

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling keluarga

1. Definisi konseling

Konseling merupakan terjemahan dari counseling yang berarti hubungan timbale balik antar individu, dimana seorang konselor membantu klien untuk memperoleh pemahaman tentang dirinya sendiri sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dimasa depan. Konseling adalah bantuan professional yang diberikan oleh konselor kepada klien secara tatap muka.¹ Konseling adalah penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental, psikologi perkembangan manusia melalui interaksi perilaku sistematis dan kognitif.²

Menurut sofyan yang mengutip Glen E. Smith, konseling merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seorang konselor untuk membantu konseli/klien agar dapat memahami serta menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan konseli.³

Berdasarkan pengertian diatas dapat diartikan bahwa pengertian konseling adalah asas kesehatan jiwa pada perkembangan manusia.

¹Eather Rela Intarti, *Buku Pengantar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Buku Baik, 2016).20

²Addahri Hafids Awlawi, "Mekanisme Penyelenggaraan Konseling Untuk Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak," *Jurnal As-Salam* 2 no 3 (2018): 2.

³Soffyan S Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Afabeta, 2013). 17-18

Konseling dilakukan dengan dua individu yaitu seorang konselor yang membantu klien untuk menemukan jati dirinya dalam masalah yang dihadapinya, konseling dilakukan secara tatap muka.

2. Pengertian Keluarga

Keluarga adalah sekelompok orang yang terikat dalam satu hubungan darah, ikatan kelahiran, hubungan khusus, pernikahan atau lainnya. keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan serta orang bersedia menerima kekurangan dan kelebihan orang yang ada disekitarnya baik burunya anggota keluarga, tetap tidak merubah kodrat yang ada, garis besarnya yang baik diarahkan dan yang buruk di perbaiki tanpa harus menghakimi.⁴

Dari sumber yang didapatkan maka penulis menyimpulkan bahwa pengertian keluarga yaitu sekumpulan/sekelompok orang yang memiliki hubungan batin yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dalam satu rumpun keluarga.

3. Pengertian konseling keluarga

Konseling keluarga merupakan suatu proses yang dilakukan oleh konselor terhadap orang tua dengan tujuan untuk membimbing dan mengarahkan orang tua agar dapat mengasuh anak dengan baik. Selain

⁴Iwan Sugeng, "Pengasuhan Anak Dalam Keluarga (The Next Lost Generation)," no. 11 september 2023 (n.d.).

itu, konseling keluarga juga bertujuan untuk memecahkan masalah yang sedang dialami oleh keluarga. Seperti yang terjadi di daerah Parandangan, dimana konseling keluarga kurang dipahami oleh orang tua sehingga pola asuh dari orang tua terhadap anak tidak lagi menjadi perhatian utama.⁵

Sofyan S. Willis mendefinisikan *Family Counseling* atau konseling keluarga sebagai suatu upaya bantuan yang diberikan kepada anggota keluarga melalui satu kesatuan agar kemampuannya berkembang seoptimal mungkin dan masalahnya dapat diatasi atas dasar kemauan dari semua anggota keluarga secara sukarela dan cintakasih terhadap keluarga.⁶

Golden dan Sherwood mengemukakan konseling keluarga sebagai metode yang difokuskan pada keluarga dalam usaha untuk membantu memecahkan masalah perilaku klien. Masalah ini pada dasarnya bersifat pribadi karena dialami oleh klien sendiri. Akan tetapi, konselor menganggap permasalahan yang dialami klien tidak semata disebabkan oleh klien sendiri melainkan dipengaruhi oleh sistem yang terdapat dalam keluarga klien sehingga keluarga diharapkan ikut serta dalam menggali dan menyelesaikan masalah klien.⁷

⁵ Muhammad Yusuf and dkk, "Digital Parenting To Children THE Internet(Digital Prenting Kepada Anak Dalam Menggunakan Internet),", " *Pedagogik Journal Of Islamic Elementary School* p 3 no 1 (2021): 1-5.

⁶Soffyan S Willis "Konseling Keluarga (Family Counseling)" (Bandung: Afabeta, 2015).44

⁷Corey G., "Teori Praktek Konseling Dan Psikoterapi" (Bandung: Refika Aditama, 2015).43

Dari beberapa pandangan ahli di atas dapat di simpulkan bahwa konseling keluarga merupakan suatu upaya bantu yang difokuskan kepada keluarga untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh keluarga.

4. Fungsi Dan Tujuan Konseling Keluarga

Berbicara mengenai Konseling keluarga adapun fungsi yang terpenting yaitu Memberikan bantuan kepada individu untuk dapat memecahkan masalah didalam keluarga. Konselor membantu anggota keluarga dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah psikologis, perilaku, dan emosional yang menyebabkan masalah keluarga. Beberapa fungsi konseling keluarga ialah meningkatkan komunikasi, mendefinisikan peran dalam keluarga, meningkatkan hubungan antar anggota keluarga dan Membantu keluarga mencapai keharmonisan.⁸

Menurut Namora dalam kutipannya mengemukakan bahwa tujuan konseling keluarga adalah mengubah struktur dalam keluarga, dengan cara menyusun kembali kesatuan dan menyembuhkan perpecahan antara dan sekitar anggota keluarga. Diharapkan keluarga dapat menantang persepsi untuk dapat melihat realitas,

⁸Julia Eva Putri and dkk, ""Peran Konselor Dalam Konseling Keluarga Untuk Meningkatkan Keharmonisan Keluarga", " *Journal Of Counseling, Education And Society* 3 no. 1 (2022): 28-31.

mempertimbangkan alternative sedapat mungkin dan pola transaksional. Anggota keluarga dapat mengembangkan pola hubungan baru dan struktur yang mendapatkan self reinforcing.⁹

Oleh karena itu, dari beberapa pendapat di atas, tujuan konseling keluarga merupakan komunikasi pikiran dan perasaan antar anggota keluarga, dengan mengubah gangguan dan ketidakfleksibelan peran dan kondisi, dalam memberikan layanan sebagai cara dan pembelajaran peran yang ditunjukkan kepada setiap anggota keluarga.

5. Manfaat Konseling Keluarga

Dalam proses konseling keluarga tentu memiliki manfaat untuk setiap anggota keluarga, terutama untuk meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga. Dalam hal ini konseling keluarga dapat membantu setiap anggota keluarga berbicara satu dengan yang lain secara efektif.¹⁰ Selain itu adapun manfaat lain dari konseling keluarga yaitu menguatkan hubungan, Mengatasi masalah, Membantu memecahkan masalah individu. Sehingga konseling keluarga dapat membantu keluarga untuk mengatasi dan memperbaiki masalah didalam keluarga agar dapat menemukan solusi yang sesuai agar anggota

⁹Namora Lumongga, *"Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik"* (Jakarta: Kencana, n.d.).237

¹⁰Erlinda Komala Dewi and dkk, *"Konseling Keluarga Dalam Menangani Masalah Anak Kurang Percaya Diri Akibat Broken Home,"* *Prosiding: Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling* 2 no. 1 (2022): 664-670.

keluarga dapat menerima satu sama lain.¹¹Dengan demikian, konseling keluarga dapat membantu keluarga untuk mengatasi masalah dan memperbaiki hubungan antar keluarga, sehingga memperkuat dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

6. Tahapan Pelaksanaan Konseling Keluarga

Kehadiran klien untuk pertama kalinya kepada konselor pada awalnya hanya untuk mengonsultasikan masalah pribadinya dan biasanya dilakukan klien sendiri tanpa kehadiran anggota keluarga. Setelah konselor merasa bahwa permasalahan klien lebih sesuai ditangani dengan konseling keluarga, maka pada tahap penanganan (treatment) konselor dapat meminta persetujuan klien agar melibatkan anggota keluarganya. Sebelum melakukan tahapan penanganan tersebut, ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh konselor, yaitu:

a. Wawancara tahap awal

Pada tahap ini, konselor mengawali perckapan dengan salah satu anggota keluarga. Seringkali anggota keluarga yang mulai mengontak konselor melalui telepon dengan menyampaikan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh keluarga yang berhubungan dengan biologi, psikologis, dan

¹¹Soffyan S Willis, "Konseling Keluarga" (Bandung: Afabeta, 2009).79

hubungan antarpribadi. Permasalahan yang disampaikan oleh salah satu anggota keluarga berhubungan dengan kehidupan keluarga, konsekuensinya kebanyakan konselor memilih untuk mengundang setiap orang yang tinggal dalam sistem keluarga itu untuk datang bersama-sama dalam wawancara konseling tahap awal. Pertemuan ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data dari tangan pertama mengenai pola-pola kerjasama keluarga dan strategi untuk mengatasi stress, yang pada pasangan akan digunakan pada situasi wawancara konseling sebenarnya. Kemudian, mempersiapkan anggota keluarga. Konselor harus meminta persetujuan dari klien siapakah anggota keluarga yang dapat dilibatkan untuk menjalani proses konseling. Hal ini perlu dilakukan karena tidak semua klien yang menjalani konseling bersedia permasalahannya diketahui oleh semua anggota keluarga.

b. Wawancara tahap pertengahan

Pada tahap ini konselor berperan sebagai pembimbing dan pengarah, namun selalu berusaha menghindari mengambil alih peran orang tua. Konselor harus menyampaikan pesan secara netral dan menahan diri untuk mencampuradukkan urusan pribadi seorang anggota keluarga, memfasilitasi serta mengajak setiap anggota keluarga dan menyenangkan, serta mengajak

setiap anggota keluarga untuk berpartisipasi dalam proses konseling. Di pihak lain setiap anggota keluarga harus bersiap terbuka dan mengurangi sikap-sikap permusahan atau konflik-konflik. Dengan begitu, setiap anggota keluarga akan mulai menyadari bahwa hubungan-hubungan yang tidak menyenangkan dapat di ubah, dikurangi bahkan dihilangkan. Hasil keseluruhan yang diharapkan dari fase pertengahan dalam konseling adalah kesiapan terbaik untuk menerima ide-ide perubahan dan keinginan yang lebih meningkat untuk juga aktif mencapai hasil positif yang diharapkan dari konseling keluarga.

c. Wawancara tahap akhir

Konseling keluarga membutuhkan waktu beberapa sesi mingguan atau bulanan. Konseling keluarga dapat dihentikan jika anggota keluarga yang terlibat dalam proses konseling keluarga bisa bekerja sama dengan baik sebagai suatu kelompok untuk menyelesaikan masalah-masalah mereka dan mengubah perilaku-perilaku yang destruktif. Mereka juga mampu mengembangkan suatu sistem pendukung internal dan tidak bergantung kepada orang lain, termasuk tidak bergantung kepada konselor. Selain itu, mereka telah mampu berkomunikasi secara terbuka. Mampu melakukan perannya masing-masing

secara fleksibel dan setiap anggota keluarga mampu menyeimbangi antara hak dan kewajibannya masing-masing

Tahap-tahap tersebut membantu konselor dalam menjalankan fungsinya dengan baik, efektif dan efisien. Adapun tahap-tahap konseling yaitu:¹²

a) Menciptakan hubungan kepercayaan (*Raport*)

Tujuan utama dalam tahap ini adalah untuk menciptakan kepercayaan pada konseli sehingga konseli percaya bahwa konselor bersedia memasuki kehidupannya, dalam lika-liku perjuangan yang terdalam, dapat menyimpan rahasia dan mampu membantunya.

b) Mengumpulkan Data Asesmen (*Anamnesa*)

Pada tahapan ini konselor berusaha mengumpulkan data, informasi, riwayat hidup konseli atau personal dan gangguan yang dihadapinya dan fakta. Data yang dikumpulkan oleh konselor harus relevan, akurat, dan menyeluruh (mental, fisik, sosial dan spiritual).

c) Menyimpulkan Sumber Masalah (*Diagnosa*)

Pada tahapan ini konselor berusaha mencari kaitan dari salah satu informasi dengan informasi lain, baik dari konseli maupun dengan dari orang terdekatnya. Maka konselor dapat menganalisis dan

¹²Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, ed. AKPI (Yogyakarta, 2021).

menyimpulkan apa yang menjadi permasalahan dari klien yang sedang digumulinya.

d) Membuat Rencana Tindakan (*Treatment Planning*)

Ketika konselor telah menemukan data dan sumber masalah dari konseli, konselor membuat perencanaan untuk tindakan yang akan dilakukan terhadap konseli. Konselor menyusun rencana secara terinci dan strategis dalam melakukan konseling baik dalam jangka panjang ataupun dalam jangka pendek, jumlah pertemuan, waktu, tempat pertemuan, saran dan lain sebagainya.

e) Tindakan (*Treatment*)

Pada tahapan ini setelah konselor melakukan perencanaan, konselor akan melanjutkan dengan pertolongan. Tindakan yang telah direncanakan harus berkaitan dan teratur agar proses konseling tidak berantakan. Hasil dari proses konseling, konselor mesti mencatatnya dan mengamati hasil dari proses konseling.

f) Mengkaji Ulang dan Evaluasi (*Review and Evaluation*)

Proses konseling pastoral terus berlanjut yang harus diulang (review) dari waktu ke waktu sehingga konselor dapat mengevaluasi setiap hasil akhir dari proses konseling yang dilakukan terhadap kliennya. Hasil dari evaluasi konselor dapat menjadikan tolak ukur dalam mengambil pelajaran dalam layanan konseling pastoral.

g) Memutuskan hubungan – Terminasi (*Termination*)

Tahap ini adalah tahap akhir dalam pertemuan konseling, dimana konselor akan mengakhiri pertemuannya dengan konseli, walaupun dalam proses konseling konsol berhasil atau tidaknya berhasil, namun menggunakan teknik yang telah dipaparkan hal tersebut dapat dilihat pada perubahan perilaku pada diri konseli kearah positif proses konseling.

B. Keluarga

1. Definisi Keluarga

Keluarga adalah sekelompok orang yang terikat dalam satu hubungan darah, ikatan kelahiran, hubungan khusus, pernikahan atau lainnya. keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan serta orang bersedia menerima kekurangan dan kelebihan orang yang ada disekitarnya baik burunya anggota keluarga, tetap tidak merubah kodrat yang ada, garis besarnya yang baik diarahkan dan yang buruk di perbaiki tanpa harus menghakimi.¹³

¹³Iwan Sugeng, Pengasuhan Anak Dalam Keluarga (The Next Lost Generation) Accessed September 11,2023, (n.d.), [https://www.poltekkes-malang.ac.id/DATA JPEG/ANAK DLM KELUARGA.Pdf](https://www.poltekkes-malang.ac.id/DATA%20JPEG/ANAK%20DLM%20KELUARGA.Pdf).

Dari sumber yang didapatkan maka penulis menyimpulkan bahwa pengertian keluarga yaitu sekumpulan/sekelompok orang yang memiliki hubungan batin yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dalam satu rumpun keluarga.

2. Pengertian Orang Tua

Orang tua adalah orang yang mempunyai amanat dari Tuhan untuk mendidik dan menjaga anak dengan penuh tanggungjawab dan dengan kasih sayang. Orang tua(keluarga) yang bertanggung jawab paling utama dalam perkembangan anak. Orang tua merupakan komponen keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu, yang merupakan hasil dari sebuah ikatan perkawinan yang sah yang dapat membentuk sebuah keluarga. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk mengasuh dan mendidik agar dapat bertanggung jawab atas dirinya sendiri.¹⁴

3. Pengawasan Orang Tua Kepada Remaja Dalam Penggunaan Gadget

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengawasan berasal dari kata awas yang berarti memperhatikan dengan baik.¹⁵ Pengawasan merupakan pemusatan fisik maupun psikis dari orang tua yang tertuju pada anaknya. Pemusatan tenaga fisik dan psikis yang di maksud ialah

¹⁴Efrianus Ruli, "" Tugas Dan Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak,"" *Jurnal Edukasi Nonformal* 3 no 2 (2020): 143.

¹⁵*Aplikasi Kamus Besar Bahasa Indonesia(KKBI) Edisi V Jaringan/Offline*, 2016.

dapat dilihat dari dukungan, dorongan, pengawasan, pendamping, maupun perhatian orang tua terhadap anaknya terlebih khusus pendampingan dalam penggunaan *gadget*. Pengawasan dari orang tua menunjukkan perlunya peran orang tua dalam menciptakan suatu keadaan yang lebih kondusif dengan anak melalui kedekatan antara orang tua dengan anaknya.¹⁶

4. Pendampingan Orang Tua Di Era Digital

Kemajuan tekonoogi di era digital ini tentunya kita harus bersikap secara bijak da tepat, agar dapat memberikan manfaat bagi keluarga terutama dalam mendidik remaja dalam menggunakan teknologi. Namun, tidak dapat di pungkiri bahwa kemajuan teknologi pada zaman sekarang termasuk dakam berbasis serba internet dapat memberikan dampak negative dan dampak positif terhadap perkembangan anak. Dalam perkembangan yang ada tentunya peran orang dalam hal ini sangat di butuhkan pendampingan dan pengawasan dari orang tua. Pada era digital, keluarga harus tetap mempertahankan dimensi fisik, tatap muka, dan menjalin proses komunikasi antara anggota keluarga.¹⁷

C. Remaja

¹⁶Tri Nugroho Adi, "Pola Pengasuhan Orang Tua Terhadap Aktivitas Anak Dunia Maya: Studi Kasus Pada Keluarga Dengan Anak Remaja Usia 12-19 Tahun Di Purwokerto", *Acta Diurna* 13 no. 2 (2017): 3.

¹⁷Meri Yulizar And Dkk, "Pendampingan Orang Tua Pada Anak Usia Dini Era Digital Didesa Kajhu, Kecamatan Baitussalam" *Jurnal Pengabdian Pada Msayarakat* 4 No. 4 (2022): 351-352.

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Menurut Hurlock mendefinisikan perkembangan sebagai kehidupan manusia pada dasarnya mengalami dua proses perkembangan yaitu pertumbuhan dan kemunduran yang terjadi secara bersamaan.¹⁸

Menurut Rice (1999) dalam buku dari anak sampai usia lanjut masa remaja merupakan masa peralihan ketika individu dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan.¹⁹ Masa remaja merupakan dimana mereka membutuhkan sebuah pengakuan akan kemampuannya dari orang lain.

Menurut Sofia dan Kuswanto (2013), remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan social.²⁰ Menurut World Health Organization (WHO), remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan emosional.

¹⁸Siti Hartati Agus Sriyanto, "Perkembangan Dan Ciri-Ciri Perkembangan Pada Anak Usia Dini," *Jurnal Fascho: Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 2, no 1 (2022): 40–45.

¹⁹Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009), 262.

²⁰Celsita E.D Karendehi, "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecerdasan Moral Pada Anak Usia 12-15 Tahun Di SMP Negeri 1 Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangihe," *Ejournal Keperawatan (e-Kp)* 4 no. 1 (2016): 2–10.

Dalam buku *Perkembangan Remaja dan Problematikanya* Maslow menyebutnya sebagai sebuah kebutuhan akan penghargaan dan pengakuan dirinya, maka dari itu peran orang tua, sekolah dan masyarakat sangat penting untuk membantu meningkatkan harga diri dan kemampuan akan dirinya itu.²¹

Dari beberapa pandangan para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada masa remaja terdapat berbagai perubahan, di antaranya terjadi perubahan intelektual dan cara berpikir remaja, terjadinya perubahan fisik yang sangat cepat, terjadinya perubahan sosial, dimana remaja mulai berintegrasi dengan masyarakat luas serta pada masa remaja mulai meyakini kemampuannya.

2. Ciri-Ciri Remaja

Kehidupan masa remaja memiliki karakteristik tertentu yang membedakan pada periode sebelum dan sesudahnya. Pada masa remaja ini menjadi masa-masa sulit untuk remaja ataupun dengan orangtuanya. Menurut Sidik Jatmik, kesulitan itu dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus, yaitu : (a) Remaja menyampaikan haknya dan mengemukakan pendapatnya sendiri, hal ini dapat menciptakan

²¹Maryam B. Gainau, *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya* (Yogyakarta: IKAPI, 2015), 12.

ketegangan dan perselisihan dan dapat menjauh dirinya dari keluarga. (b) Remaja mudah terpengaruh oleh teman-temannya, mereka berperilaku dan memiliki kesenangan yang bertentangan dengan kesenangan keluarga. (c) Perubahan fisik pada remaja yang luar biasa, baik pada pertumbuhannya maupun dengan seksualitasnya. (d) Remaja sering percaya diri yang berlebihan, sehingga sulit untuk menerima nasihat dan arahan dari keluarga maupun orang lain.²²

Sidik Jatmika menjelaskan bahwa remaja sering mengalami kesulitan yang menjemukan bagi mereka maupun dengan orangtua, hal ini adalah bagian yang normal bagi perkembangan remaja, beberapa kesulitan yang dialami yaitu:²³

- a. Variasi kondisi kejiwaannya, remaja akan terlihat pendiam, mengasing diri dan cemberut, namun pada saat yang lain akan terlihat, yakin, periang dan berseri-seri. Perilaku ini sulit untuk ditebak dan berubah-ubah hal ini bukan sesuatu yang abnormal, akan tetapi perlu diperhatikan dan menjadi kewaspadaan, karena hal ini mungkin saja telah menjerumuskan remaja dalam kesulitan-kesulitan disekolah maupun dengan teman-temannya.

²²Sidik Jatmika, *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah Ataukah Korban Globalisasi?* (Yogyakarta: Kanisius, 2010), 10–11.

²³Jatmika, *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah Ataukah Korban Globalisasi?*

- b. Perilaku anti sosial, dimana remaja suka mengganggu, kejam, berbohong, dan memperlihatkan perilaku yang agresif. Hal ini disebabkan karena berbagai macam dan banyak tergantung pada budayanya, namun penyebab yang mendasar adalah pengaruh buruk teman dan pendisiplinan yang salah dari orangtua dimana orang tua yang terlalu keras terhadap anak maupun terlalu lunak.
- c. Rasa ingin tahu seksual dan coba-coba, hal ini sesuatu yang normal dan sehat, perilaku tertarik pada seks sendiri juga merupakan ciri yang normal pada perkembangan masa remaja.

Adapun ciri-ciri kekhususan remaja yaitu :²⁴

1. Masa remaja sebagai periode yang penting, perkembangan fisik yang cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental terutama pada masa awal remaja. Hal ini perlu menimbulkan penyesuaian membentuk sikap dan mental, minat baru serta nilai.
2. Masa remaja sebagai masa peralihan, pada fase ini remaja bukan lagi sebagai anak-anak dan belum juga menjadi orang dewasa. Jika remaja berperilaku seperti anak-anak, maka ia diajari melakukan tindakan sesuai dengan umurnya, dan jika remaja berusaha berperilaku seperti orang dewasa, ia seringkali dituduh terlalu

²⁴Hurlock E. B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1993), 221.

besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa.

3. Remaja sebagai periode perubahan, tingkat perubahan pada perilaku dan sikap semasa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik.
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah, setiap periode perkembangan memiliki masalahnya sendiri, akan tetapi masalah remaja seringkali menjadi persoalan yang sulit diatasi oleh laki-laki maupun dengan perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalahnya sendiri menurut cara yang mereka yakini, banyak dari mereka yang menyadari bahwa setiap permasalahan yang diselesaikan tidak sesuai dengan harapan mereka.
5. Masa remaja adalah fase dimana masa mencari identitas, pada awal masa remaja untuk penyesuaian diri pada kelompok masih tetap penting bagi anak perempuan maupun laki-laki. Perlahan mereka akan menginginkan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, budaya menganggap remaja sering melakukan "sesukaku", yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, sehingga menyebabkan orang dewasa yang harus mengawasi dan

membimbing remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku normal remaja.

7. Masa remaja sebagai ambang menuju kedewasaan, menjelang usia kedewasaan yang sah, remaja menjadi cemas untuk meninggalkan stereotype remaja dan menimbulkan kesan bahwa dirinya hampir dewasa, merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang dan melakukan perbuatan seks bebas. Mereka menganggap perilaku ini akan memberikan gambaran yang sesuai dengan apa yang mereka harapkan.

Masa remaja adalah masa perubahan, pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun dengan psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang juga sekaligus menjadi ciri-ciri masa remaja yaitu:²⁵

- Peningkatan emosi yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal dengan masa storm and stress. Peningkatan ini merupakan akibat dari perubahan fisik, terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Pada fase ini banyak tekanan dan tuntutan yang diberikan kepada remaja, misalnya diharapkan tidak lagi berperilaku seperti anak-anak, mandiri dan bertanggung

²⁵Khamim Zarkasih Putro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (2017): 28.

jawab. Tanggung jawab dan kemandirian ini akan berkembang seiring berjalannya waktu.

- Perubahan fisik yang cepat juga disertai dengan kematangan seksual. Perubahan tersebut membuat remaja tidak percaya diri dengan kemampuannya sendiri. Perubahan fisik yang terjadi begitu cepat, baik perubahan internal seperti pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan.
- Perubahan dalam hal minat terhadap dirinya sendiri dan hubungan dengan orang lain. Di masa remaja banyak hal menarik yang dibawanya sejak kecil diganti dengan hal-hal menarik yang lebih baru. Perubahan pada orang lain juga terjadi pada remaja, dimana mereka tidak hanya berhubungan dengan individu sesama jenis, tetapi juga tertarik dengan lawan jenis dan orang dewasa.
- Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak akan menjadi kurang penting saat mendekati usia dewasa.

Gunarsa Singgih dan Gunarsa Yulia juga menjelaskan ciri-ciri remaja yaitu sebagai berikut:²⁶

²⁶Singgih D. Gunarsa dan Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001), 77.

1. Masa remaja awal, biasanya masuk SMP, dengan ciri-ciri, keadaan labil dan lebih emosional, banyak masalah, masa kritis, mulai tertarik dengan lawan jenis, suka mengembangkan pemikiran baru, gelisah, munculnya rasa kurang percaya diri dan suka menyendiri.
2. Masa remaja madya (tengah), biasanya di sekolah menengah atas, dimana remaja memiliki ciri-ciri, sangat membutuhkan teman, cenderung narsis atau mencintai diri sendiri, berada dalam keadaan gelisah dan galau karena konflik yang terjadi dalam dirinya, keinginan yang besar untuk mencoba segala sesuatu yang belum diketahui dan keinginan untuk menjelajahi luasnya alam.
3. Masa remaja akhir, dengan ciri-ciri aspek fisik dan psikis mulai stabil, memiliki cara pandang yang baik, lebih matang dalam cara menghadapi masalah, meningkatkan ketenangan emosi, lebih mampu mengendalikan perasaan, telah membentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari kehidupan anak menuju dewasa, tubuh terlihat dewasa, namun jika diperlakukan seperti orang dewasa remaja akan gagal menunjukkan kedewasaan. Pengalamannya di masa dewasa masih belum banyak karena sering terlihat pada remaja adanya kecemasan, konflik diri, pertentangan dan kebingungan.

2. Masa Perkembangan Remaja

Menurut Palasara Brahmani Laras yang mengutip Syamsu Yusuf, perkembangan diartikan sebagai *the progressive and continuous change in the organism from birth to death*. Dimana perubahan yang dialami individu menuju kedewasaan berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan meliputi seluruh aspek perkembangan baik fisik, intelektual, emosi, sosial serta keagamaan.²⁷

Teori batas-batas perkembangan pada manusia khususnya bagi kalangan remaja tidak selamanya berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini terjadi karena di pengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor yang dapat di ubah atau faktor keturunan, maupun faktor yang tidak dapat diubah atau faktor lingkungan.²⁸ Beberapa faktor yang lain yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak seperti, status sosial atau ekonomi keluarga, dan faktor keturunan. Proses perkembangan anak dapat melalui beberapa fase yang secara kronologis akan ditandai dengan ciri tingkah laku tertentu sebagai karakteristik dari fase tersebut, fase- ini disebut sebagai permulaan kehidupan(Konsepsi), Fase Prenatal(dalam kandungan), proses kelahiran(0-9 bulan), masa bayi/ anak kecil (0-1 Tahun), masa kanak-kanak(1-5 tahun), masa anak-anak

²⁷Palasara Brahmani Laras, "Psikologi Perkembangan Dewasa Lansia," 2021.

²⁸Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2009).

(5-12 tahun), masa remaja (12-18 tahun), masa dewasa awal (18-25 tahun), masa dewasa (25-45 tahun), masa dewasa akhir (45-55 tahun), dan masa akhir kehidupan (55 tahun ke atas).²⁹ Setiap tahapan perkembangan anak memiliki ciri-ciri dan tantangan tersendiri. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memahami tahapan perkembangan anak agar dapat memberikan dukungan dan stimulasi yang tepat untuk membantu anak mencapai potensi anak.

3. Remaja Usia 12-18 Tahun

Remaja memiliki tahapan dari masa ke masa, mulai dari masa kanak-kanak hingga remaja. Salah satu perkembangan yang di alami remaja usia 12-18 tahun adalah perubahan fisik, kognitif dan psikologis yang signifikan. Memasuki masa pertengahan masa remaja, anak-anak akan terus mengalami pertumbuhan dan penerimaan diri. remaja pada tahap ini akan mengalami peningkatan intensitas emosional dan menghadapi tantangan baru saat tanggung jawab mereka mulai bertambah.

D. Era digital

1. Pengertian Era Digital

²⁹Yudrik Jahja, " *Psikologi Perkembangan*" (Jakarta: Kencana, 2021).

Era digital merupakan masa dimana informasi dengan sangat cepat dan mudah di akses dan disebarluaskan dengan menggunakan teknologi yang ada. Masa dimana kemudahan dalam mengakses segala informasi hampir semuanya tanpa ada batasan, selain itu perkembangan teknologi saat ini sedang masuk era dimana mengalami perubahan yang besar.³⁰ Era digital merupakan suatu zaman yang sudah mengalami kondisi perkembangan kemajuan didalam kehidupan sehari-hari sudah sangat digital. Perkembangan era digital khususnya *gadget* pun terus berjalan cepat dan tidak dihentikan oleh manusia karena sebenarnya kita sendirilah yang menuntut dan meminta berbagai hal menjadi lebih efisien dan lebih praktis. Tentunya hal tersebut diiringi dengan dampak negatif dan dampak positif.

2. Perkembangan Era Digital

Pada zaman kemajuan teknologi seperti saat ini, peran keluarga dalam mengawasi atau membimbing anak sangatlah penting. Perkembangan teknologi yang semakin hari sangat dapat dirasakan kegunaannya dalam kehidupan sehari-hari, di lingkungan keluarga teknologi digital seperti laptop, gadget/telepon pintar yang biasa digunakan orang tua maupun anak memberikan dampak negatif dan positif, seperti halnya orang tua dapat berkomunikasi dengan anaknya

³⁰Darwaanto And Dkk, "Penguatan Literas, Numerasi, Dan Adaptasi Teknologi Pada Pembelajaran Disekolah," *Jurnal Eksponen* 11 no. 2 (2021): 25-27.

saar tidak berada didalam rumah begitu pun sebaliknya. Akan tetapi penggunaan telepon/*gadget* yang dapat memberikan dampak negatif bagi kondisi atau keadaan didalam keluarga tersebut, seperti kurangnya harmonisnya hubungan antar anggota keluarga, tidak terjalinya komunikasi yang baik, anak semakin kecanduan media sosial, bahkan dapat menyebabkan kerusakan pada bagian mata yang tidak sadar dapat mengganggu peran dalam keluarga itu sendiri, seperti halnya emosi tidak sembuh-sembuh, menyendiri, hingga menutup diri dari anggota keluarga yang lain. Pada perkembangan era digital didalam keluarga secara khusus bagi orang tua memiliki peran penting dalam menyimbangi antara kemajuan teknologi digital dengan fungsi dan peran anak dalam keluarga itu sendiri.³¹

Perkembangan era digital pada anak memiliki dampak yang signifikan pada tumbuh kembang mereka. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dipahami tentang perkembangan era digital pada anak:

- a. Peningkatan kosakata dan pengetahuan: Akses ke media digital, seperti audio dan video, dapat membantu anak meningkatkan kosakata, angka, dan lagu. Anak dapat belajar mengenal perbedaan dan memperluas pengetahuan mereka melalui penggunaan teknologi.

³¹T and Irwansyah Alia, "" Pendampingan Orang Tua Pada Anak Usia Dini Dalam Penggunaan Teknologi Digital,"" *jurnal bahasa, sastra, budaya dan pendidikan* 2 no 1 (2018): 9-11.

- b. Pengawasan dan pengarahan: penting bagi orang tua untuk memantau dan mengarahkan anak-anak dalam penggunaan teknologi. Anak-anak perlu pengawasan dari orang tua agar tidak mengakses konten negative atau tidak sesuai dengan usia orang dewasa. Orang tua juga dapat memilihkan aplikasi yang positif untuk anak-anak.
- c. Menyeimbangkan penggunaan media digital: anak-anak cenderung terlalu asik dengan perangkat digital dan dapat kehilangan interaksi dengan dunia nyata. Orang tua dapat mengajarkan anak agar dapat menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan aktivitas lain seperti berkebun, bersosialisasi dengan tetangga dan berolahraga.
- d. Pentingnya masa golden age: masa golden age adalah periode penting dalam tumbuh kembang anak. orang tua perlu memberikan perhatian dan strategi khusus pada anak pada periode tersebut, terutama ditengah era yang semakin berkembang.
- e. Pendidikan karakter: era digital juga mempengaruhi pentingnya pendidikan karakter pada anak. orang tua perlu memberikan batasan dan stimulasi yang seimbang agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.³²

Dalam menghadapi perkembangan era digital, penting bagi orang tua untuk memahami dan mengelola penggunaan teknologi oleh anak

³²Pengelola Web Direktorat SMP, *Kiat Mendidik Anak Di Era Digital* (Repositori, 2022). 48

dengan bijaksana. Pengawasan, pengarahan dan penyeimbangan antara penggunaan media digital dengan aktivitas lainnya sangatlah penting untuk memastikan tumbuh kembang anak yang optimal.

Perkembangan teknologi seperti sekarang ini, sudah semakin pesat yang menjadikan semuanya serba digital, sehingga secara langsung maupun secara tidak langsung perkembangan teknologi dapat mempengaruhi gaya hidup. Berkat kemajuan teknologi, berbagai perangkat elektronik yang dulu beragam, sekarang telah semakin berintegrasi dengan ukuran yang semakin kecil, seperti *smartphone*.³³Dengan hadirnya *smartphone* banyak orang menggunakannya untuk kebutuhan sehari-hari Bahkan dalam keluarga tingkat ekonomi ke atas, seluruh anggota keluarganya memiliki *smartphone* masing-masing. Sehingga tidak data yang diperoleh dari penggunaan internet di Indonesia saat ini mencapai tidak kurang dari 139 juta jiwa.³⁴

Remaja yang kecanduan gadget setidaknya akan menunjukkan tanda-tanda yang dapat diamati oleh para orangtua diantaranya; fokus berkurang, Menjadi lebih emosional, Sulit mengambil keputusan, Kematangan semu, terlihat besar fisik tetapi jiwanya belum matang, Sulit berkomunikasi dengan orang lain, tidak ada perubahan raut muka untuk

³³Syafa'atun Nahriyah, "' Tumbuh Kembang Anak Di Era Digital,'" *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 4 no. 1 (2018): 4-7.

³⁴Syafa'atun Nahriyah, "'Tumbuh Kembang Anak Di Era Digital,'" *Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 4 no. 1 (n.d.): 70-73.

mengekspresikan perasaan, daya juang rendah, mudah terpengaruh, anti sosial dan sulit berhubungan dengan orang lain, melemahnya kemampuan merasakan sensasi di dunia nyata, Tidak memahami nilai-nilai moral. Anak yang kecanduan gadget, dapat dipastikan pola makannya tidak teratur, anak hanya akan makan makanan yang disukai dan kurang tidur.³⁵ Sedangkan menurut (Kemendikbud) dampak negatif dari digital adalah sebagai berikut : 1)Kesehatan mata anak. Paparan berlebihan terhadap penggunaan telepon pintar dapat memicu penglihatan anak. 2)Masalah tidur. Masalah tidur anak akan terjadi karena terlalu lama melihat layar digital, dan dampak isi media digital. 3)Kesulitan konsentrasi. Penggunaan media digital memiliki efek ada keterampilan mengubah perhatian anak sehingga dapat meningkatkan perilaku yang terlalu aktif dan kesulitan untuk konsentrasi. 4)Menurunnya prestasi belajar. Penggunaan digital yang berlebihan dapat menurunkan prestasi belajar anak. 5) Perkembangan fisik. Penggunaan digital dapat membatasi aktifitas fisik yang diperlukan tubuh terhadap tumbuh kembang anak. 6)Perkembangan otak dan hubungannya dengan penggunaan media digital. Penting bagi anak untuk menyeimbangkan bermain dengan perangkat digital dunia nyata.³⁶

³⁵Wahyu Firdaus and dkk, ""Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadgetmelalui Teratpi Kognitif Behavior", " *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 6 no. 1 (2021): 5–10.

³⁶Kemdikbud., *Buku Saku Mendidik Anak Di Era Digital-EdLina* (Bandung, 2018).10-15

Berbicara mengenai fase perkembangan pada era digital, fase-fase perkembangan remaja tetap berlangsung seperti biasa. Namun, pengaruh teknologi dan media digital dapat mempengaruhi cara remaja untuk tumbuh dan berkembang. Adapun beberapa fase perkembangan anak di era digital: 1) Fase Kepekaan: Anak-anak masih mengalami fase kepekaan terhadap lingkungan sekitar mereka. Namun, dalam era digital, mereka juga terpapar dengan berbagai rangsangan dari teknologi dan media digital. 2) Fase Peniruan: Anak-anak cenderung meniru apa yang mereka lihat dan dengar. Dalam era digital, mereka dapat meniru perilaku yang mereka saksikan di media digital, baik itu positif maupun negative. 3) Fase Eksplorasi: Anak-anak senang menjelajahi dunia di sekitar mereka. Dalam era digital, mereka dapat menggunakan teknologi dan media digital untuk menjelajahi informasi dan konten baru. 4) Fase Identitas: Anak-anak mulai mengembangkan identitas mereka sendiri. Dalam era digital, mereka dapat menggunakan media sosial dan platform online untuk membangun identitas digital mereka. 5) Fase Kemandirian: Anak-anak mulai mengembangkan kemandirian dan kemampuan mengambil keputusan. Dalam era digital, mereka perlu belajar tentang penggunaan yang bijaksana dan bertanggung jawab terhadap teknologi dan media digital.

Orangtua dan pendidik memiliki peran penting dalam mendampingi anak-anak dalam menghadapi era digital. Berikut adalah beberapa kiat untuk mendidik anak di era digital:

- Memantau dan mengarahkan penggunaan perangkat dan media digital pada anak-anak.
- Mengimbangi waktu penggunaan media digital dengan interaksi di dunia nyata.
- Memilih aplikasi yang positif dan sesuai dengan usia anak.
- Memberikan contoh penggunaan perangkat digital yang bijaksana

Dengan pendekatan yang tepat, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan dan pemahaman yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dan peluang dalam era digital.³⁷ Di era digital ada beberapa tantangan yang menghadang dalam mendidik anak. beberapa tantangan tersebut meliputi pengaruh teknologi digital, penggunaan media sosial, dan perlindungan anak dari ancaman digital.³⁸ Namun, penting untuk diingat bahwa perkembangan anak tidak dapat dilalui dengan cara yang praktis di era digital. Pada era tersebut anak memerlukan perhatian pendampingan dan strategi khususnya dari orang dewasa disekitarnya untuk memastikan tumbuh kembang yang optimal.

3. Faktor Penyebab Penggunaan Gadget Di Era Digital Bagi Remaja

³⁷“ Kiat Mendidik Anak Di Era Digital” (Repositori, n.d.).

³⁸Mega Milenia Vebriyanti, “Pentingnya Masa Golden Age Anak Era Digital,” *Djuanda University* (n.d.).

Penggunaan teknologi pada remaja di era digital akan menyebabkan beberapa faktor. Salah satu penyebabnya ialah kurangnya pendampingan dari orang tua di era digital, remaja membutuhkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua untuk memastikan penggunaan teknologi secara bertanggung jawab. Oleh karena itu, orang tua perlu mempelajari cara menggunakan media sosial dan membatasi anak dalam menggunakan teknologi.

4. Dampak Penggunaan Gadget Pada Remaja Di Era Digital

Pada perkembangan yang semakin moderen seperti saat ini, tentu tidak terluput dari dampak positif dan dampak negatifnya bagi penggunaanya. Adanya kemudahan dalam mencari informasi, pengetahuan, dapat berkomunikasi dengan jarak jauh hal ini merupakan salah satu dampak positif penggunaan teknologi. Adanya perilaku anak yang kurang sopan, kurang bersosialisasi, tidak membatasi diri dalam menunggukan teknologi dan dapat membuka situs-situs yang tidak baik, hal ini merupakan salah satu dampak negatif yang banyak dikeluhkan dalam perkembangan sosial remaja.³⁹

³⁹Jenny Gabriela And Dkk, "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini," *Jurnal Excelsis Deo* 5 no. 1 (2021): 2-4.

Oleh karena itu, perlu adanya pengawasan dan pengendalian dari orang-orang tua dalam penggunaan teknologi pada remaja agar dampak negatifnya dapat diminimalisir. Selain itu, remaja juga perlu diberikan pemahaman mengenai dampak penggunaan teknologi yang berlebihan terhadap kesehatan dan perilaku mereka.

