

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Masa remaja dapat menjadi fase yang paling rentan mengalami masalah mental. Sebab, remaja harus mengalami berbagai macam perubahan dan tantangan dalam waktu yang relatif singkat. Hal ini juga terjadi saat otak remaja masih terus berkembang (Rahmawani, 2021).

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* (remaja) berasal dari kata Latin *adolescere* (remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Rahmawani, 2021). Psikolog G. Stanley Hall "*adolescence is a time of storm and stress*". Artinya, remaja adalah masa yang penuh dengan "badai dan tekanan jiwa", yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya (Maryatmi, 2019).

2. Fase Remaja

Fase remaja dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu (Diananda, 2019):

a. Pra Remaja (11-13 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 11-13 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka.

b. Remaja Awal (13-17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga

c. Remaja Lanjut (17-21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya; caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

3. Ciri-ciri remaja

Sebagaimana halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai karakteristik atau ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut secara singkat dikemukakan oleh Hurlock (1997) dalam (Jannah, 2017)

a. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Ada beberapa periode yang lebih penting dari pada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting.

b. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya bukan berarti terputus dengan periode sebelumnya, tetapi apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

c. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Ada lima perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada setiap remaja. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis yang terjadi. Kedua perubahan tubuh yang akan lebih dijelaskan pada aspek perkembangan. Ketiga perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan. Keempat dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang sudah tidak penting lagi, contohnya dalam memiliki teman sudah tidak penting lagi aspek kuantitas tapi lebih pada aspek kualitas.

d. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, sebagian masalah seringkali diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, para remaja merasa diri mandiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru. tetapi minimnya pengalaman menjadikan penyelesaian seringkali tidak sesuai harapan.

e. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih penting bagi laki-laki maupun perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa

peranannya dalam masyarakat, apakah ia seorang anak ataukah orang dewasa, apakah nantinya ia dapat menjadi seorang ayah atau ibu, apakah ia mampu percaya diri dan secara keseluruhan apakah ia akan berhasil ataukah gagal.

f. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya. Hal ini menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja semakin tidak realistis cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hari dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan narkoba, dan terlibat dalam perbuatan seks. Di sinilah diperlukan peran

orang tua dalam mendidik remaja agar tidak salah dalam mengaktualisasikan kedewasaannya.

4. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja

Faktor penting yang dapat mempengaruhi penguasaan tugas perkembangan remaja (Apriyani, 2022), meliputi:

a. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial merupakan wadah untuk pencapaian tugas perkembangan. Dimensi lingkungan sosial terdiri:

- 1) *Transactions*, yaitu interaksi seseorang dengan orang lain dalam lingkungan yang bersifat aktif dan dinamis.
- 2) *Energy*, yaitu kekuatan alami yang dimiliki seseorang untuk terlibat aktif dengan lingkungannya.
- 3) *Interface*, merupakan penghubung dari suatu interaksi, seperti bahan pembicaraan yang menyebabkan seorang individu berinteraksi dengan individu lain.
- 4) *Adaptation*, menunjukkan pada kemampuan untuk menyesuaikan diri untuk menyatu dengan kondisi lingkungan.
- 5) *Coping*, adalah bentuk penyesuaian diri manusia untuk mengatasi masalah. Bentuk penyesuaian ini ada yang bersifat positif namun ada juga yang bersifat negatif.
- 6) *Interdependence*, menunjukkan hubungan saling ketergantungan atau kepercayaan dari seorang individu dengan individu lain

b. Gambaran Citra Tubuh Gambaran citra tubuh ada lima dimensi, yaitu:

- 1) *Appearance evaluation*, yaitu pengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh apakah menarik atau tidak serta memuaskan atau tidak.
- 2) *Appearance orientation*, yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan diri.

- 3) *Body area satisfaction*, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah, tengah dan atas serta penampilan secara keseluruhan.
- 4) *Overweight preoccupation*, yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, membatasi makan dan perilaku diet.
- 5) *Self-Classified Weight*, yaitu mengukur dan menilai berat badan, dari sangat kurus hingga sangat gemuk.

c. Motivasi

Motivasi dapat bersumber dari dalam diri remaja, seperti semangat dan obsesi. Motivasi yang timbul dari luar diri remaja, seperti penghargaan orangtua atau masyarakat terhadap remaja.

d. Pengetahuan

Pengetahuan kognitif merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang.

e. Kepribadian

Kepribadian merupakan kondisi internal remaja. Karakter akan berangsur-angsur terbentuk dipengaruhi kebutuhan, sikap, minat maupun tujuan pribadi, kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert.

f. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga. Keluarga berfungsi sebagai pendukung bagi anggotanya dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung, selalu siap memberi pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

5. Aspek-aspek Perkembangan remaja

Pada masa perkembangan remaja ini ada beberapa aspek yang sangat menonjol perkembangannya (Fatmawaty, 2018). Antara lain adalah sebagai berikut :

a. Perkembangan Fisik

Secara umum, pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12-18 tahun. Pada masa ini, remaja merasakan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-otonya tumbuh secara tidak seimbang. Pertumbuhan otak secara cepat terjadi pada usia 10-17 tahun. Pertumbuhan otak wanita meningkat 1 tahun lebih cepat dari pada laki-laki yaitu pada usia 11 tahun, sedangkan pertumbuhan otak laki-laki meningkat dua kali lebih cepat dari pada wanita dalam usia 15 tahun.

b. Perubahan Eksternal

Untuk tinggi rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia anatar 17-18 tahun. Sedangkan laki-laki 1 tahun lebih lambat dari pada perempuan. Untuk berat perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi, tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali. Sedang untuk organ seks, organ seks laki-laki maupun perempuan akan mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja. Pada seks, anak perempuan memulai pestanya lebih cepat daripada anak laki-laki. Untuk proporsi tubuh : berbagai bagian tubuh lambat laun akan menunjukkan perbandingan yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang yang mengakibatkan tubuh tak kelihatan terlalu panjang.

c. Perubahan Internal

1) Sistem Pencernaan

- a) Perut menjadi lebih panjang sehingga tidak terlalu menyerupai bentuk pipa.
- b) Hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.
- c) Otot-otot di perut dan dindingdinding usus menjadi lebih tebal dan kuat.

d) Usus bertambah panjang dan bertambah besar.

- 2) Sistem Peredaran Darah : Jantung tumbuh pesat pada masa remaja pada usia 17-18 tahun, beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.
- 3) Jaringan Tubuh : perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun, sedangkan jaringan selain tulang terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang.
- 4) Sistem Pernafasan : kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

d. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja ini cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada di bawah tekanan social dan menghadapi kondisi yang baru. Sedangkan selama mereka pada masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat. Meskipun ketika pada masa remaja emosianya sama dengan masa kanak-kanak cuma berbeda pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat. Kematangan emosi juga ditampakkan dengan menilai masalah secara kritis terlebih dahulu dari pada yang emosional, bukan sebaliknya. Dengan demikian remaja dapat mengabaikan banyak rangsangan yang dapat menimbulkan ledakan emosi, sehingga dapat menstabilkan emosi.

e. Perkembangan Kognisi

Mulai dari usia 12 tahun, proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Pada masa ini, sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran syaraf *lobe frontal* yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau mengambil

keputusan. *Lobe frontal* ini terus berkembang sampai usia 20 tahun atau lebih. Perkembangan *lobe frontal* ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja.

f. Perkembangan Sosial

Social cognition berkembang pada masa remaja. *Social Cognition* yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka, terutama teman sebaya.

6. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

a. Tahap perkembangan psikososial

Setiap tahap terdiri dari tugas perkembangan yang unik yang menghadapkan individu dengan krisis yang harus dihadapinya. Bagi Erikson, krisis ini bukanlah bencana tetapi merupakan titik balik dari kepekaan yang meningkat dan potensi yang bertambah. Semakin berhasil individu mengatasi konflik, semakin sehat berkembang individu tersebut (Erickson, 1950) dalam (Mowata, 2013).

1) Ketekunan (industri) versus perasaan rendah diri (usia 6-12 tahun)

Pada tahapan ini anak mulai memasuki tahun-tahun sekolah dasar dengan segala aturan, tujuan, dan membuka pengaruh sosial baru. Krisis psikososial pada tahapan ini adalah industri vs rasa rendah diri. Industri berarti ketekunan, kemauan untuk tetap sibuk akan sesuatu, dan akan menyelesaikan sebuah pekerjaan yang merupakan keyakinan serta harapan mereka (kognitif).

Dorongan untuk mengetahui dan berbuat terhadap lingkungannya sangat besar, tetapi di pihak lain karena keterbatasan-keterbatasan kemampuan dan pengetahuannya terkadang anak menghadapi kesukaran, hambatan, bahkan kegagalan ini dapat menyebabkan anak

merasa rendah diri. Merupakan perasaan dan perilaku yang belum memadai. Erikson percaya bahwa, guru mempunyai tanggung jawab khusus untuk perkembangan ketekunan pada anak (Erickson, 1950) dalam (Mowata, 2013).

2) Identitas versus kekacauan identitas (usia 12-19 tahun)

Tahap identitas dan kekacauan identitas ini merupakan tahap psikososial yang berlangsung selama tahun-tahun masa remaja yaitu usia kira-kira 12-20 tahun. Tahap ini adalah tahap yang paling di beri penekanan oleh Erikson karena tahap ini merupakan tahap peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa.

Pada tahap ini, remaja di perhadapkan dengan pencarian jati diri. Ia mulai merasakan suatu perasaan tentang identitasnya sendiri. Perasaan bahwa ia adalah individu yang unik. Ia mulai menyadari sifat-sifat yang melekat pada dirinya, seperti kesukaan dan ketidaksukaannya, tujuan-tujuan yang di inginkan tercapai di masa mendatang (kognitif), kekuatan dan hasrat untuk mengontrol kehidupan sendiri, yang siap memasuki suatu peran yang bersifat menyesuaikan maupun yang memperbaharui diri di tengah masyarakat.

Kekacauan identitas adalah sindrom masalah-masalah yang bisa dikatakan terjadi karena identitas negatif yang meliputi; terbaginya gambaran diri, kemampuan membina persahabatan yang akrab, dan lain-lain.

Erikson dalam membentuk teorinya, sangat berkaitan erat dengan kehidupan pribadinya dalam hal ini mengenai pertumbuhan egonya. Menurut Erikson, egolah yang mengembangkan segala sesuatu. Misalnya kemampuan individu, keadaan dirinya, hubungan sosialnya dan penyaluran minat. Ketika identitas diri terbentuk atau telah mapan, remaja dapat bergerak ke arah hubungan interpersonal yang akrab. Erikson membatasi teorinya hanya pada hubungan antara manusia

dengan sesamanya dan dengan masyarakat yang merupakan persekutuan ego-ego (Erickson, 1950) dalam (Mowata, 2013).

b. Aspek aspek perkembangan psikososial remaja

Dalam penyesuaian diri peran anak menuju peran dewasa terdapat suatu perilaku khas remaja, yaitu menginginkan suatu kebebasan, ingin berdiri sendiri dan mewujudkan dirinya. Perilaku tersebut tidak jarang mengakibatkan perbedaan antara anak dan orang tua misalnya: masalah penampilan, jam pulang pada malam hari, dan pemilihan teman. Mengembangkan perilaku yang khas pada remaja menurut Erikson adalah suatu cara dalam pencarian identitas ego.

Erikson juga menambahkan dalam pencarian identitas ego tersebut remaja mengalami kecemasan terisolasi, bimbang, menjadi mudah tersinggung, merasa malu, dan depresi. Mereka mulai menyadari sifat-sifat yang melekat pada dirinya, seperti kesukaan dan ketidaksukaan, tujuan-tujuan yang diinginkan tercapai di masa mendatang, kekuatan dan hasrat untuk mengontrol hidupnya sendiri. Mereka sangat peka terhadap cara-cara orang lain memandang dirinya (Erickson, 1950) dalam (Mowata, 2013)..

Masalah yang mencakup gambar diri yang terpecah belah, sebuah ketidakmampuan membangun keintiman, pada tugas-tugas yang di syaratkan, dan penolakan terhadap standar keluarga atau komunitas. Selama masa kekacauan identitas ini perilaku remaja tidak konsisten dan tidak dapat di prediksi baik secara aspek kognitif, afektif, dan konatif :

1) Aspek kognitif

Pada umumnya sifat berfikir remaja belum mencapai kematangan. Jadi para remaja, dalam menilai benar atau salah terhadap sekitarnya masih bersifat egosentris sehingga dalam membantah seringkali tidak menjaga perasaan orang lain. Perbedaan ide-ide yang di hadapi remaja sering mendorongnya untuk melakukan pemeriksaan terhadap nilai-nilai yang berasal dari orang tua. Menurut Erikson,

remaja pada pemikiran ini, seringkali menolak standar-standar orang tua mereka, dan lebih menyukai penilaian teman sebayanya serta mengembangkan ide-ide mereka sendiri.

2) Aspek afektif

Aspek afektif merupakan tujuan yang berhubungan dengan perasaan, emosi, sistem nilai dan sikap (*attitude*) yang menunjukkan penerimaan atau penolakan terhadap sesuatu. Terdapat berbagai perasaan yang muncul pada tahapan krisis identitas seperti mempunyai kepekaan terhadap rangsangan dari luar dan respon mereka biasanya berlebihan. Cenderung mudah tersinggung, mudah merasa senang, sulit mengontrol diri, menyendiri, sehingga merasa terasing. Cenderung cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan sekitarnya. Perasaan ini muncul karena pada tahap krisis, ada begitu banyak hal dalam dunia yang bisa di eksplorasi, dan remaja ingin memperluas cakrawala pemikiran mereka dengan merasakan pengalaman-pengalaman dan kesempatan baru. Perasaan-perasaan ini juga akan bervariasi antar remaja yang juga akan merefleksikan temperamen mereka.

3) Aspek konatif

Aspek konatif atau perilaku dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan sikap yang di hadapinya. Remaja yang sudah mampu berperilaku yang tidak hanya mengejar kepuasan fisik saja, tetapi sudah meningkat pada tahap psikologis yaitu rasa di terima, di hargai, dan penilaian positif dari orang lain. Jadi, dalam memahami perilaku seorang remaja, kita dapat melihat dari latar belakang atau dasar yang memotivasi perilaku itu muncul. Contohnya: remaja berperilaku kasar dengan saudaranya ketika keinginannya tidak di penuhi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Psikososial Remaja

Perlakuan negatif pada remaja dapat terjadi karena disebabkan pemahaman yang kurang tepat atas perilaku. Perilaku remaja yang disebabkan oleh gangguan penyesuaian diri muncul karena dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri remaja (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal) (Novitawati & Permatasari, 2022) Faktor internal meliputi:

1) Masalah psikologis dan sosial yang di hadapi

Menghadapi masa remaja yang penuh tantangan membuat remaja sering menghadapi tekanan, akibatnya dapat muncul persoalan psikologis seperti stress dan depresi.

2) Kontrol diri yang lemah

Remaja yang tidak terbiasa mengendalikan diri dan mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi, cenderung mudah terlena untuk mendapatkan kenikmatan instant dengan melakukan perilaku beresiko, yang justru pada akhirnya dapat menambah persoalan baru.

Faktor eskternalnya adalah :

1) Keluarga

Pendidikan nilai yang salah di dalam keluarga, problem komunikasi antara anggota keluarga, atau perselisihan keluarga dapat memicu perilaku negatif pada remaja. Remaja yang di besarkan dalam keluarga yang kurang harmonis dan otoriter, di mana anak tidak mendapatkan kepuasan yang cukup maka anak akan sulit mengembangkan ketrampilan sosialnya.

2) Teman sebaya

Pada prinsipnya hubungan teman sebaya mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan remaja. Melalui teman sebaya anak mempelajari prinsip-prinsip kejujuran dan keadilan melalui peristiwa pertentangan dengan teman sebaya. Tetapi bagi sebagian remaja, di

tolak atau di abaikan oleh teman sebaya, menyebabkan munculnya perasaan kesepian atau permusuhan, di samping itu penolakan oleh teman sebaya, di hubungkan dengan kesehatan mental dan problem kejahatan.

3) Lingkungan

Menurut Erikson, lingkungan di mana anak hidup sangat penting untuk memberikan pertumbuhan, penyesuaian, sumber kesadaran diri dan identitas. Erikson berpendapat kepribadian manusia tidaklah di dorong oleh energi dari dalam, melainkan untuk merespon rangsangan yang beda- beda, misalnya individu dalam kehidupan perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

d. Tugas perkembangan remaja (Khotimah, 2015).

1) Menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik

Perubahan fisik yang dialaminya dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut. Hal ini sering menjadi permasalahan ketika remaja membanding-bandingkan dirinya dengan sebayanya sehingga muncul perasaan minder, malu dan tidak puas.

2) Mencapai kemandirian emosional

Seseorang pada usia remaja akan penuh gejolak emosional. Tak jarang pertentangan orang tua dengan remaja terjadi karena remaja merasa apa yang diinginkan orang tua tidak sesuai dengan keinginannya. Hal ini dapat membuat remaja melakukan kenakalan-kenakalan remaja.

3) Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal

berinteraksi dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok. Kemampuan berinteraksi dengan teman sesama jenis kelamin maupun berbeda jenis kelamin terbentuk dengan baik saat usia remaja. Untuk itu perlu dukungan dari keluarga dan sekolah agar remaja tidak terjerumus ke dalam pergaulan bebas.

4) Berperilaku sosial yang bertanggung jawab

Remaja diharapkan dapat menjalankan peran sosial yang diharapkan masyarakat. Remaja diharapkan berpartisipasi dalam menjaga kenyamanan sosial dan tidak menjadi beban bagi masyarakat.

5) Mendapat perangkat nilai dan etik sesuai norma di masyarakat

Remaja dituntut untuk dapat mengendalikan gejolak emosi dan seksualnya agar sesuai dengan norma yang berlaku. Nilai dan etika menjadi modal bagi remaja untuk diterima di masyarakat.

Tugas-tugas perkembangan ini harus dapat dicapai remaja dengan tuntas. Apabila gagal maka remaja akan kesulitan menyelesaikannya pada tahap selanjutnya dan menjadi stresor tersendiri bagi remaja. Kegagalan pada tugas perkembangan remaja disebabkan oleh masalah yang berasal dari remaja sendiri, masalah interaksi remaja dengan orang tua maupun masalah pada interaksi remaja dengan lingkungan sekolah atau lingkungan sosial sehingga berdampak pada kesulitan dalam belajar, kenakalan remaja dan masalah pada perilaku seksual. Lebih lanjut, stresor-stresor yang dialami remaja dapat menimbulkan kondisi negatif seperti cemas, depresi bahkan gangguan psikotik (Khotimah, 2015).

B. Resiliensi

Pada bagian ini akan dijelaskan pengertian resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi, melalui, dan kembali kepada kondisi semula setelah mengalami kejadian yang menekan. Resiliensi berasal dari bahasa latin "*re-silere*" yang memiliki makna bangkit kembali (Laily et al., 2023). Resiliensi remaja merupakan suatu kemampuan diri individu remaja untuk bangkit kembali dari stresor kehidupan dan peristiwa traumatik yang dialami dan dengan cepat kembali kekehidupan yang normal (Diorarta & Mustikasari, 2020). Resiliensi merupakan sebuah cara yang digunakan seseorang untuk keluar dari kondisi keterpurukan atau kondisi

yang membuat seseorang merasa tertekan kesengsaraan, maupun trauma. Resiliensi juga merupakan sebuah kondisi alami yang dimiliki oleh semua orang untuk menghadapi atau meminimalisir dampak-dampak yang dapat merugikan atau menyengsarakan dalam kehidupan (Syifa, 2019). Resiliensi merupakan kapasitas yang dimiliki seseorang untuk merespon secara sehat dan produktif terhadap peristiwa yang menyengsarakan atau trauma guna mengelola tekanan hidup yang dialami. Resiliensi juga menggambarkan tentang bagaimana seorang individu mampu untuk melakukan berbagai koping terhadap stressor yang dihadapi dan bagaimana individu bangkit kembali dari pengalaman emosional yang negative (Tiara & Mochamad, 2022)

Resiliensi ialah kemampuan individu untuk menavigasi jalan menuju sumber daya yang dibutuhkan dalam menghadapi kesulitan seperti keterampilan psikologis, sosial, dan fisik yang menopang kesejahteraan mereka serta menegosiasi agar keterampilan tersebut dapat tersedia dengan cara-cara yang bermakna dan berbudaya (Maharani, 2020). Remaja mungkin sangat rentan terhadap stres yang berkaitan dengan keluarga, teman, dan sekolah sehingga dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi yang mereka miliki. Oleh sebab itu, untuk menjadi pribadi yang resilien, remaja dapat belajar dari siapa saja, dimana saja, dan kapan saja mengingat resiliensi merupakan sebuah proses yang didapat dalam jangka waktu yang lama (Afiffah, 2023).

2. Fungsi resiliensi

Resiliensi memiliki empat fungsi (Eka & Wulandari, 2022) yaitu:

- a. Untuk mengatasi hambatan atau rintangan masa kecil, membutuhkan usaha lebih keras agar fokus dan dapat membedakan hal yang bisa dikontrol atau tidak
- b. Untuk melalui tantangan pada kehidupan sehari-hari, individu mampu menghadapi masalah, tekanan dan kesibukan

- c. Bangkit setelah mengalami kejadian traumatik, individu dapat kembali pulih dengan baik dan sehat tanpa berlarut-larut dengan kejadian trauma
- d. Mencapai prestasi terbaik, semakin seringnya individu memperkuat kemampuan resiliensi maka akan semakin nyaman dan bahagia.

3. Faktor resiliensi individu

Ada beberapa faktor yang memungkinkan mempengaruhi kemampuan resiliensi pada individu (Ramadhana & Indrawati, 2019) sebagai berikut:

- a. Faktor Individual, berkembangnya kemampuan kognitif, konsep diri, serta kompetensi sosial, bagaimana individu dapat memperkirakan dan mempertimbangkan kejadian negatif.
- b. Faktor Keluarga, pemberian dukungan dari keluarga mempengaruhi kemampuan resiliensi dari individu.
- c. Faktor Komunitas, apakah komunitas memberikan perlindungan atau kesulitan pada individu sehingga memiliki ketertarikan pada nilai budaya moral.

4. Aspek resiliensi

Ada beberapa aspek resiliensi menurut (Saptariaji, 2021) diantaranya adalah

- a. Aspek regulasi emosi
Aspek regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap tenang dalam segala kondisi keterpurukan sehingga hal itu mampu untuk membantu individu dalam memikirkan berbagai solusi dengan kepala dingin.
- b. Pengendalian impuls
Pengendalian impuls merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengontrol berbagai tekanan besar ataupun tekanan kecil yang bersifat menyensasikan yang muncul dalam diri.
- c. Optimis
Optimis merupakan kondisi dimana seorang individu mampu untuk melihat kondisi yang positif dimana hal ini didapatkan karena individu

mampu dan percaya untuk keluar dari berbagai kondisi yang menyengsarakan

d. Analisis kausalitas

Analisis kausalitas merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menganalisis secara jelas, logis, dan akurat terhadap kondisi keterpurukan yang sedang dialami sehingga individu tersebut mampu untuk menemukan sebuah celah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

e. Empati

Empati merupakan kemampuan untuk memahami apa yang orang lain rasakan

f. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memecahkan masalah masalah yang sedang dihadapi dan dapat diyakini bahwa efikasi diri mampu untuk membantu individu keluar dari masalah yang dapat menyengsarakan.

g. *Reaching out*

Reaching out adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk keluar dari masalah itu sendiri dan mampu untuk bangkit kembali dari segala trauma dan tekanan yang telah dialami.

C. Koping

Pada bagian ini akan dijelaskan pengertian koping yaitu:

1. Pengertian Koping

Koping adalah kemampuan seseorang dalam bereaksi atau merespon terhadap stressor secara efektif. Koping juga merupakan suatu kemampuan individu untuk mengubah kognitif, afektif dan perilaku sebagai usaha untuk mengelola situasi internal dan eksternal yang melampaui sumber daya individu (Meléndez et al., 2018). Koping terbagi atas dua klasifikasi yaitu koping yang adaptif dan koping yang maladaptif. Koping yang adaptif terdiri

atas koping yang aktif, perencanaan, penerimaan, humor, religi, dukungan emosional. Koping yang maladaptif terdiri atas pengalihan, penolakan, emosi yang negatif, perilaku yang tidak sesuai, penggunaan zat terlarang, menyalahkan diri sendiri (Moore et al., 2011). Strategi koping berfokus pada cara mengidentifikasi dan mengubah pikiran dan perilaku yang maladaptif yang menimbulkan stres untuk mencegah terjadinya ancaman, bahaya atau kehilangan (Gloria & Steinhardt, 2016).

2. Aspek Koping

Aspek koping terdiri dari:

a. Koping yang berfokus pada masalah

Koping yang berfokus pada masalah akan berusaha mengelola dan mencari cara untuk menyelesaikan masalah

b. Koping yang berfokus pada emosi

Koping yang berfokus pada emosi akan mengatur respon emosi terhadap masalah.

c. Koping yang berfokus pada relasi

Koping ini dibutuhkan terutama dalam hubungan orang tua dengan anak atau hubungan antar sesama anggota keluarga.

3. Model strategi koping

Koping dimulai dengan penilaian terhadap stresor dan berakhir dengan penilaian ulang. Ketika muncul stres akibat adanya stresor maka individu akan menginterpretasikan pengalaman tersebut lalu mengidentifikasi kemampuan-kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola kondisi tersebut. Penilaian ulang memberikan makna dan tujuan positif untuk kekuatan koping Terdapat dua model strategi koping menurut (Riany & Ihsana, 2021)

a. Strategi penghindaran

Individu yang menggunakan model strategi penghindaran akan mengalihkan, menolak atau mengabaikan stresor. Strategi ini sering menghasilkan koping yang maladaptif.

b. Strategi koping

Individu yang menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah dan emosi akan berusaha menyelesaikan masalah dan mengubah situasi serta mengelola emosi yang timbul akibat stresor. Strategi ini akan memberikan efek koping yang adaptif. Ketika individu memiliki koping yang adaptif maka resiliensi pun akan terbentuk melalui empat hal yaitu mencari sumber daya yang ada dan membuat relasi, membuat makna dari kesulitan yang dialami, penguatan terhadap kemampuan yang dimiliki dan penguatan keyakinan.

D. Efikasi Diri

Pengertian efikasi diri menurut (Fitriningdias, 2023)

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan evaluasi diri terhadap kemampuan dan keterampilan seseorang untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan dan menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas. Merupakan pusat teori sosial kognitif yang menekankan pada peran pembelajaran observasional, pengalaman sosial, pemahaman mengenai segala kejadian dalam pengembangan kepribadian menurut (Fitriningdias, 2023). Keyakinan diri yang kuat memungkinkan individu dapat mengkoordinir kemampuan diri sendiri dengan beberapa tindakan yang berbeda untuk menghadapi tuntutan kehidupan. Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan kemampuan yakin pada individu untuk menghadapi kesulitan dan tekanan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Dewi & Kadek, 2022).

2. Fungsi efikasi diri

Fungsi efikasi diri menurut (Umar & Nursalim, 2020) yaitu :

- a. Fungsi kognitif, individu dengan fungsi kognitif serta efikasi diri yang kuat akan memiliki tujuan hidup yang lebih besar serta bekerja keras guna mencapai tujuannya.

- b. Fungsi motivasi, individu dengan tujuan hidup yang tinggi akan memotivasi tindakan dan pemikirannya tentang masa depan.
- c. Fungsi afeksi, semakin kuat efikasi individu maka semakin berani individu ketika dihadapkan pada situasi yang sulit dan tertekan.
- d. Fungsi selektif, individu dengan tujuan hidup yang tinggi dapat memilih situasi mana yang harus mereka hadapi.

3. Faktor yang dapat meningkatkan kemampuan efikasi diri

Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemampuan efikasi diri menurut (Tiara & Mochamad, 2022).

- a. Keterlibatan individu dalam kejadian yang dirasakan oleh individu lain.
- b. Persuasi verbal yang dirasakan individu termasuk nasihat, bimbingan serta motivasi.
- c. Situasi psikologis mengharuskan individu untuk menghadapi kegagalan dengan penuh tekanan.

4. Aspek Efikasi Diri

Secara umum, aspek-aspek efikasi diri terdiri dari *magnitude*, *strength*, *generality* menurut (Fitriningdias, 2023)

a. *Magnitude*

Individu yang memiliki keyakinan tinggi dalam menghadapi masalah akan mampu melakukannya walaupun masalah tersebut memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. *Magnitude* juga merujuk kepada kepercayaan diri untuk mengatasi kesulitan maupun ancaman.

b. *Strength*

Berdasarkan kekuatan berfokus pada perilaku artinya individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu mengerjakan berbagai tugas. *Strength* juga merujuk kepada keteguhan hati walaupun berkali kali mengalami frustrasi, dan ketidaknyamanan.

c. *Generality*

Generality menggambarkan sejauh mana kegagalan maupun keberhasilan dapat mempengaruhi keyakinan seseorang. Individu akan mampu bertahan walaupun menghadapi berbagai tugas dengan kesulitannya masing-masing (Fitriningdias, 2023).

E. Kemampuan Prososial Remaja

Pengertian kemampuan prososial pada remaja menurut (Solihat et al., 2021).

1. Pengertian prososial

Prososial merupakan suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut, dan mungkin bahkan melibatkan suatu resiko bagi orang yang menolong meskipun tindakan prososial dimaksudkan untuk memberikan keuntungan kepada orang lain, namun tindakan ini dapat muncul karena beberapa alasan. Misalnya, seorang individu mungkin membantu orang lain karena punya motif untuk mendapatkan keuntungan pribadi (mendapat hadiah), agar dapat diterima orang lain, atau karena memang dia benar-benar bersimpati, atau menyayangi seseorang (Maryatmi, 2019).

Hal ini juga terjadi pada beberapa siswa di SMP Kelam Permai Kabupaten Sintang. Beberapa fenomena dilingkup SMP kelam permai kabupaten Sintang ini menunjukkan kemampuan prososial contohnya menjenguk teman yang sakit, mencari sumbangan untuk para korban bencana alam, dan kencleng kalau ada keluarga besar SMP Kelam Permai Kabupaten Sintang yang mendapatkan musibah. Kesibukan keseharian siswa SMP Kelam Permai Kabupaten Sintang yaitu dengan tugas pribadinya masing-masing, seperti: tugas sekolah, rumah, adapula yang ikut berbagai bimbingan belajar dan Privat (Khotimah & Kumaidi, 2019).

koping merupakan respons pikiran, perasaan, dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk menghadapi permasalahan yang ditemui di

kehidupan sehari-hari ataupun pada situasi khusus. Secara lebih khusus, koping merupakan salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Remaja yang mempunyai ketrampilan koping di samping ketrampilan sosial lainnya juga diketahui dapat mencapai keberhasilan akademik dengan lebih baik (Wasono, 2021).

2. Aspek kemampuan prososial

Ada dua aspek kemampuan prososial remaja menurut (Solihat et al., 2021), yaitu:

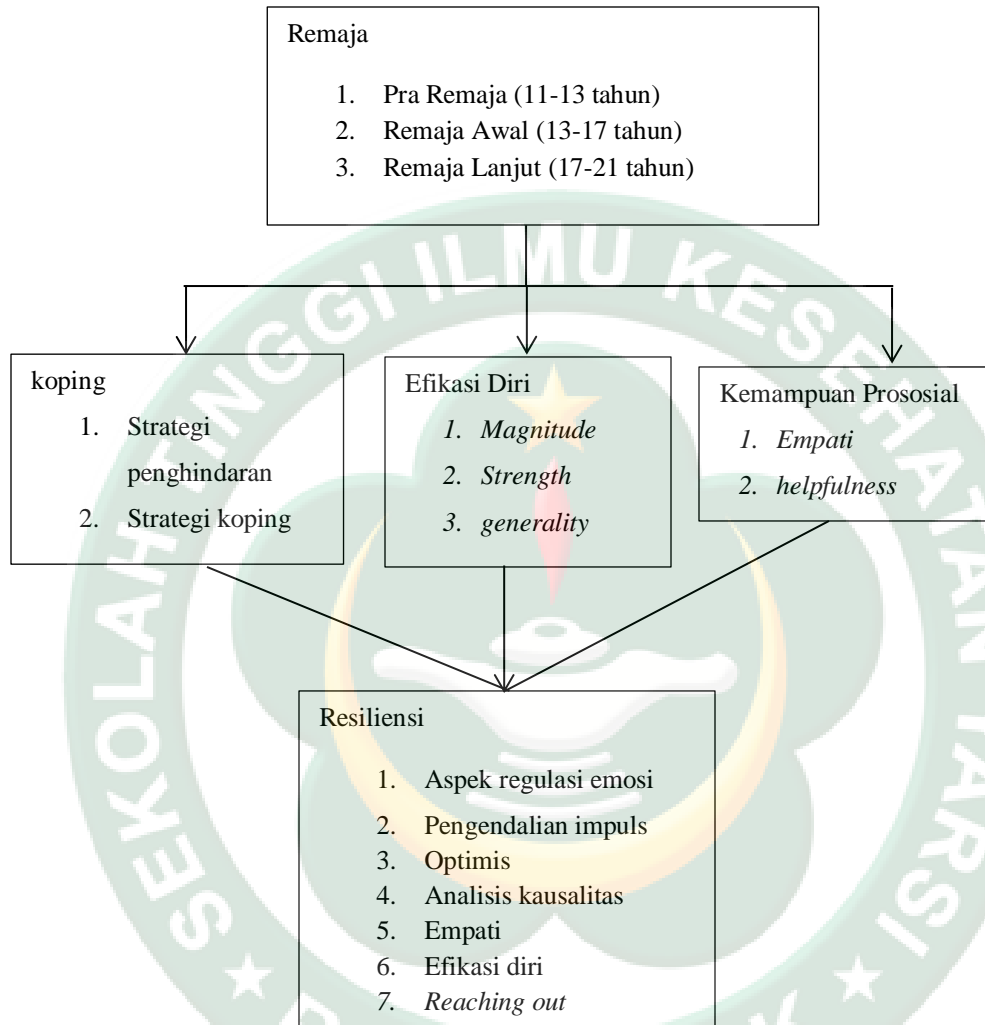
a. Empati

Empati yaitu kemampuan individu untuk merasakan emosi yang dirasakan oleh orang lain. Empati terdiri dari komponen pikiran (*thought*) dan perasaan (*feeling*) untuk memiliki tanggung-jawab atas kesejahteraan orang lain dan kemudian disebut dengan *other-oriented empathy*.

b. *Helpfulness*

helpfulness yaitu seseorang yang menyukai tindakan menolong orang lain dan tidak suka apabila orang lain mengalami musibah. Aspek *otheroriented empathy* merupakan komponen kognisi dan afeksi, sedangkan aspek *helpfulness* merupakan komponen tendensi perilaku.

F. Kerangka teori



Sumber : (Yelvita, 2019), (Maryatmi, 2019)

Gambar 2.1. Kerangka teori Hubungan antara Koping, Efikasi Diri dan Kemampuan Prososial dengan Resiliensi Remaja SMP di Kecamatan Kalam Permai Kabupaten Sintang