap tertentu sehingga dapat menjalankan fungsinya dengan baik, efektif dan efisien.²⁶

1. Menciptakan hubungan kepercayaan

Tahapan ini sering kali di gunakan pada awal perjumpaan. Tujuan dalam tahap ini yaitu menciptakan kepercayaan konseli kepada konselor bahwa konselor dapat dipercaya dan mampu menolongnya.

2. Mengumpulkan data (anamnesa)

Pada tahap ini konselor berusaha mengumpulkan data , informasi, fakta, termasuk bagaimana Riwayat hidup konseli dan masalah atau gangguan yang sedang dialami oleh konseli.

Dalam tahap ini konselor wajib mengumpulkan data yang akurat, relevan dan holistik dari segala aspek (fisik, mental, spiritual, dan sosial). Melalui data yang telah dikumpulkan tersebut diharapkan dapat membantu konselor untuk membuat diagnosa, *planning treatment*, dan tindakan pertolongan yang akurat dan menyeluruh.

²⁶ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta: AKPI, 2019), 195-197.

3. Diagnosa

Pada tahapan ini, data yang diperoleh kemudian dianalisis, mencari kaitan antara informasi yang satu dengan yang lainnya, baik dalam satu aspek maupun dalam aspek yang berbeda. Konselor menyimpulkan apa yang menjadi permasalahan utama yang sedang dialami oleh konseli.

4. *Treatment planning*

Dalam tahap *treatment planning* dilakukan saat proses anamnesa dan diagnosa telah mencukupi dan di sampaikan pada konseli dengan mengemukakan tujuan secara rinci. Selain mengungkapkan tujuan konseling konselor juga menyampaikan tindakan apa yang akan dilakukan, waktu pertemuan, durasi pertemuan, pendekatan serta teknik apa yang akan dipakai dalam proses konseling.

Wiryasaputra mendefinisikan konseling pastoral merupakan suatu proses penjumpaan yang memberikan pertolongan dengan tujuan untuk menolong manusia atau konseli sehingga dapat menghayati keberadaannya serta pengalamannya secara penuh dan utuh.²⁷ Dalam proses konseling yang akan dilakukan akan melalui 7 tahapan. Salah satu diantaranya yaitu membuat rencana tindakan (*treatment planing*).

²⁷ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, 76.

Treatment Planing merupakan suatu Tindakan yang biasa dilakukan dengan tujuan mengemukakan waktu dalam setiap perjumpaan, lokasi pelaksanaan konseling pastoral, sarana dan alat yang di gunakan dalam proses konseling, jangka waktu dalam konseling (jangka Panjang atau jangka pendek), pendekatan atau Teknik yang akan digunakan.²⁸

Tahapan dalam membuat *planning treatment* pada konseling pastoral dapat dilakukan ketika telah melaksanakan anamnesa dan diagnosa.

C. Teknik Cognitive Restructuring

Prosedur pembangunan kembali mental adalah metode yang berasal dari perawatan mental. Metode ini dimaksudkan untuk membantu mencapai reaksi yang lebih mendalam.²⁹ Metodologi yang digunakan dalam proses ini bergantung pada dua anggapan, yaitu: Perenungan yang tidak masuk akal dan pemahaman yang salah, pertimbangan dan artikulasi di sekitar diri sendiri dapat diubah melalui perubahan cara pandang dan persepsi pribadi.³⁰

Pada tahun 1960 seorang psikolog dari Amerika yaitu Aaron Beck yang mengembangkan terapi kognitif ini, Beck sangat tertarik pada emosi yang ditampilkan oleh klien-kliennya, ketika bekerja dengan klien, Beck menjelaskan contoh pertama tentang rentetan pikiran kliennya, kemudian Beck

²⁸ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*. 197.

²⁹Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).225

³⁰Bradley T. Erford, 225

mengembangkannya sebagai mode teoretis khususnya digunakan sebagai treatment untuk gangguan depresi. Kemudian Albert Ellis, William Glasser, dan Donald Meichenbaum mereka merupakan perintis dalam integrasinya dibidang konseling dengan pendekatan CBT ini.³¹ *Cognitive behavioral therapy* memberi pemahaman bagaimana cara untuk mengembangkan kemampuan untuk melihat segala dengan berbagai sudut pandang, mempertanyakan dan mencari landasan berpikir dengan benar serta menemukan sesuatu dari asumsi-asumsi tersebut.³²

CBT merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada restrukturisasi dan mengubah pikiran dan perilaku yang telah menyimpang akibat dan telah merugikan individu. Cara berpikir, kepercayaan, sikap, imajinasi, serta membantu konseli dalam mengubah dan mempelajari kesalahan dalam aspek kognitif adalah beberapa aspek dari pendekatan ini. Pendekatan ini adalah pendekatan pertama yang berpusat pada suatu proses pikiran seseorang dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku bahkan psikologi, hal ini berarti bahwa pendekatan CBT ini berpusat kepada ide bahwa orang tersebut mampu mengubah kognisinya untuk mencapai ketentraman emosi.³³

Pendekatan CBT menekankan pentingnya rapport (sikap penerimaan) dan aliansi tarapeutik, pendekatan ini tidak mengharuskan konseli untuk

³¹ Husamah, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*, ed. Aldo (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015).

³² Ahmad Fuandy, *Cognitive Behavioral Therapy* (Jawa Barat: PT Indeks, 2013), 9.

³³ Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 219–220.

mengungkapkan secara detail peristiwa atau hal-hal yang intim pada diri konseli namun pendekatan CBT menangani keadaan yang ada sekarang serta menggunakan proses yang logis dengan cara tidak mengancam, tidak menghakimi, menerima konseli apa adanya, tidak melihat masalah atau perilaku buruk konseli. Konselor melihat isu konseli berasal dari pikiran yang terdistorsi atau terganggu sehingga terjadi penyimpangan, hal inilah yang akan dianalisis dan dimodifikasi untuk disesuaikan dengan lingkungan positif konseli.

CBT memandang bahwa masalah psikologis sebagai respon keadaan yang berlebihan yang dihasilkan dari distorsi kognitif yang biasa, *CBT* ini berfokus pada wawasan dengan psikoedukasi kuat yang penekanannya mengenali dan mengubah pikiran yang tidak realistis dan keyakinan yang maladaptif. *CBT* ini membantu konseli dalam memahami hubungan antara pikiran, perilaku, emosi, respons fisik, dan situasi. Pendekatan ini memiliki kesamaan dengan *REBT* (*rational emotif behaviora therapy*), semua terapi ini aktif, direktif, dibatasi waktu, berpusat pada masa kini, berorientasi pada masalah, kolaboratif, terstruktur, dan empiris. *CBT* juga pemberian tugas pekerjaan rumah kepada konseli untuk secara eksplisit mengidentifikasi masalah dan situasi keadaan yang terjadi pada dirinya. Dalam *CBT* terdapat beberapa teknik salah satunya merupakan teknik *cognitive restructuring*.

Meichenbaum mendeskripsikan tiga langkah dalam menajalani konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.³⁴

1. Klien menjadi sadar akan proses berpikirnya. Dalam teknik ini, penasihat didorong untuk mengajukan pertanyaan yang langsung berhubungan dengan pemikiran dan sentimen klien. Pemandu juga dapat membantu klien dengan memanfaatkan pembangunan kembali mental untuk mencapai pemikiran tertentu. Siklus ini mencakup klien membayangkan apa yang terjadi dalam gerakan lambat, sehingga klien dapat berbagi pemikiran dan perasaannya.
2. Konseli perlu mengubah proses berpikirnya. Konselor membantu klien mengevaluasi pemikiran dan keyakinannya, mendefinisikan label yang dia berikan pada dirinya sendiri. Konselor membantu klien menyadari mana pikiran yang rasional atau pikiran yang merugikan diri sendiri.
3. Konselor menginstruksikan klien untuk melakukan eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika klien sudah siap.

D. Dampak Perselingkuhan

Perselingkuhan yang terjadi tentu memberikan dampak bukan hanya kepada yang melakukan perselingkuhan namun juga terhadap anak. Adapun dampak dari perselingkuhan ialah:³⁵

³⁴ Bradley, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, 255.

- a. Munculnya rasa benci seorang anak terhadap orang tua.

Bukannya terhadap pasangan yang menimbulkan rasa kebencian namun juga pada anak. Anak menjadi benci terhadap orang tua karena anak merasa sakit hati dan dikhianati oleh orang tua.

- b. Hilangnya rasa percaya anak pada orang tua

Perselingkuhan yang terjadi, menjadikan anak hilang kepercayaan terhadap orang tua. Anak beranggapan bahwa orang tua cinta dan sangat percaya akan berbohong atau menyakitinya.

- c. Anak menjadi merasa tertekan, depresi dan stress

Perasaan dan emosi yang berkecamuk dalam diri anak, rasa bersalah dapat menjadikan anak memiliki gangguan kecemasan serta menjadi stress yang dapat berakibat fatal.

- d. Adanya trauma pada anak, sehingga memunculkan ketakutan akan pernikahan

Menjadi korban dari sebuah perselingkuhan menjadikan perubahan stigma pernikahan bagi si anak. Anak merasa bahwa ketiaan bukanlah hal yang penting. Dan pernikahan bukanlah sebuah janji yang suci lagi.

³⁵Nuris Amanulloh, Skripsi: *"Dampak Perselingkuhan Orang Tua Terhadap Terhadap Penjaminan Hak Anak Ditinjau Dari Pasal 14 Ayat 2 undang-undang nomor 35 tahun 2014 tentang Perlindungan Anak"* (Malang: UINMMI, 2018), 17.

E. Pandangan Alkitab tentang Perselingkuhan

Alkitab menggambarkan perselingkuhan sebagai perzinahan. Zina merupakan terjemahan dari dua kata yang berbeda yaitu zina dan percabulan. Kata zina berarti hubungan seksual yang dilakukan oleh laki-laki atau perempuan yang sudah menikah.

Anak dari orang tua yang melakukan perselingkuhan akan mengenang kejadian buruk yang terjadi padanya. Bahkan dalam kondisi tersebut, beberapa diantara mereka harus menghadapi teman-teman dan bahkan lingkungan sekitar yang menggunjing dan mengucilkan mereka sehingga menjadi merasa terintimidasi. Orang tua memiliki peran besar dalam perkembangan setiap anak, menjadi pribadi yang positif maupun menjadi pribadi yang negatif.

Hukum taurat secara tegas menyampaikan larangan akan perzinahan seperti yang tertulis dalam keluaran 20:14 “ jangan berzinah”. Beberapa kitab dalam perjanjian lama menuliskan mengenai perzinahan. Perzinahan sebagai sesuatu yang sangat di benci Allah. (imamat 18:26 ; Yeheskiel 22:11).

Perkawinan merupakan janji dan ikatan yang terjalin antara seorang laki-laki dan perempuan yang memiliki komitmen untuk hidup bersama. Pasangan yang telah disatukan di dalam pernikahan, mereka telah menjadi satu daging dan tidak dapat dipisahkan oleh manusia. Namun, dalam kenyataannya saat ini perpisahan dalam sebuah pernikahan mudah saja dilakukan.

1 korintus 7:4 menjelaskan bahwa istri tidak berkuasa atas tubuhnya sendiri melainkan juga suaminya. Begitu pula sebaliknya, suami juga tidak berkuasa atas tubuhnya sendiri melainkan juga istrinya. Hendaknya suami dan istri saling memahami akan kebutuhan pasangan mereka, saling peduli dan pengertian satu sama lain, terbuka serta jujur dalam membangun komunikasi. Tidak mementingkan keinginan diri sendiri dan memberikan peluang akan terjadinya sebuah perselingkuhan.

Perselingkuhan yang dilakukan oleh manusia bukan hanya dilakukan secara fisik. Namun, dengan melihat dan menginginkannya sudah termasuk dalam perselingkuhan. Seperti dalam matius 5:28 *“setiap orang yang memandang perempuan serta menginginkannya, sudah berzinah dengan dia di dalam hatinya”*.

