

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penyesuaian Diri

##### 1. Definisi Penyesuaian Diri

Pengertian penyesuaian diri pada awalnya berasal dari suatu pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi yang di utarakan oleh Charles Darwin yang terkenal dengan teori evolusinya. Ia mengatakan: "*Genetic changes can improve the ability of organisms to survive, reproduce, and, in animals, raise offspring, this process is called adaptation*" (Microsoft Encarta Encyclopedia dalam Hermawan, 2002). Sesuai dengan pengertian tersebut, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup seperti cuaca dan berbagai unsur alami lainnya. Semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup. Dalam istilah psikologi, penyesuaian (adaptation dalam istilah Biologi) disebut dengan istilah *adjustment*. *Adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (Davidoff dalam Hermawan, 2010). Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang terjadi secara terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna untuk mendapatkan

hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan (Fahmi, 1977). Sedangkan menurut Patton (2002) penyesuaian diri berarti memiliki keluwesan berkompromi dan berubah. Patton juga menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah seutas tali yang mengikat kebersamaan, kesepakatan, kecocokan, pengertian bersama-sama. Sedangkan menurut Mu'tadin (2002), penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Banyak remaja yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri.

Lazarus (dalam Wijaya, 2007) menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu dapat dipahami sebagai hasil (*achievement*) dan atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai hasil berhubungan dengan kualitas atau efisiensi penyesuaian diri yang dilakukan individu. Dengan meninjau kualitas atau efisiensi maka penyesuaian diri individu dapat dievaluasi menjadi baik atau buruk dan secara praktis dapat dibandingkan dengan penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu lain. Konsep kedua, yaitu penyesuaian diri sebagai proses menekankan pada cara atau pola yang dilakukan individu untuk menghadapi tuntutan yang dihadapkan kepadanya. Runyon dan Haber (dalam Wijaya, 2007) juga menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat dipandang sebagai keadaan (*state*) atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai keadaan berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Menurutnya, konsep penyesuaian diri sebagai keadaan mengimplikasikan bahwa individu merupakan keseluruhan yang bisa bersifat *well adjusted* dan *maladjusted*. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terkadang tidak dapat meraih tujuan yang ditetapkannya, membuat dirinya atau orang lain kecewa, merasa

bersalah, dan tidak dapat lepas dari perasaan takut dan khawatir. Penyesuaian diri sebagai tujuan atau kondisi ideal yang diharapkan tidak mungkin dicapai oleh individu dengan sempurna. Tidak ada individu yang berhasil menyesuaikan diri dalam segala situasi sepanjang waktu karena situasi senantiasa berubah. Selain itu, penyesuaian diri juga merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu. Situasi dalam kehidupan selalu berubah. Individu mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya. Berdasarkan konsep penyesuaian diri sebagai proses, penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah. Sementara penyesuaian diri menurut Hurlock (1991) didefinisikan sebagai interaksi kontinyu antara diri individu, dengan orang lain dan dengan dunia luar. Proses penyesuaian diri pada manusia tidaklah mudah. Hal ini karena di dalam kehidupannya, manusia terus dihadapkan pada pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Periode penyesuaian diri merupakan suatu periode khusus dan sulit dari rentang hidup manusia. Manusia diharapkan mampu memainkan peran-peran sosial baru, mengembangkan sikap-sikap sosial baru dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk menghadapi perubahan agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa sebenarnya manusia mampu untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara dirinya sendiri dan lingkungannya.

## 2. Karakteristik Penyesuaian Diri

Dalam kenyataan, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri yang disebabkan adanya rintangan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Rintangan-rintangan itu dapat bersumber dari dalam dirinya (keterbatasan) atau mungkin dari luar dirinya. Dalam hubungan dengan rintangan, ada individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif dan ada pula yang tidak tepat.

Untuk lebih jelasnya, Fatimah (2006) akan menguraikan karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

### a. Penyesuaian diri yang positif

- 1) Tanda-tanda ketika individu mampu melakukan penyesuaian diri yang positif. Individu yang mampu menyesuaikan diri positif ditandai hal-hal berikut:
  - a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, mekanisme pertahanan yang salah dan adanya frustrasi pribadi.
  - b) Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya.
  - c) Mampu belajar dari pengalaman serta bersikap realistis dan objektif.
- 2) Bentuk-bentuk yang dilakukan individu dalam penyesuaian diri yang positif. Dalam penyesuaian diri yang positif, individu melakukan berbagai bentuk:
  - a) Penyesuaian diri dalam menghadapi masalah secara langsung

Dalam situasi ini, individu secara langsung menghadapi masalah dengan segala akibat, melakukan tindakan yang sesuai dengan masalah yang dihadapi. Misalnya, remaja hamil sebelum menikah kemungkinan

besar akan menghadapinya secara langsung dan berusaha mengemukakan segala alasan kepada orang tuanya.

b) Penyesuaian diri dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)

Dalam situasi ini, individu mencari berbagai pengalaman menghadapi dan memecahkan masalah-masalahnya. Misalnya, seorang siswa yang merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas, maka akan mencari bahan dalam upaya menyelesaikan tugas tersebut, dengan membaca buku, konsultasi.

c) Penyesuaian diri dengan trial and error

Dalam cara ini, individu melakukan tindakan coba-coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan. Misalnya pengusaha mengadakan spekulasi untuk meningkatkan usahanya

d) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)

Apabila individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti. Misalnya, gagal berpacaran secara fisik, ia berfantasi tentang seorang gadis idamannya.

e) Penyesuaian diri dengan belajar

Dengan belajar, individu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu penyesuaian dirinya. Misalnya, seorang guru akan berusaha belajar tentang berbagai ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan profesionalisme.

f) Penyesuaian diri dengan pengendalian diri.

Penyesuaian diri akan lebih efektif jika disertai oleh kemampuan memilih tindakan yang tepat serta pengendalian diri secara tepat pula.

Dalam situasi ini, individu akan berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan. Cara inilah yang disebut inhibisi.

g) Penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat

Sikap dan tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat atau matang. Keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi, seperti untung dan ruginya.

b. Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan melakukan penyesuaian diri positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah, ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, membabi buta, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah, yaitu reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri.

1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan dan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan.

Adapun bentuk khusus dari reaksi ini, yaitu sebagai berikut.

a) *Rasionalisasi*, yaitu mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah

b) *Represi*, yaitu menekan perasaannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia akan berusaha melupakan perasaan atau pengalamannya yang kurang menyenangkan atau yang menyakitkan.

- c) *Proyeksi*, yaitu menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya, siswa yang tidak lulus menyebutkan bahwa hal itu disebabkan guru-guru membenci dirinya.
- d) “*Sour grapes*” (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan fakta atau kenyataan. Misalnya, remaja yang gagal SMS mengatakan bahwa *handphone*-nya rusak, padahal dia sendiri tidak bisa menggunakan HP.

2) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang salah akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalan atau tidak mau menerima kenyataan. Reaksi-reaksinya, antara lain:

- a) selalu membenarkan diri sendiri,
- b) selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi,
- c) merasa senang bila mengganggu orang lain,
- d) suka menggertak, baik dengan ucapan maupun perbuatan,
- e) menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka,
- f) bersikap menyerang dan merusak,
- g) keras kepala dalam sikap dan perbuatannya,
- h) suka bersikap balas dendam dan memerkosa hak orang lain
- i) tindakannya suka serampangan, dan sebagainya.

3) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Dalam reaksi ini, individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Reaksinya tampak sebagai berikut:

- a) suka berfantasi untuk memuaskan keinginan yang tidak tercapai dengan bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai),
- b) banyak tidur, suka minuman keras, atau menjadi pecandu narkoba,
- c) regresi, yaitu kembali pada tingkah laku kekanak-kanakan. Misalnya, orang dewasa yang bersikap dan berperilaku seperti anak kecil.

Sedangkan Hurlock (dalam Yusuf, 2002) mengemukakan sebelas karakteristik penyesuaian diri yaitu:

- a. Mampu menilai diri secara realistik. Individu yang kepribadiannya sehat akan mampu menilai dirinya sebagaimana apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan atau kelemahannya, yang menyangkut fisik (postur tubuh, wajah, keutuhan dan kesehatan).
- b. Mampu menilai situasi secara realistik. Individu dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dihadapi secara realistik dan mau menerimanya secara wajar. Dia tidak menghadapkan kondisi kehidupan itu sebagai suatu yang harus sempurna.
- c. Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik. Individu dapat menilai keberhasilan yang diperolehnya secara realistik dan mereaksinya secara rasional. Dia tidak menjadi sombong, angkuh atau mengalami “*superiority complex*”, apabila memperoleh prestasi yang tinggi atau kesuksesan dalam hidupnya. Apabila mengalami kegagalan, dia tidak mereaksinya dengan frustrasi, tetapi dengan sikap optimistik.
- d. Menerima tanggung jawab. Individu yang sehat adalah individu yang bertanggung jawab. Dia mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan yang dihadapinya.



- e. Kemandirian (autonomi). Individu memiliki sikap mandiri dalam cara berfikir dan bertindak, mampu mengambil keputusan dan menyesuaikan diri secara konstruktif dengan norma yang berlaku dilingkungannya.
- f. Dapat mengontrol emosi. Individu merasa nyaman dengan emosinya. Dia dapat menghadapi situasi frustrasi secara positif (konstruktif).
- g. Berorientasi tujuan. Setiap orang mempunyai tujuan yang ingin dicapainya. Namun, dalam merumuskan tujuan itu ada yang realistik dan ada yang tidak realistik. Individu yang sehat kepribadiannya dapat merumuskan tujuannya berdasarkan pertimbangan yang matang (rasional), tidak atas dasar paksaan dari luar. Dia berupaya mencapai tujuan tersebut dengan cara mengembangkan kepribadian (wawasan) dan keterampilan.
- h. Berorientasi keluar. Individu yang sehat memiliki orientasi keluar (ekstrovert). Dia bersikap respek, empati terhadap orang lain, mempunyai kepedulian terhadap situasi, atau masalah-masalah lingkungannya dan bersifat fleksibel dalam berpikirnya.
- i. Memiliki filsafat hidup. Dia mengarahkan hidupnya berdasarkan filsafat hidup yang berakar dari keyakinan agama.
- j. Berbahagia. Individu yang sehat, situasi kehidupannya diwarnai kebahagiaan. Kebahagiaan ini didukung oleh faktor-faktor *achievement* (pencapaian prestasi), *acceptance* (penerimaan dari orang lain) dan *affection* (perasaan dicintai atau disayangi orang lain).

### 3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

#### a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyatakan sepenuhnya siapa dirinya, apa kelebihan dan kekurangan dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan. Kegagalan penyesuaian pribadi ditandai adanya kegoncangan dan keluhan terhadap nasib yang dialami sebagai akibat adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Hal ini yang menjadi sumber terjadi konflik yang kemudian terwujud dalam kecemasan sehingga untuk meredakannya individu melakukan penyesuaian diri.

#### b. Penyesuaian Sosial

Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling memengaruhi satu sama lain yang terus menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma social yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian social. Penyesuaian social terjadi dalam lingkup hubungan social di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya dan sebagainya.

Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial secara baik. Proses berikutnya harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakatnya. Setiap kelompok masyarakat atau suku bangsa memiliki sistem nilai dan norma sosial yang berbeda-beda. Dalam proses penyesuaian sosial, individu berkenalan dengan nilai dan norma sosial yang berbeda-beda lalu berusaha untuk mematuhi, sehingga menjadi bagian dan membentuk kepribadiannya. Seperti yang dikatakan oleh Sigmund Freud bahwa super ego akan berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima masyarakat, serta menolak dan menjauhi hal yang tidak diterima masyarakatnya.

Schneiders (dalam Mu'tadin, 1982) menjelaskan bahwa penyesuaian sosial merupakan penyesuaian diri yang melibatkan aspek khusus dari kelompok sosial yang meliputi aspek rumah, sekolah dan masyarakat.

a. Penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga.

Kriteria dari penyesuaian diri yang baik di dalam rumah dan keluarga, yaitu:

- 1) Hubungan yang sehat antara anggota keluarga.
- 2) Penerimaan terhadap otoritas orang tua
- 3) Kemampuan untuk bertanggung jawab dan menerima batasan-batasan dan larangan-larangan
- 4) Adanya usaha membantu keluarga baik secara individu atau kelompok.

b. Penyesuaian diri terhadap sekolah

Kriteria dari penyesuaian diri yang baik terhadap sekolah yaitu:

- 1) Perhatian, penerimaan, minat, dan partisipasi terhadap fungsi dan aktifitas di sekolah
- 2) Hubungan yang baik terhadap sesama teman sekolah, guru dan konselor
- 3) Bantuan terhadap sekolah untuk merealisasikan tujuan instrinsik dan ekstrinsik.

c. Penyesuaian diri terhadap masyarakat

Kriteria dari penyesuaian diri terhadap masyarakat meliputi:

- 1) Mengenal, menghormati, dan mengembangkan sikap bersahabat.
- 2) Mempunyai perhatian dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain dengan berbuat kebaikan.
- 3) Hormat terhadap nilai dan integrasi terhadap hukum dan adat istiadat.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri**

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor itu menurut Fatimah (2006) dapat dikelompokkan sebagai berikut.

*a. faktor fisiologis*

Kondisi fisik, seperti struktur fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan tubuh. Shekdon mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara tipe-tipe bentuk tubuh dan tipe temperamen (Moh. Surya, 1977). Misalnya tipe ektomorf, yaitu otot lemah ditandai sifat segan melakukan aktivitas sosial.

Karena struktur jasmaniah merupakan kondisi yang primer bagi tingkah laku, dapat diperkirakan bahwa sistem syaraf, kelenjar, otot adalah faktor penting bagi proses penyesuaian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan pada sistem syaraf, kelenjar menimbulkan gejala gangguan mental. Dengan begitu, kondisi tubuh yang baik adalah syarat tercapainya penyesuaian diri yang baik pula

Kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat dicapai dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Ini berarti bahwa gangguan jasmaniah yang diderita oleh seseorang akan mengganggu proses penyesuaian dirinya. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihani, perasaan rendah diri, dan sebagainya.

#### *b. faktor psikologis*

Banyak faktor psikologis yang memengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi.

##### 1) Faktor pengalaman

Tidak semua pengalaman mempunyai makna dalam penyesuaian diri. Pengalaman yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri, terutama pengalaman yang menyenangkan atau pengalaman traumatic (menyusahkan). Pengalaman yang menyenangkan, seperti memperoleh hadiah dari suatu kegiatan cenderung akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, pengalaman yang traumatic akan menimbulkan penyesuaian diri yang keliru atau salah suai.

##### 2) Faktor belajar

Faktor belajar merupakan suatu dasar fundamental dalam proses penyesuaian diri. Hal ini karena melalui belajar, pola-pola respons yang membentuk

kepribadian akan berkembang. Sebagian besar respons dan ciri kepribadian lebih banyak diperoleh dari proses belajar daripada secara diwariskan. Dalam proses penyesuaian diri, belajar merupakan proses modifikasi tingkah laku sejak fase awal dan berlangsung terus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan.

### 3) Determinasi diri

Proses penyesuaian diri, di samping ditentukan oleh faktor-faktor tersebut di atas, terdapat faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi dan atau merusak diri. Faktor-faktor itulah yang disebut determinasi diri. Determinasi diri memiliki fungsi penting karena berperan pada pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya.

### 4) Faktor konflik

Pengaruh konflik terhadap perilaku bergantung pada sifat konflik itu sendiri. Ada pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Padahal, ada orang yang memiliki banyak konflik tetapi tidak mengganggu atau tidak merugikannya. Sebenarnya, beberapa konflik dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegoatan dan penyesuaian dirinya. Adapula mengatasi konfliknya dengan cara meningkatkan usaha ke arah pencapaian tujuan yang menguntungkan bersama secara sosial. Akan tetapi, ada pula yang memecahkan konflik dengan cara melatikan diri, sehingga menimbulkan gejala-gejala neurotis.

### *c. faktor perkembangan dan kematangan*

Dalam proses perkembangan, respons berkembang dari respons yang bersifat instinktif menjadi respons yang bersifat hasil belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respons, tidak hanya diperoleh

melalui proses belajar, tetapi juga perbuatan individu telah matang untuk melakukan respons dan ini menentukan pola penyesuaian dirinya.

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda, sehingga pola-pola penyesuaian dirinya juga akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Selain itu, hubungan antara penyesuaian dan perkembangan dapat berbeda-beda menurut jenis aspek perkembangan dan kematangan yang dicapai.

#### *d. faktor lingkungan*

Berbagai lingkungan, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan, dan agama berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang.

##### 1) Pengaruh lingkungan keluarga

Dari sekian banyak faktor yang mengondisikan penyesuaian diri, faktor lingkungan keluarga merupakan hal penting karena keluarga merupakan media sosialisasi. Proses sosialisasi yang pertama dan utama dijalani individu adalah lingkungan keluarga yang kemudian dikembangkan di lingkungan luar.

##### 2) Pengaruh hubungan dengan orang tua

Pola hubungan antara orang tua dengan anak mempunyai pengaruh yang positif terhadap proses penyesuaian diri. Beberapa pola hubungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

###### a). Menerima (acceptance)

Orangtua menerima kehadiran anak dg baik sehingga tercipta suasana hangat.

###### b). Menghukum dan disiplin yang berlebihan

Hubungan orangtua dengan anak bersifat keras. Disiplin terlalu berlebihan menimbulkan suasana psikologis yang kurang menyenangkan bagi anak.

c). Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan

Perlindungan dan pemanjaan secara berlebihan dapat menimbulkan perasaan tidak aman, cemburu, rendah diri, canggung, dan gejala salah suai lainnya.

d). Penolakan

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penolakan orang tua terhadap anaknya dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri.

3) Hubungan saudara

Hubungan saudara yang penuh persahabatan, saling menghormati berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang lebih baik.

4) Lingkungan masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat tempat individu berada menentukan proses dan pola penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala perilaku menyimpang bersumber dari pengaruh lingkungan masyarakat.

5) Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah berperan sebagai media sosialisasi, yaitu mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial dan moral. Suasana di sekolah, baik sosial maupun psikologis akan mempengaruhi proses dan pola penyesuaian diri pada remaja. Pendidikan yang diterima di sekolah merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri mereka di lingkungan masyarakatnya.

## **5. Tahap Penyesuaian Diri pada Masa Remaja**

- a. *Early adolescence*. Pada masa ini remaja masih bingung dengan perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan yang menyertai perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran baru, cepat tertarik



pada lawan jenis mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan terhadap hal-hal yang erotis dan kurangnya kendali terhadap ego menyebabkan remaja sulit "mengerti" dan "dimengerti" oleh orang dewasa.

b. **Middle adolescence.** Remaja sangat membutuhkan teman. Ada kecenderungan narcissistic. Masih bingung menentukan pilihan dalam bersikap. Remaja pria harus membebaskan diri dari Oedipus Complex (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan teman-teman dari lain jenis.

c. **Late adolescence.** Tahap ini ditandai dengan pencapaian 5 hal:

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek
- 2) Ego mencari pengalaman baru dan kesempatan bersatu dg oranglain
- 3) Terbentuk identitas seksual yang sudah tidak bisa dirubah lagi
- 4) Egosentrisme diganti dengan keseimbangan antara kepentingan pribadi dan orang lain.
- 5) Tumbuh "dinding" pribadi yang memisahkan diri dan masyarakat.

## **6. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam**

### **a. Telaah Teks Psikologi**

#### **1) Sampel Teks**

Lazarus (dalam Wijaya, 2007) menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu dapat dipahami sebagai hasil (*achievement*) dan atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai hasil berhubungan dengan kualitas atau efisiensi

penyesuaian diri yang dilakukan individu. Dengan meninjau kualitas atau efisiensi maka penyesuaian diri individu dapat dievaluasi menjadi baik atau buruk dan secara praktis dapat dibandingkan dengan penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu lain. Konsep kedua, yaitu penyesuaian diri sebagai proses menekankan pada cara atau pola yang dilakukan individu untuk menghadapi tuntutan yang dihadapkan kepadanya.

Menurut Fahmi (1977) penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang terjadi secara terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna untuk mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Namun pada kenyataannya, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri dikarenakan adanya rintangan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Fatimah (2006) menguraikan beberapa karakteristik penyesuaian diri yang positif yang meliputi tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, mekanisme pertahanan yang salah dan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri, mampu belajar dari pengalaman serta bersikap realistis dan objektif dan karakteristik penyesuaian diri yang salah yang meliputi reaksi bertahan (individu berusaha mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan dan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan), reaksi menyerang (individu yang salah akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalan atau tidak mau menerima kenyataan) dan reaksi melarikan diri (individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik).

Selain karakteristik di atas, Fatimah (2006) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, diantaranya adalah faktor fisiologis (kondisi fisik, seperti struktur fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan tubuh dan penyesuaian diri), faktor psikologis (pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, dan sebagainya) dan faktor perkembangan (dengan bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respons, tidak hanya diperoleh melalui proses belajar, tapi juga perbuatan individu telah matang melakukan respons dan menentukan pola penyesuaian dirinya).

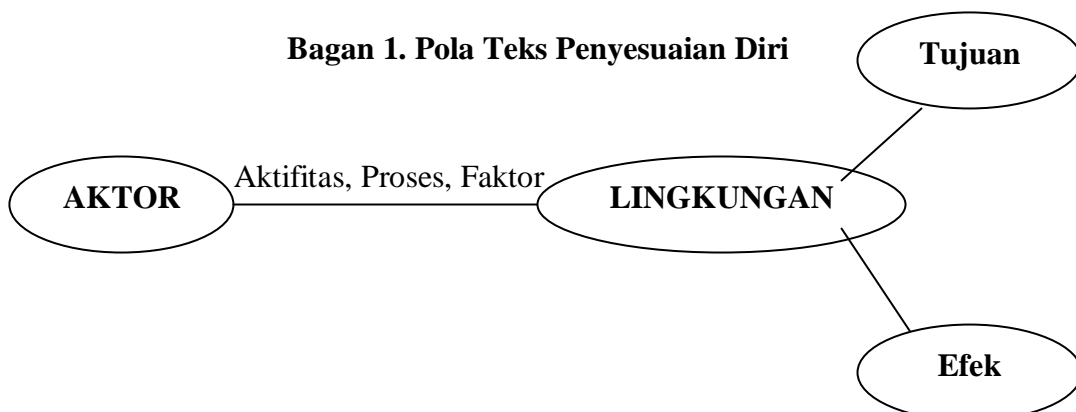
## 2) Analisis Komponen Teks

**Tabel. Analisis Komponen Teks**

No.	Komponen	Deskripsinya
1.	Aktor	Diri
2.	Aktifitas	Adaptasi
3.	Proses	Terus menerus
4.	Faktor	Internal dan Eksternal
5.	Tujuan	Perilaku baik
6.	Efek	Berubah lebih baik

## 3) Pola Teks

**Bagan 1. Pola Teks Penyesuaian Diri**



## **b. Telaah Teks Islam**

Penyesuaian diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk beradaptasi dengan baik pada dirinya sendiri maupun lingkungannya. Dalam arti yang luas, penyesuaian diri diartikan sebagai upaya yang dilakukan secara aktif untuk memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri, atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Penyesuaian diri yang pasif biasanya berupa menarik diri atau serba menuruti tuntutan lingkungan yang ada sehingga dianggap sebagai penyesuaian diri yang tidak sehat, karena biasanya akan berakhir dengan isolasi diri atau menjadi mudah terbawa situasi. Individu yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah mereka yang mampu berinteraksi dengan baik terhadap diri dan lingkungannya dengan cara yang matang, sehat dan dapat mengatasi konflik mental yang ada.

Penyesuaian diri dalam Islam adalah kemampuan individu untuk memenuhi norma-norma dan nilai-nilai religius yang berlaku dalam kehidupan lingkungan social. Dalam hal ini seseorang dianggap sehat secara psikologis bila mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya. Dengan agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, cobaan, frustrasi dan lain sebagainya. Sejalan dengan itu, agama khususnya agama islam, seakan-akan mendapat tantangan untuk memberikan kontribusinya terhadap penyelesaian dalam berbagai masalah sehingga seseorang menemukan makna hidupnya, karena dihubungkan dengan kehidupan social secara menyeluruh, kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan dalam hidup serta terhindar dari rasa cemas, takut, sedih, dan konflik batin (Djumhana, 1997).

Ajaran Islam telah menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk menjaga hubungan antar sesamanya baik dengan keluarga dan lingkungannya dengan cara menyesuaikan diri dengan baik. Dengan cara ini diharapkan akan didapatkan suatu hubungan yang baik antar sesama manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah surat An-Nisa: 36.

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا<sup>ط</sup> وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ  
وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ<sup>ط</sup> إِنَّ  
اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya: “Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri”. (An-Nisa’: 36). (Depag RI, 2004).

Individu dalam kehidupan sehari-harinya dituntut untuk menjalin hubungan dengan individu yang lain. Melalui proses interaksi sosial inilah, individu mengadakan penyesuaian dengan lingkungan sekitarnya. Namun, tidak sedikit dari mereka yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang yang ada disekitarnya. Allah SWT menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal seperti yang telah disebutkan dalam Al-Qur’an surat Al-Hujurat: 13.

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ

اللَّهِ أَتْقَانَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٢﴾

Dalam ayat lain, Allah juga menyebutkan bahwa manusia diciptakan di dunia ini untuk rukun tanpa mengolok-olok orang lain dan manusia dianjurkan untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dalam lingkungannya dengan selalu menjaga lidahnya dari menyakiti orang-orang yang ada disekitarnya, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat: 11 berikut ini:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِنْ قَوْمٍ ءَعَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءِ ءَعَسَىٰ

أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّغَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ

الْإِيمَانِ ۗ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”.  
(Al-Hujurat: 11) (Depag RI, 2004).

1). Penyesuaian diri melalui menjalin hubungan dengan orang lain

Seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang yang ada disekitarnya. Allah SWT

menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal seperti yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat: 13.

يَتَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Hubungan individu dengan orang lain biasanya dapat diwujudkan dengan perilaku saling tolong menolong dan saling peduli antar sesama. Al-Qur'an dalam surat Al-Ashr menjelaskan bahwa:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran”. (Al-Ashr ayat 1-3). (Depag RI, 2004).

Dalam surat Al-Balad: 13-16 juga dijelaskan:

فَكُرْبَةً ﴿١٣﴾ أَوْ إِطْعَمٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ ﴿١٤﴾ يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ ﴿١٥﴾ أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ ﴿١٦﴾

Artinya: “(yaitu) melepaskan budak dari perbudakan, atau memberi makan pada hari kelaparan, (kepada) anak yatim yang ada hubungan kerabat, atau kepada orang miskin yang sangat fakir”. (Al-balad: 13-16) (Depag RI, 2004).

Selain menjalin hubungan dengan orang lain, individu juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dan berinteraksi pula dengan orang tuanya dan

sebaliknya (orang tua menjalin hubungan adaptasi diri dengan anaknya). Hal ini sebagaimana yang dijelaskan dalam surat Lukman: 14-15.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنًا وَفِصْلُهَا فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي  
وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ ﴿١٤﴾ وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا  
تَطِعْهُمَا ۖ وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا ۖ وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ۚ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ  
فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٥﴾

Artinya: “Dan kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapuhnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu. Dan jika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan dengan Aku sesuatu yang tidak ada pengetahuan tentang itu, maka janganlah kamu mengikuti keduanya, dan pergaulilah keduanya di dunia dengan baik, dan ikutilah jalan orang yang kembali kepada-Ku, kemudian hanya kepada-Kulah kembalimu, maka Kuberitakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan”. (Lukman: 14-15). (Depag RI, 2004).

## 2). Penyesuaian diri individu dengan dirinya sendiri

Penyesuaian diri pada individu tidak hanya terjadi pada saat berinteraksi dengan Tuhan, lingkungan dan orang disekitarnya, akan tetapi juga berhubungan dengan dirinya sendiri. Penyesuaian pada diri sendiri ini diantaranya dengan memenuhi semua kebutuhannya seperti kebutuhan fisiologis. Seorang individu dikatakan dapat menghargai diri sendiri diantaranya jika mampu memperhatikan



kesehatannya dan mencari bekal untuk kehidupan yang akan datang. Sebagaimana tercantum dalam Qur'an Surat Al-Qashash: 77 berikut ini :

وَأَتَّبِعْ فِي مَآءِ آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۗ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ كَمَا  
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۗ وَلَا تَتَّبِعِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: “Carilah apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”. (Al-Qashash: 77). (Depag RI, 2004).

### c. Inventarisasi atau Tabulasi Teks Penyesuaian Diri dalam Islam

Tabel 3. Inventarisasi atau Tabulasi Teks Penyesuaian Diri dalam Islam

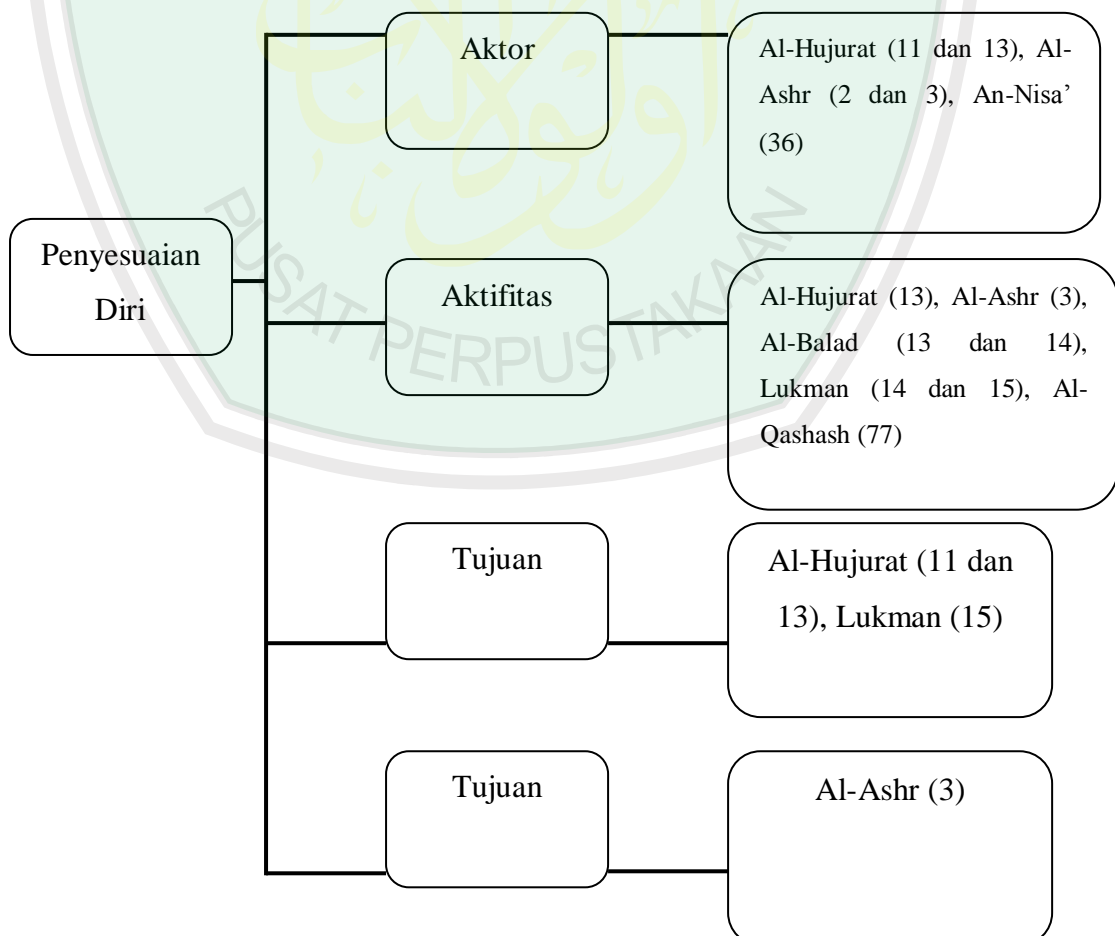
No	Term	Kategori	Teks	Makna/ Arti	Subtansi Psikologi	Sumber	Jumlah
1.	Aktor	Diri, kelompok, wanita	النَّاسِ	Manusia	Komunitas, Massa atau kelompok (group)	Al-Hujurat (13)	1
			الَّذِينَ	Orang- orang	Komunitas, Massa atau kelompok (group)	Al-Hujurat (11), Al- Ashr (3)	2
			قَوْمِ	Kaum, kelompok	Komunitas, Massa atau kelompok (group)	Al-Hujurat (11)	1
			نِسَاءِ	Wanita	Perseorangan	Al-Hujurat (11)	1
			مَنْ	Orang	Individu	An-Nisa' (36)	1

			الْإِنْسَانِ	Manusia atau diri	Komunitas ( <i>group</i> ) dan individu	Al-Ashr (2)	1
2.	Aktivitas	Adaptasi	لِتَعَارَفُوا	Saling mengenal	Hubungan Intra dan Inter Personal	Al-Hujurat (13)	1
			ءَامِنُوا	Beriman	Trust	Al-Ashr (3)	1
			عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ	Berbuat baik	Positif Behavior	Al-Ashr (3)	1
			تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ بِالصَّبْرِ	Berbuat baik	Positif Behavior	Al-Ashr (3)	1
			فَاك	Melepaskan	Simpatik dan Empati	Al-Balad (13)	1
			إِطْعَم	Memberi Makan	Simpatik dan Empati	Al-Balad (14)	1
			أَشْكُرْ	Bersyukur	Gratitude	Lukman (14)	1
			اتَّبِعْ	Mengikuti	Modelling	Lukman (15)	1
			أَبْغِ	Mencari	Learning	Al-Qashash (77)	1
			تَنْسَ	Lupa	Forgetting	Al-Qashash (77)	1
3.	Tujuan	Perilaku Baik	أَحْسِنْ	Berbuat Baik	Positif Behavior	Al-Qashash (77)	1
			تَبْغِ	Berbuat Kerusakan	Agresi	Al-Qashash (77)	1
			الْفَسَادَ				
			أَتَّقِنَاكُمْ	Bertaqwa	Morality Principle	Al-Hujurat (13)	1
			خَيْرًا	Kebaikan	Positif Behavior	Al-Hujurat (11)	1

			أَكْرَمَكُمْ	Kemuliaan	Peaks Eksperience	Al-Hujurat (13)	1
			مَعْرُوفًا	Kebagusan	Positif Behavior	Lukman (15)	1
4.	Efek	Berubah lebih baik	عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ	Berbuat baik	Positif Behavior	Al-Ashr (3)	1
			تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ بِالصَّبْرِ	Berbuat baik	Positif Behavior	Al-Ashr (3)	1
<b>Jumlah Total Teks Alquran</b>							<b>25</b>

**d. Mind Mapping Teks Penyesuaian Diri dalam Islam**

**Bagan 2. Mind Mapping Teks Penyesuaian Diri dalam Islam**



## **B. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Masa remaja dapat diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan social emosional, dimana perubahan yang terjadi meliputi perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak, sampai pada kemandirian (Santrok, 2003).

Sedangkan Chaplin (1999) mendefinisikan remaja sebagai periode antara pubertas dan kedewasaan. Hal ini senada dengan pendapat Monks (2001) yang menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa transisi atau peralihan. Karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status anak-anak.

Sunarto dan Hartono (1994) mengatakan bahwa remaja itu sulit didefinisikan secara mutlak. Oleh karena itu mencoba untuk memahami remaja menurut berbagai sudut pandang, antara lain menurut hukum, perkembangan fisik, WHO, sosial psikologi, dan pengertian remaja menurut pandangan masyarakat Indonesia.

#### **a. Remaja menurut hukum**

Konsep tentang "remaja", bukanlah berasal dari bidang hukum, melainkan berasal dari bidang ilmu-ilmu sosial lainnya seperti Antropologi, Sosiologi, Psikologi dan Paedagogi. Dalam hubungan dengan hukum, nampaknya hanya undang-undang perkawinan saja yang mengenal konsep "remaja" walaupun tidak secara terbuka. Usia minimal untuk suatu perkawinan menurut undang-undang disebutkan 16 tahun untuk wanita dan 19 tahun untuk pria (pasal 7 Undang-Undang No: 1/1974 tentang perkawinan). Walaupun Undang-Undang itu tidak

menganggap mereka yang di atas 16 tahun (untuk wanita) atau diatas 19 tahun (untuk pria) sebagai bukan anak-anak lagi, tetapi mereka juga belum dianggap sebagai dewasa penuh, sehingga masih diperlukan izin orang tua untuk mengawinkan mereka.

***b. Remaja ditinjau dari sudut perkembangan fisik***

Dalam ilmu kedokteran dan ilmu-ilmu lain yang terkait, remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik di mana alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya. Secara anatomis berarti alat-alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya memperoleh bentuknya yang sempurna dan secara faali alat-alat kelamin tersebut sudah dapat berfungsi secara sempurna pula. Pada akhir dari perkembangan fisik ini akan terjadi seorang pria yang berotot dan berkumis yang menghasilkan beberapa ratus juta sel mani (spermatozoa) setiap kali ini berejakulasi (memancarkan air mani), atau seorang wanita yang berpayudara dan berpinggul besar yang setiap bulannya mengeluarkan sel telur dari indung telurnya yang disebut menstruasi atau haid.

Masa pematangan fisik ini berjalan kurang lebih 2 tahun (masa pubertas) dan biasanya dihitung mulai menstruasi pertama pada wanita atau sejak anak pria mengalami mimpi basah (mengeluarkan air mani pada waktu tidur) yang pertama.

***c. Batasan remaja menurut WHO***

Remaja adalah suatu masa pertumbuhan dan perkembangan di mana:

- 1) Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual.
- 2) Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.

- 3) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sunarto dan Hartono, 1994)

***d. Remaja ditinjau dari faktor sosial psikologis***

Salah satu ciri remaja selain tanda-tanda seksualny adalah ”perkembangan psikologis dan pada identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa”. Puncak perkembangan jiwa itu ditandai dengan adanya proses perubahan dari kondisi ”entropy” ke kondisi ”negentropy” (Sarlito dalam Sunarto dan Hartono, 1994).

Entropy adalah keadaan dimana kesadaran manusia masih belum tersusun rapi. Walaupun isinya sudah banyak (pengetahuan, perasaan) namun belum saling terkait dengan baik, sehingga belum bisa berfungsi secara maksimal. Isi kesadaran masih bertentangan sehingga menimbulkan pengalaman kurang menyenangkan.

Selama masa remaja, kondisi entropy ini secara bertahap disusun, diarahkan, distrukturkan kembali, sehingga lambat laun terjadi kondisi ”negative entropy” atau negentropy. Kondisi negentropy adalah keadaan dimana isi kesadaran tersusun dengan baik, pengetahuan yang satu terkait dengan pengetahuan yang lain dan pengetahuan jelas hubungannya dengan perasaan atau sikap. Orang dalam keadaan negentropy ini merasa dirinya sebagai kesatuan yang utuh dan bisa bertindak dengan tujuan yang jelas serta tidak perlu dibimbing lagi.

***e. Definisi remaja menurut masyarakat Indonesia***

Sebagai pedoman umum untuk remaja Indonesia dapat digunakan batasan usia 11–24 tahun dan belum menikah. Berikut pertimbangan-pertimbangannya:

- 1) Usia 11 tahun adalah usia di mana pada umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai nampak (kriteria fisik).

- 2) Di banyak masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil balik, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak (kriteria sosial).
- 3) Adanya tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri (*ego identity*) (Erik Erikson), tercapainya fase genital dari perkembangan psiko-seksual (Freud), mencapai puncak perkembangan kognitif (Piaget) maupun moral (Khohlberg) (kriteria psikologik).
- 4) Batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orang tua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orang dewasa (secara tradisi).

## **2. Rentangan Usia Remaja**

Rentangan usia dalam masa remaja nampak ada berbagai pendapat, walaupun tidak terjadi pertentangan. Bigot, Kohnstam dan Palland (dalam Sunarto dan Hartono (1994) mengemukakan bahwa masa pubertas berada pada usia antara 15–18 tahun, dan masa adolescence dalam usia 18–21 tahun. Menurut Hurlock, 1964 (dalam Sunarto dan Hartono (1994) rentangan usia remaja itu antara 13–21 tahun, dibagi dalam usia remaja awal 13-17 tahun dan remaja akhir 17-21 tahun.

WHO menetapkan batas usia 10 – 20 tahun sebagai batasan usia remaja. WHO menyatakan walaupun definisi di atas terutama didasarkan pada usia kesuburan (fertilitas) wanita, batasan tersebut berlaku juga untuk remaja pria dan

WHO membagi kurun usia dalam 2 bagian yaitu remaja awal 10 – 14 tahun dan remaja akhir 15 – 20 tahun.

Perserikatan Bangsa-Bangsa sendiri menetapkan usia 15 – 24 tahun sebagai usia pemuda (*youth*) dalam rangka keputusan mereka untuk menetapkan tahun 1985 sebagai tahun Pemuda Internasional. Di Indonesia, batasan remaja yang mendekati batasan PBB tentang pemuda adalah kurun usia 14 – 24 tahun yang dikemukakan dan digunakan dalam Sensus Penduduk 1980.

Meski ada beberapa pendapat yang sedikit berbeda tentang rentang usia remaja, rentang usia yang pada umumnya disepakati untuk remaja adalah 11 tahun sampai awal 20-an (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

### **3. Ciri-ciri Remaja**

Menurut Zulkifli (2005) seorang remaja memiliki beberapa ciri, diantaranya adalah:

#### *a. Pertumbuhan fisik*

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat itu, remaja membutuhkan makan dan tidur yang lebih banyak. Dalam hal ini kadang-kadang orang tua tidak mau mengerti dan marah-marah bila anaknya terlalu banyak makan dan terlalu banyak tidurnya.

#### *b. Perkembangan seksual*

Seksual mengalami perkembangan yang kadang-kadang menimbulkan masalah dan menjadi penyebab timbulnya perkelahian, bunuh diri, dan sebagainya. Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki diantaranya:



alat produksi spermanya mulai bereproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma. Sedangkan pada anak perempuan bila rahimnya sudah bisa dibuahi karena ia sudah mendapatkan menstruasi (datang bulan) yang pertama.

Ciri-ciri lainnya yang ada pada anak laki-laki ialah pada lehernya menonjol buah jakun yang membuat nada suaranya menjadi pecah. Sehubungan dengan hal itu, bila orang tua, kakak-kakaknya menggodanya, bisa menimbulkan masalah bagi anak itu. Kemudian di atas bibir dan di sekitar kemaluannya mulai tumbuh bulu-bulu (rambut). Sedangkan pada anak perempuan, karena produksi hormon dalam tubuhnya, di permukaan wajahnya bertumbuhan jerawat. Bila gadis yang sedang berjerawat itu diejek, bisa juga menimbulkan masalah. Selain tanda-tanda itu terjadi penimbunan lemak yang membuat buah dadanya mulai tumbuh, pinggulnya mulai melebar, dan pahanya membesar.

*c. Cara berpikir kausalitas*

Ciri ketiga ialah cara berpikir kausalitas, yaitu menyangkut hubungan sebab dan akibat. Misalnya remaja duduk di depan pintu, kemudian orang tua melarangnya sambil berkata “pantang” (suatu alasan yang biasa diberikan orang-orang tua di Sumatera secara turun temurun). Andaikan yang dilarang itu anak kecil, pasti ia akan menurut perintah orang tuanya; tetapi remaja yang dilarang itu akan mempertanyakan mengapa ia tidak boleh duduk di depan pintu. Bila orang tua tidak mampu menjawab pertanyaan anaknya dan menganggap anak yang dinasihati itu melawan, lalu ia marah kepada anaknya, maka anak yang menginjak remaja itu pasti akan melawan karena pada masa remaja sudah mulai bisa berpikir kritis. Sebab anak itu merasa dirinya sudah berstatus remaja, sedangkan orang tua

suka memperlakukannya sebagai anak-anak yang bisa dibodoh-bodohi. Guru juga akan mendapat perlawanan bila ia tidak mengerti cara berpikir remaja kausalitas.

*d. Emosi yang meluap-luap*

Keadaan emosi remaja masih labil dikarenakan erat hubungannya dengan keadaan hormon. Suatu saat ia bisa sedih sekali, di lain waktu ia bisa marah sekali. Hal ini terlihat pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaannya karena, misalnya, dipelototi. Kalau sedang senang-senang mereka mudah lupa diri karena tidak mampu menahan emosi yang meluap-luap itu, bahkan remaja mudah terjerumus ke dalam tindakan tidak bermoral, misalnya remaja yang sedang asyik berpacaran bisa terlanjur hamil sebelum mereka dinikahkan, membunuh orang karena marah. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis.

*e. Mulai tertarik kepada lawan jenisnya*

Secara biologis manusia terbagi atas dua jenis, yaitu laki-laki dan perempuan. Dalam kehidupan sosial remaja, mereka mulai tertarik kepada lawan jenisnya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti, kemudian melarangnya, akan menimbulkan masalah, dan remaja akan bersikap tertutup terhadap orang tuanya.

Secara biologis anak perempuan lebih cepat matang daripada anak laki-laki. Gadis yang berusia 14 sampai dengan 18 lebih cenderung untuk tidak merasa puas dengan perhatian pemuda yang seusia dengannya. Karena itu ia tertarik kepada pemuda yang usianya berapa tahun di atasnya. Keadaan ini terus berlangsung sampai ia duduk di bangku kuliah. Pada masa itu akan terlihat padangan muda-mudi yang pemudanya berusia lebih tua daripada gadisnya.

*f. Menarik perhatian lingkungan*

Pada masa ini remaja mulai mencari perhatian dari lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan seperti kegiatan remaja di kampung-kampung yang diberi peranan. Misalnya mengumpulkan dana atau sumbangan kampung, pasti ia akan melaksanakannya dengan baik. Bila tidak diberi peranan, ia akan melakukan perbuatan untuk menarik perhatian masyarakat, bila perlu melakukan perkelahian atau kenakalan lainnya. Remaja akan berusaha mencari peranan di luar rumah bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena menganggapnya sebagai anak kecil.

*g. Terikat dengan kelompok*

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik kepada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinomorduakan sedangkan kelompoknya dinomorsatukan. Orang tua yang kurang mengerti pasti akan marah karena ia sendiri yang memberi makan, membesarkan, membiayai sekolahnya, tetapi tidak dituruti omongannya bahkan dinomorduakan oleh anaknya yang lebih menurut pada kelompoknya. Ia ingin selalu sama dengan anggota kelompok lain; kalau tidak sama ia akan merasa rendah diri. Dalam pengalaman pun mereka berusaha untuk berbuat sama, misalnya berpacaran. Apa yang dilakukan pimpinan kelompok ditiru walaupun yang dilakukan tidak baik. Ini terjadi karena mereka kagum akan pribadi pimpinan kelompok sehingga ia loyal kepadanya.

Karena di rumah remaja itu tidak dimengerti oleh orang tuanya, dan kakak-kakaknya tidak "menganggap", ia bergabung dengan kelompok sebayanya yang mau menganggap, mau mengerti, apalagi dalam pengalaman yang sama. Dalam kelompok itu bisa melampiaskan perasaan tertekan yang selama ini

dirasakannya karena tidak dimengerti dan tidak dianggap oleh orang tua serta kakak-kakaknya.

Adapun dalam konsep Psikologi Perkembangan, Soesilowindradini menyebutkan enam ciri khas pada masa remaja awal dan pada masa remaja akhir, yaitu:

**a. Ciri-ciri Khas Masa Remaja Awal (13 th.--17 th.)**

*1) Status remaja dalam periode ini tidak tentu*

Dalam periode ini status remaja dalam masyarakat boleh dikatakan tidak dapat ditentukan dan membingungkan. Pada suatu waktu dia diperlakukan seperti anak-anak, akan tetapi bilamana dia berkelakuan seperti anak-anak, dia mendapat teguran, agar supaya bertindak sesuai dengan umurnya, jangan seperti anak-anak. Status demikian ini menimbulkan kesukaran bagi remaja.

*2) Dalam masa ini remaja emosional*

Emosi-emosi yang dialami oleh remaja antara lain adalah: marah, takut, cemas, rasa ingin tahu, iri hati, sedih, kasih sayang.

*3) Remaja dalam masa ini tidak stabil keadaannya*

Dalam masa ini remaja sangat tidak stabil keadaannya. Kesedihan yang tiba-tiba berganti dengan kegembiraan, rasa percaya kepada diri sendiri berganti dengan rasa meragu-kan diri sendiri, altruisme atau mementingkan orang lain berganti menjadi egoisme atau mementingkan diri sendiri, entusiasme untuk mengerjakan sesuatu berganti dengan sikap acuh tak acuh, semuanya ini adalah sikap yang biasa dari remaja. Ketidakstabilan ini juga nampak dalam hubungannya dengan masyarakat. Persahabatannya berganti-ganti, terutama dengan teman dari lawan jenis. Juga sifat yang disukainya dari orang lain selalu

berganti-ganti. Dalam memilih suatu jabatan pun dia berganti-ganti, sehingga dia belum dapat menentukan rencana untuk masa depan. Keadaan tidak stabil ini adalah akibat dari perasaan yang tidak pasti mengenai dirinya.

*4) Remaja mempunyai banyak masalah*

Bagi remaja rasanya dia menghadapi masalah yang banyak sekali dan sukar untuk diselesaikan. Sebabnya ialah, karena dahulu di Masa Kanak-Kanak, dia selalu dibantu oleh orang tua dan guru-guru dalam menyelesaikan persoalan-persoalannya. Sekarang dia menganggap orang tua dan gurunya terlalu tua akan mengerti pikiran dan perasaan-perasaannya untuk dapat membantu dia. Beberapa macam masalah yang dihadapi oleh remaja, adalah:

*a) Masalah berhubungan dengan keadaan jasmaninya.*

Dalam Masa Remaja anak mulai memikirkan mengenai tampangnya dan bentuk badan yang diidam-idamkannya. Bentuk badannya merupakan suatu hal yang sangat mencemaskan remaja. Dia selalu membandingkan dirinya dengan gambar-gambar reklame dan dalam film-film. Dan dia selalu khawatir, bahwa dia terlalu gemuk, terlalu kurus, tidak sekuat anak lain, dan sebagainya. Apakah seorang anak dapat menerima keadaan jasmaninya atau tidak, sangat mempengaruhi tingkah-lakunya. Oleh karena itu, amat penting artinya kemampuan remaja untuk melaksanakan tugas perkembangannya berupa: menerima keadaan jasmaninya.

*b) Masalah berhubungan dengan kebebasannya.*

Remaja menginginkan kebebasan emosional dari orang-tua dan orang-orang dewasa lainnya. Mereka ingin sekali diakui sebagai seorang pribadi. Dia ingin bertanggungjawab atas hidupnya sendiri. Dia seringkali membuat

pernyataan-pernyataan khusus yang berbeda dengan orang dewasa untuk menunjukkan kebebasannya. Misalnya, dalam cara berpakaian, musik yang digemari, cara menyusun rambut atau menggunakan bahasa khusus yang hanya dapat dimengerti oleh remaja. Sebaiknya, remaja tidak terlalu dikekang dan ditiadakan kebebasannya, oleh karena hanya dengan belajar dari pengalaman-pengalamannya dan kesalahannya seorang remaja dapat mencapai kematangan. Jadi, orang tua harus memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengambil keputusan sendiri mengenai hal-hal yang keputusannya, apabila salah, tidak terlalu merugikan. Sikap orang-tua di mana remaja tidak pernah diikutsertakan dalam pengambilan keputusan, karena khawatir akan terjadi kesalahan, adalah kurang benar.

*c) Masalah berhubungan dengan nilai-nilai*

Remaja mulai memikirkan tentang hal-hal yang benar dan yang tidak benar, tentang norma-norma untuk membimbing tingkah-lakunya. Dia mulai menyangsikan konsep-konsep mengenai yang benar dan yang salah yang dikemukakan oleh orang tua atau orang dewasa lainnya. Dia tidak mau dengan begitu saja menerima pendapat-pendapat dari orang tua atau orang dewasa yang dia lihat sebagai seorang manusia juga yang dapat berbuat kesalahan. Remaja ingin sampai pada kesimpulannya sendiri. Dalam pembentukan nilai-nilai yang akan dianutnya itu, remaja seringkali bertentangan dengan orang tua. Seringkali remaja akan mengalami dalam masyarakat, bahwa apa yang dikemukakan oleh orang tua itulah yang benar. Akan tetapi, dia lebih puas dalam mengakui hal itu setelah mendapat pengalaman sendiri, daripada jika orangtua yang menekankan pendirian mereka kepadanya. Seseorang yang merasa dirinya bebas, yang tidak

selalu merasa diancam oleh penilaian-penilaian terhadap dirinya, merasa bahwa dia sewaktu-waktu bisa merubah nilai yang dianut dengan nilai yang lebih tinggi.

*d) Masalah berhubungan dengan peranan wanita dan pria*

Remaja ingin menjalankan peranannya sebagai remaja wanita atau pria dengan baik. Sebenarnya, remaja ingin membicarakan hal-hal sebagai berikut, sengan seorang dewasa yang mereka hargai dan percayai, akan tetapi pada dewasa ini, pada umumnya, orang-orang dewasa tidak ada waktu untuk menjadi pendengar yang baik dari remaja. Hal-hal tersebut adalah:

- a. Bagaimana pendapat anak-anak pria/anak-anak wanita mengenal diri saya,
- b. Bagaimana saya harus bersikap dalam suatu pesta remaja,
- c. Apakah sebenarnya peranan pria atau wanita di dalam rumah tangga.

*e) Masalah berhubungan dengan anggota dan lawan jenis.*

Sebelum masa remaja, seorang anak dapat dikatakan belum mengenal dan memikirkan mengenai pergaulan dengan anak-anak lawan jenis. Sementara dalam pada masa remaja timbullah persoalan-persoalan seperti:

- a. Bagaimana saya harus menghilangkan rasa malu terhadap lawan jenis,
- b. Bagaimana menarik perhatian dari lawan jenis,
- c. Siapa yang harus saya ajak berkencan,
- d. Bagaimana pergaulan antara anak wanita dan pria yang benar?

*f) Masalah berhubungan dengan hubungan dalam masyarakat*

Dengan mulainya masa remaja, remaja menyadari betapa penting arti hubungan yang baik dalam masyarakat. Suatu kebutuhan yang benar sekali pada remaja adalah dukungan dan persetujuan dari teman-teman sebaya. Remaja ingin sekali menjadi populer dan disenangi di kalangan teman-teman. Dalam usahanya

untuk membebaskan diri dari ketergantungan pada orangtua, anak merasa dibantu oleh kelompok teman sebaya. Jikalau seorang remaja tidak dapat mengikuti norma dari kelompoknya, maka dia akan mengalami kesukaran yang menimbulkan persoalan-persoalan dalam dirinya. Oleh karena itu, kemampuan untuk menilai diri sendiri merupakan suatu hal yang penting sekali bagi remaja. Seorang remaja sebaiknya menyadari, bahwa hanya dengan bergaul dalam masyarakat dia dapat merasa dirinya sebagai seorang individu.

*g) Masalah berhubungan dengan jabatan*

Remaja biasanya sangat banyak memikirkan masa depannya, khususnya yang berhubungan dengan pemilihan dan persiapan untuk suatu jabatan. Terutama dalam masa remaja akhir, ia menyadari bahwa masa depannya lebih banyak tergantung dari kemampuan, minat dan kesempatan-kesempatan yang diperolehnya daripada dari lamunan-lamunannya dalam masa kanak-kanak dahulu. Remaja sebenarnya ingin membicarakan tentang cita-citanya dan tujuannya serta rencana-rencananya, oleh karena remaja zaman sekarang dihadapkan pada sekian banyak pilihan jabatan. Akan tetapi, seringkali dia menjumpai orang-orang dewasa yang telah merencanakan untuknya. Jarang sekali terdapat orang dewasa yang mau mendengarkan kata-kata remaja yang mempersoalkan rencana suatu jabatan. Remaja membutuhkan kesempatan membuat keputusan mengenai masa depannya sendiri disertai dengan bimbingan orang dewasa.

*h) Masalah berhubungan dengan kemampuan*

Remaja ingin berhasil dalam mengerjakan sesuatu, untuk dapat memiliki rasa mampu, dia harus dapat berhasil menyelesaikan sesuatu. Agar dapat mendapatkan gambaran dari dirinya yang memuaskan, remaja harus mempunyai



rasa mampu mengerjakan sesuatu. Remaja akan mengetahui siapakah dia dan apa kemampuannya, dari kacamata pada orang lain. Suatu pandangan yang positif mengenai dirinya akan menelorkan keberhasilan dan rasa mampu.

5) *Sikap orang dewasa terhadap remaja adalah, pada umumnya kurang senang*

Orang dewasa, pada umumnya, berpendapat bahwa masa remaja adalah masa yang sukar. Hal ini disebabkan oleh karena remaja seringkali bersifat keras kepala, dia malaha mengerjakan sebaliknya dari apa yang diharapkan dari padanya. Remaja mengerti bahwa mereka semua selalu dipandang sebagai anak yang tidak bertanggung-jawab, tidak menjaga kebersihan, kerapian dan sebagainya. Hal ini menimbulkan ketegangan antara remaja dengan orang tuanya dan menyebabkan adanya suatu jarak antara remaja dengan orangtuanya.

6) *Masa ini adalah masa yang kritis.*

Dikatakan demikian, oleh karena dalam masa ini ditentukan, apakah anak dapat menghadapi persoalan-persoalannya dengan baik dalam masa remaja dan selanjutnya bilamana dia telah dewasa. Anak yang dalam masa kanak-kanak, telah disiapkan akan peranan yang akan dihadapinya di masa yang akan datang, lebih berhasil daripada anak yang senantiasa dilindungi.

#### **b. Ciri-ciri Khas Masa Remaja Akhir (17 th. – 21 th.)**

Istilah asing yang dipergunakan sebagai sebutan untuk pemuda – pemudi dalam masa ini adalah "young men" dan "young women", oleh karena mereka telah dianggap sebagai "men" dan "women", akan tetapi belum dianggap cukup

matang sebagai orang dewasa sepenuhnya. Merka pada umumnya tidak disebut "teen-ager" lagi seperti anak-anak dalam masa remaja awal.

*1) Kestabilan bertambah*

Remaja dalam masa ini telah menunjukkan kestabilan yang bertambah, bilamana dibandingkan dengan dalam masa remaja awal. Perubahan ini nampak dalam hal minat-minatnya, dalam hal pemilihan jabatan, pakaian, rekreasi. Juga persahabatan dengan anak lawan jenis maupun dengan jenis kelamin yang sama menjadi lebih stabil. Demikian pula tingkah laku yang berhubungan dengan emosinya. Sikap-sikapnya tidak lagi dapat dipengaruhi dengan mudah oleh pendirian orang-orang lain dan propoganda seperti pada masa remaja awal.

Karena keadaannya yang lebih stabil, remaja pada masa ini lebih dapat mengadakan penyesuaian-penyesuaian dari pada dahulu, dia lebih *well adjusted*.

*2) Lebih matang dalam cara menghadapi masalah*

Masalah yang dihadapi remaja pada masa ini menyerupai masalah yang dihadapi oleh remaja dalam masa remaja awal, akan tetapi cara-caranya menghadapi masalah adalah lebih matang. Berat atau ringannya masalah yang dihadapi oleh remaja tergantung dari pola kehidupan yang dijalani. Remaja dalam masa ini makin dapat menyelesaikan masalah-masalah sendiri. Akibatnya lebih pandai menyesuaikan diri daripada pada masa remaja awal yang lekas jengkel karena mengalami kesukaran dalam menyelesaikan masalah-masalahnya.

*3) Ikut campur tangan dari orang dewasa berkurang*

Oleh karena remaja dalam masa ini telah lebih matang tingkah lakunya, telah lebih banyak perhatiannya terhadap perencanaan dan persiapan masa depannya dan tidak bersikap menentang lagi terhadap orang dewasa, maka orang-

orang dewasa tidak terlalu memikirkannya dan mengkhawatirkan keadaannya lagi dan tidak banyak ikut campur tangan dengannya.

4) *Ketenangan emosional bertambah*

Oleh karena remaja dalam masa ini lebih mendapatkan kebebasan, maka dia akan mendapatkan ketenangan emosional. Walaupun cetusan kemarahan dan kecemasan yang tidak tentu sebabnya yang seringkali dialami pada masa remaja awal tidak lenyap sekaligus, bila remaja telah mendapatkan kebebasan yang lebih banyak, tetapi sedikit demi sedikit remaja akan dapat menguasai emosi-emosinya.

5) *Pikiran realistis bertambah*

Anggapan yang tinggi yang tidak realistis, yang dimiliki oleh remaja dalam masa remaja awal, dari dirinya, keluarga, temannya, merupakan salah satu sebab mengapa remaja menjadi sangat emosional. Makin tidak realistis anggapannya, makin kecewalah dia bila merasa bahwa orang yang didewakan tidak memenuhi harapannya. Oleh karena bertambah pengalaman dan kemampuan berpikir secara realistis, maka remaja dalam masa ini dapat melihat keadaan dirinya, keluarganya dan teman-temannya dengan lebih realistis.

6) *Lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan*

Remaja dalam masa ini ingin menunjukkan, bahwa mereka kini telah dewasa dan untuk mencapai hal ini mereka menirukan orang dewasa. Seperti halnya merokok, memakai *make-up* dianggap sebagai lambang kematangan.

#### **4. Karakteristik Masa Remaja**

Menurut Iskandarsyah (2006), sebagai periode yang paling penting, masa remaja ini memiliki karakteristik yang khas jika dibanding dengan periode-

periode perkembangan lainnya. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

*a. Masa remaja adalah periode yang penting*

Periode ini dianggap sebagai masa penting karena memiliki dampak langsung dan dampak jangka panjang dari apa yang terjadi pada masa ini. Selain itu, periode ini pun memiliki dampak penting terhadap perkembangan fisik dan psikologis individu, dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang cepat dan penting. Kondisi inilah yang menuntut individu untuk bisa menyesuaikan diri secara mental dan melihat pentingnya menetapkan suatu sikap dan nilai yang baru

*b. Masa remaja adalah masa peralihan*

Periode ini menuntut seorang anak untuk meninggalkan sifat-sifat kekanak-kanakannya dan harus mempelajari pola-pola perilaku dan sikap-sikap baru untuk menggantikan dan meninggalkan pola-pola perilaku sebelumnya. Selama peralihan dalam periode ini, seringkali seseorang merasa bingung dan tidak jelas mengenai peran yang dituntut oleh lingkungan. Misalnya, pada saat individu menampilkan perilaku anak-anak maka mereka diminta berperilaku sesuai dengan usianya, namun jika individu mencoba berperilaku seperti orang dewasa sering dikatakan bahwa mereka berperilaku terlalu dewasa untuk usianya.

*c. Masa remaja adalah periode perubahan*

Perubahan yang terjadi pada periode ini berlangsung secara cepat, perubahan fisik yang cepat membawa konsekuensi terjadinya perubahan sikap dan perilaku yang juga cepat. Terdapat lima karakteristik perubahan khas pada periode ini yaitu, (1) peningkatan emosionalitas, (2) perubahan cepat yang menyertai kematangan seksual, (3) perubahan tubuh, minat dan peran yang dituntut oleh lingkungan yang menimbulkan masalah baru, (4) karena perubahan minat dan

pola perilaku maka terjadi pula perubahan nilai, dan (5) kebanyakan remaja merasa ambivalent terhadap perubahan yang terjadi.

*d. Masa remaja adalah usia bermasalah*

Pada periode ini membawa masalah yang sulit untuk ditangani baik bagi anak laki-laki maupun perempuan. Hal ini disebabkan oleh dua alasan yaitu: pertama, pada saat anak-anak paling tidak sebagian masalah diselesaikan oleh orang tua atau guru, sedangkan sekarang individu dituntut untuk bisa menyelesaikan masalahnya sendiri. Kedua, karena mereka dituntut untuk mandiri maka seringkali menolak untuk dibantu oleh orang tua atau guru, sehingga menimbulkan kegagalan-kegagalan dalam menyelesaikan persoalan tersebut.

*e. Masa remaja adalah masa pencarian identitas diri*

Pada periode ini, konformitas terhadap kelompok sebaya memiliki peran penting bagi remaja. Mereka mencoba mencari identitas diri dengan berpakaian, berbicara dan berperilaku sebisa mungkin sama dengan kelompoknya. Salah satu cara remaja untuk meyakinkan dirinya yaitu dengan menggunakan simbol status, seperti mobil, pakaian dan benda-benda lainnya yang dapat dilihat oleh orang lain.

*f. Masa remaja adalah usia yang ditakutkan*

Masa remaja ini seringkali ditakuti oleh individu sendiri dan lingkungan. Gambaran negatif dibenak masyarakat mengenai perilaku remaja mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan remaja yang membuat para remaja merasa takut menjalankan perannya dan enggan meminta bantuan orang lain sebagai solusinya.

*g. Masa remaja adalah masa yang tidak realistis*

Remaja memiliki kecenderungan untuk melihat hidup secara kurang realistis, mereka memandang dirinya dan orang lain sebagaimana mereka

inginkan dan bukannya sebagai dia sendiri yang terlihat pada aspirasinya yang tidak realitis. Semakin tidak realistis aspirasi mereka maka akan semakin marah dan kecewa apabila aspirasi tersebut tidak dapat mereka capai.

*h. Masa remaja adalah ambang dari masa dewasa*

Pada saat remaja mendekati masa dimana mereka dianggap dewasa secara hukum, mereka merasa cemas dengan stereotype remaja dan menciptakan impresi bahwa mereka mendekati dewasa. Mereka merasa bahwa berpakaian seperti orang dewasa seringkali tidak cukup, sehingga mereka mulai memperhatikan perilaku yang berhubungan dengan status orang dewasa seperti merokok dan sebagainya.

## **5. Karakteristik Problematika Remaja**

Gunarsa (1989) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

1. Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan.
2. Ketidakstabilan emosi.
3. Adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup.
4. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
5. Kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi tidak sanggup memenuhinya.
6. Senang bereksperimentasi dan bereksplorasi.
7. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
8. Kecenderungan membentuk kelompok dan kegiatan berkelompok.

## 6. Masa Remaja dalam Perspektif Islam

Allah SWT dalam Al-qur'an menyebutkan bahwa penciptaan manusia dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, sampai mereka mengetahuinya pada masa remaja atau dewasa, ini disebabkan adanya suatu perubahan yang sangat pesat pada manusia, sehingga manusia bisa merasakan apa yang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari bahkan ia bisa mengerti dan mengenal apa yang harus ia lakukan dengan akal fikirannya mereka sendiri (Ahyadi, 2001). Hal ini sebagaimana firman Allah berikut ini:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ  
وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati (akal budi) agar kamu bersyukur” (An-Nahl: 78). (Depag RI, 2004).

Secara sosial pun manusia memiliki konsep dimana ia tidak bisa hidup tanpa adanya orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa manusia memiliki hubungan saling toleransi dan berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, manusia diciptakan dengan berbagai perbedaan namun perbedaan itu bukanlah untuk dipermasalahkan atau dijadikan masalah oleh setiap manusia. Tetapi adanya perbedaan itu harusnya dijadikan sebagai ajang untuk saling mengenal dan menjalin persaudaraan. Dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat (13) pun dijelaskan bahwa:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ  
عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal” (QS. Al-Hujurat: 13) (Depag RI, 2004).

Konsep remaja dalam Islam sebenarnya sudah dijelaskan meskipun tidak secara spesifik. Al-quran menggambarkan remaja dengan menggunakan kalimat “*Al-Fiyatu*” atau “*Fiyatun*” yang artinya orang muda. Terdapat pula kata *baligh* yang menunjukkan seseorang tidak kanak-kanak lagi. Istilah tersebut terkandung dalam QS. An-Nur: 59.

وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Artinya: “Dan apabila anak-anakmu Telah sampai umur balig, Maka hendaklah mereka meminta izin, seperti orang-orang yang sebelum mereka meminta izin. Demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayat-Nya. dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana” (QS. An-Nur: 59). (Depag RI, 2004).