

## Menyikapi perubahan perilaku remaja

Kenny Dwi Fhadila<sup>1</sup>

Article Info:  
Accepted 26 Oktober 2017  
Published Online 30 Oktober 2017

© IICET Journal Publication, 2017

**Abstract:** Behavior change is a process that happens at any time and can not be avoided. Most of these behavioral changes take place over time. Behavior can be exemplified like laughing, drinking and so forth. Nor is indirect behavior also in the form of thoughts and feelings. Many things in the know of behavior change is something that makes a person change from the previous pattern. Adolescence is very close to behavioral changes. Adolescence is a period in which children's adolescent become adult. Adolescence is synonymous with puberty, teenagers who were previously children in this period began to learn to find the true identity. From this began to arise a variety of changes in adolescent behavior. Not infrequently we encounter changes during puberty, such as changes in behavior that is not as usual. Many parents find a change in their child during puberty. Sometimes children behave as usual and selanjutnya not take long behavior change quickly, or often called adolescent puberty behave depends on the mood. As a child is often aloof, gregarious, wanting freedom and others. So from here, making this paper aims to help parents to critically address and analyze behavior change in adolescent puberty. Help readers recognize the changes that occur when adolescence is in puberty.

**Keyword:** behavior, puberty, change.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

### Pendahuluan

Kata remaja berasal dari bahasa Inggris “teenager” yakni manusia usia 13-19 tahun. Remaja dalam bahasa latin yaitu *adolescence* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk menncapai kematangan (Ali 2009 : 48). Masa remaja seringkali dihubungkan dengan mitos dan streatip mengenai penyimpangan dan ketidak wajarannya. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya teori teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan..

Sedangkan menurut (Zulkifli 2005 :48 ) remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia dari masa kanak kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga peru disiapkan sejak dini. Gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan yang dialami remaja karena perubahan perubahan yang terjadi pada dirinya maupun perubahan yang di akibatkan oleh lingkungan (Fitri, Zola, & Ifdil, 2018; Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Seperti hal nya perkembangan yang berlangsung di masa kanak kanak, perkembangan di masa remaja diwarnai dengan perubahan (Zola, Ilyas, & Yusri, 2017). Selama masa kanak kanak, remaja menghabiskan ribuan jam untuk berinteraksi dengan orangtua, kawan kawan dan guru. Kini tiba waktunya mereka dihadapi dengan perubahan biologis yang dramatis, pengalaman pengalaman baru serta tugas tugas perk embangan baru.

Relasi dengan orangtua dapat terwujud dalam suatu bentuk yang berbeda dari sebelumnya, interaksi dengan kawan kawan menjadi lebih akrab. Cara berpikir remaja menjadi abstrak dan idealistik. Ada suatu masa yang cukup lama dimana orang bertanya Tanya mengenai bagaimanakah remaja remaja itu nantinya. Pada tahun 1994, G.Stanley hall (dalam John

W.santrock 2012:402) menunjukan pandangan “badai-dan stress (storm-and-stress) untuk menyetakan bahwa masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (mood).

“ Charlotte Buhler (dalam Hurlock 1980:185) menamakan masa puber sebagai fase negative istilah fase menunjukan periode yang berlangsung singkat negative berarti bahwa individu mengambial sikap “anti” terhadap kehidupan atau kelihatannya kehilangan sifat-sifat baik yang sebelumnya sudah berkembang. Terdapat bukti bahwa sikap dan perilaku negative merupakan ciri-ciri dari bagian awal masa puber dan yang terburuk dari fase negative ini akan berakhir bila individu secara seksual menjadi matang.

### **Pengertian Perilaku**

Menurut Bimo Walgito (2005:10) Perilaku merupakan manifestasi kehidupan psikis. Sebagaimana yang diketahui bahwa perilaku atau aktivitas yang ada pada individu atau organisme itu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dengan adanya stimulus atau rangsang yang mengenai individu atau organisme itu. Sedangkan Soekidjo Notoatmojo (1997:118) berpendapat “perilaku adalah suatu aktivitas dari manusia itu sendiri”

Depdiknas (2005) mengatakan “perilaku adalah tanggapan atau reaksi terhadap rangsangan atau lingkungan.” Dari pandangan biologis, perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktifitas organisme yang bersangkutan. Robert Kwick 1974, dalam (Notoatmojo 2005) menyatakan bahwa “perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati bahkan dapat dipelajari.” Perilaku pada manusia dapat dibedakan antara perilaku reflesif dan perilaku non-refleksif (Bimo Walgito 2005: 12).

Disamping perilaku manusia dapat dikendalikan atau terkendali (Bimo Walgito :2005), yang berarti bahwa perilaku itu dapat diatur oleh individu yang bersangkutan, perilaku manusia merupakan perilaku yang terintegrasi. Yang berarti bahwa keseluruhan keadaan individu atau manusia itu terlibat dalam perilaku yang bersangkutan, bukan bagian demi bagian.

Menurut Notoatmojo (2005) faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan perilaku dibedakan pada dua jenis yaitu, yang pertama faktor internal, faktor yang berada pada diri individu itu sendiri yaitu berupa kecerdasan, persepsi, motivasi, minat, emosi dan sebagainya untuk mengolah pengaruh-pengaruh dari luar. Motivasi merupakan pendorong perilaku, hubungan antara kedua konstruksi ini cukup kompleks. Yang kedua yaitu, faktor eksternal faktor-faktor yang berada diluar individu yang bersangkutan yang meliputi objek, orang, kelompok, dan hasil-hasil kebudayaan yang disajikan sasaran dalam mewujudkan bentuk perilakunya.

### **Pengertian Remaja Dan Pubertas**

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) yang berarti “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1980). Remaja memiliki tempat di antara anak-anak dan orangtua karena sudah tidak termasuk golongan anak tetapi belum juga berada dalam golongan dewasa atau tua. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Piaget (Hurlock, 1980:206) mengatakan secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masa hal... Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber... termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok... transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Masa remaja menurut Mappiare (dalam Mohammad Ali, dkk, 2009:9) berlangsung antara umur 12- 21 tahun bagi wanita dan 13- 22 tahun bagi pria, rentang remaja tersebut dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Sedangkan menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan pada usia 21 tahun seperti sebelumnya (Hurlock dalam Mohammad Ali, dkk, 2009:9) , pada usia ini umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah.

Dari segi definisinya Elida (2006: 6). “remaja dapat dikatakan sebagai individu yang telah mengalami masa balig atau telah berfungsinya hormon reproduksi sehingga wanita mengalami menstruasi dan pria mengalami mimpi basah.” Pada dasarnya pencapaian periode remaja berbeda antara wanita dan pria. Wanita mencapai masa remaja lebih cepat dua tahun daripada pria. Rentangan kehidupan remaja pria umur 15- 17 tahun dan berakhir pada umur 19- 22. Oleh karena

itu perlu perbedaan perlakuan terhadap remaja wanita dan pria yang berumur sama Luella Cole, 1963 (dalam Elida, 2006:6-7)

Hurlock (1980) menyatakan “Masa remaja disebut juga sebagai periode perubahan, tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan perubahan fisik”. remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dimana terjadi pertumbuhan, timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologi serta kognitif. G.Stayley hall dalam John W.Santrock (2012:402) “mengajukan pandangan “badai-dan-stres (storm-and-stress)” dimana masa remaja merupakan masa begejolak yang diwarnai oleh konflik atau perubahan suasana hati (*mood*)”.

Pubertas adalah periode rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Seperti diterangkan oleh Root dalam Hurlock (1980) “Masa pubertas adalah suatu tahap dalam perkembangan di mana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan somatic dan perspektif psikologis”. Dunbar menyatakan dalam (Hurlock 1980:185). Selama periode ini anak yang sedang berkembang mengalami berbagai perubahan dalam tubuh, perubahan dalam status termasuk penampilan, pakaian, milik, jangkauan pilihan dan perubahan dalam sikap terhadap seks dan lawan jenis. Kesemuanya meliputi hubungan orangtua anak yang berubah dan perubahan peraturan yang dikenakan kepada anak muda.

Bertahun tahun yang lalu, Charlotte buhler dalam (Hurlock 1980:185) “menamakan masa puber sebagai fase *negative* istilah *fase* menunjukkan periode yang berlangsung singkat; *negative* berarti bahwa individu mengambil sikap “anti” terhadap kehidupan atau kelihatannya kehilangan sifat-sifat baik yang sebelumnya sudah berkembang.” Terdapat bukti bahwa sikap dan perilaku *negative* merupakan ciri dari bagian awal masa puber dan yang terburuk dari fase negatif ini akan berakhir bila individu secara seksual menjadi matang. Juga terdapat bukti bahwa perilaku khas dari “fase *negative*” mas apuber lebih menonjol pada anak perempuan dari pada anak laki laki.

### Ciri Ciri Remaja Pubertas

Masa puber merupakan masa transisi dan tumpang tindih . dikatakan transisi karena pubertas berada dalam perahlian antara masa kanak-kanak dan remaja. Dikatakan tumpang tindih karena beberapa ciri biologis psikologis kanak-kanak masih dimilikinya, sementara beberapa ciri remaja masih dimilikinya. Ali Mighwar (2006: 70) menyatakan “masa puber meliputi tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan awal masa remaja.” Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi. Soetjningsih (2004:2) berpendapat Sedangkan “istilah *adolescence* lebih ditekankan pada perubahan psikososial atau kematangan yang menyertai masa pubertas.”

Ali Mighwar (2006, 71) menjelaskan” Menjelang anak matang secara seksual, ia masih disebut “anak puber” begitu matang secara seksual ia disebut “remaja” atau remaja muda.”Sedangkan menurut (wong, et al.2009 : 585) Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks skunder mulai muncul.Saat usia kematangan kian dekat, para remaja merasa gelisah untuk meninggalkan streotip usia belasan tahun yang indah disatu sisi, dan harus bersiap siap menuju usia dewasa dsisi lainnya (gunawan 2011 : 27)

Masa pubertas disebut sebagai masa bangkitnya kepribadian ketika minatnya lebih ditunjukkan kepada perkembangan pribadi sendiri. Pribadi itulah yang menjadi pusat pikirannya (Zulkifli 2005 : 70) Ciri-ciri remaja, seperti halnya dalam semua periode yang penting dalam kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dalam periode sebelum dan sesudahnya. Masa remaja merupakan periode yang penting. Dalam membahas akibat fisik pada masa remaja. Menurut Djahwat Dahlan (2001:101) bahwa “remaja yang sedang mengalami proses transisi atau pubertas memiliki ciri-ciri dalam pertumbuhan fisik, psikis dan sosialnya”

Arif Gunawan (2011:24) ciri umum masa remaja, Masa Yang Penting Pada masa ini adanya akibat yang langsung terhadap sikap dan tingkah laku serta akibat-akibat jangka panjangnya menjadikan periode remaja lebih penting dari pada periode lainnya. Baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang serta pentingnya bagi remaja karena adanya akibat fisik dan psikologis, Masa Transisi merupakan tahap perahlian dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya.maksudnya apa yang terjadi sebelumnya akan membekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.. Masa Perubahan Selama masa remaja perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Emosi Yang Tinggi

#### Ciri-ciri Masa Puber (Hurlock 1980:184)

1. Masa puber adalah periode tumpang tindih.
2. Masa Puber Adalah Periode yang Singkat
3. Masa Puber Dibagi Dalam Beberapa Tahap-tahap
4. Tahap prapuber, Tahap puber dan Tahap pasca puber.
5. Masa Puber Merupakan Masa Pertumbuhan dan Perubahan
6. Masa Puber Merupakan Fase Negatif.
7. Pubertas Terjadi Pada Berbagai Usia.

#### Karakteristik Remaja

Makmun (2004), karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja terbagi ke dalam dua kelompok yaitu remaja awal (11-15 tahun), dan remaja akhir (15-20 tahun). meliputi aspek:

- a. Fisik

Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukurantinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder.
- b. Psikomotor

Gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.
- c. Bahasa

Berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.
- d. Sosial

Keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer, serta adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.
- e. Perilaku kognitif  
terjadi perubahan:
  - 1) Proses berfikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas.
  - 2) Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat.
  - 3) Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan-kecenderungan yang lebih jelas.
- f. Moralitas
  - 1) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua.
  - 2) Sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya.
  - 3) Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.
- g. Perilaku Keagamaan
  - 1) Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.
  - 2) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup.
  - 3) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya.
- h. Kepribadian meliputi
  - 1) Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri) menunjukkan arah kecenderungannya.
  - 2) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti.
  - 3) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.
  - 4) Kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meskipun masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba. Karakter dan perilaku yang dilakukan remaja tidak terlepas dari peran pengetahuan yang akan membentuk sifat perilaku tersebut.

## Perubahan Perilaku Remaja Pubertas

Hurlock (1980:192) dapat dimengerti bahwa akibat yang luas dari masa puber pada keadaan fisik anak juga mempengaruhi sikap dan perilaku. Namun ada bukti yang menunjukkan bahwa perubahan sikap dan perilaku yang terjadi pada saat ini lebih merupakan akibat dari perubahan sosial dari pada akibat perubahan kelenjer yang berpengaruh pada keseimbangan tubuh. Menurut Elizabeth B. Hurlock (1980:185) bahwa perubahan-perubahan pesat yang terjadi pada masa puber menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu dan tidak aman dan mengakibatkan perilaku yang kurang baik.

Pada umumnya pengaruh masa puber lebih besar pada anak perempuan daripada anak laki laki, sebagian disebabkan karena anak perempuan lebih cepat matang dari pada anak laki laki. More dalam Hurlock (1980:192) Masa puber rupanya lebih merupakan kejadian yang berlangsung secara bertahap. Tidak terjadi secara serentak dengan kepesatan perkembangan seperti yang dialami anak perempuan. Rangsangan yang ditimbulkan sama kuatnya atau lebih kuat bagi pria namun ia mempunyai kesempatan lebih banyak untuk menyesuaikan dirinya.

Menurut Hurlock (1980), bahaya psikologis yang dialami oleh remaja ketika pubertas adalah: 1) Konsep diri yang kurang baik, 2) Prestasi rendah, 3) Kurangnya persiapan untuk menghadapi perubahan di masa pubertas, 4) Penyimpangan dalam pematangan seksual.

Akibat Perubahan Masa Puber Pada Sikap dan Perilaku Ingin Menyendiri, Kalau perubahan masa puber mulai terjadi, anak anak biasanya menarik diri dari teman teman dan berbagai kegiatan keluarga, dan sering bertengkar dengan teman temana maupun anggota keluarga. Anak puber kerap melamun bertapa seringnya ia tidak dimengerti dan diperlakukan dengan kurang baik, dan ia juag mengadakan eksperimen seks melalau masturbasi gejala menarik diri ini mencakup ketidak inginan berkomunikasi dengan orang lain.

Bosan Anak puber bosan dengan permainan yang sebelumnya amat dimengerti, tuga tigas sekoalh, kegiatan kegiatan sosial, dan kehidupan pada umumnya. Akibatnya anak sedikit sekali berkerja dan prestasinya di berbagai bidang menurun. Anak menjdai terbiasa untuk tidak mau berprestasi khususnya karena seringnya timbul perasaan akan keadaan fisik yang tidak normal. Inkoordinasi Pertumbuhan pesat dan tidak seimbang mempengaruhi pola koordinasi gerakan, anak akan merasa kikiuk dan janggal selama beberapa waktu. Setelah pertumbuhan melambat, koordinasi akana membaik secara bertahap. Antagonisme Sosial, Anak puber sering kali tidak mau berkerja sama sering membantah dan menentang. Permusuhan terbuka antara dua seks yang berlainan diungkapkan dalma kritik dan komentar komentar yang merendahkan. Dengan berlanjutnya masa puber, anak kemudian menjadi lebih ramah, lebih dapat berkerjasama dan lebih sabar kepada orang lain.

Emosi yang Meninggi, emosi merupakan reaksi psikologis yang di tampilkan dalam bentuk tingkah laku gembira, bahagia, sedih, berani, takut, marah, muak, haru, cinta, sayang, dan lain- lainnya (Elida dan Erlamsyah,2002:63) Kemurungan, merajuk, ledakan amarah dan kecenderungan untuk menangis karena hasutan yang sangat kecil meupakan cirri cirri bagaian awal masa puber. Pada masa ini anak merasa khawatir, gelisah dan cepat marah. Sedih, marah dan suasana hati yang negative sangat sering terjadi selama masa prahaid dan masa periode haid. Dengan semakin matangnya keadaan fisik anak, ketegangan lambat laun berkurang. Dan anak sudah mulai mampu mnegndalikan emosinya. Perkembangan emosi ini muncul pada remaja yang sedang mengalami pubertas. Menurut enung Fatimah (2006:106) emosi remaja puber terbagi atas, cinta/ kasih sayang, perasaan gembira, kemarahan dan permusuhan, ketakutan dan kecemasan.

Hilangnya Kepercayaan Diri, menurut Hakim (dalam polpake, 2004) secara sederhana mengungkapkan bahwasannya kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut mempunyai meras mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Anak remaja yang tadinya sangat yakin pada diri sendirim sekarang menjadi kurang percaya diri dan takut karena kegagalan karena daya tahan fisik menurun dank arena kritik yang datang bertubi tubi dari orangtua dan teman temannya. Banyak anak laki laki dan perempuan setelah masa puber yang mempunyai perasaan rendah diri. Monks, dkk (dalam A. Muri yusuf, 1999:64) menyatakan bahwa "pertumbuhan badan seseorang menjelang dan selama masa transisi menyebabkan tanggapan masyarakat yang berbeda- beda".

Terlalu Sederhana, perubahan tubuh yang terjadi selama masa puber menyebabkan anak menjadi sangat sederhana dalam segala penampilannya karena takut orang orang lain akan memperhatikan perubahan yang dialaminya da member komentar yang buruk. Seberapa serius perubahan masa puber akan mempengaruhi perilaku sbgaimana besar bergantung pada kemampuan dan kemauan anak puber untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain sehingga dengan begitu dia dapat memperoleh pandangan yang baru dan yang lebih baik. Seperti yang dijelaskan oleh Dunbar dalam Hurlock (1980:192) "reaksi efektif terhadap perubahan

terutama ditentukan oleh kemampuan untuk berkomunikasi. Komunikasi adalah cara untuk mengatasi kecemasan yang selalu disertai tekanan”

### **Pembahasan**

kebanyakan orangtua tidak mengetahui apakah harapan mereka terhadap anak remaja itu normal atau realistis. Orangtua menurut Mardiyana(2000) ayah dan ibu adalah figure atau contoh yang akan selalu ditiru oleh anak anaknya. Para remaja menyatakan memiliki kedekatan yang berbeda beda dengan orangtua mereka (Sri Lestari 2012 : 178). Bahkan banyak orangtua yang khawatir dan merasa tertekan menghadapi perilaku mereka. Hopotesis steinberg menyatakan bahkan ketika anak anak mencapai pubertas, kombinasi tahap perkembangan remaja dan perilaku serta emosi orangtua akan menghasilkan perubahan besar pada orangtua, yaitu meningkatnya tingkatan stress (Gerlhard, 2011 :22)

Perubahan-perubahan fisik itu menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya itu (Sarlito wirawan Sarwono, 2010: 52). Perubahan perubahan ini diyakini Steinberg seringkali mengakibatkan lepasnya ikatan orangtua dengan anak anak remaja mereka. Secara khusus, pengaruh keluarga dan kawan kawan sebaya dianggap memiliki kontribusi yang penting terhadap tumbuhnya masalah perubahan remaja (John W santrock 2007).

Menurut A. Muri Yusuf (1999: 27) “ perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja mengganggu keseimbangan sebelumnya, pelampiasan gangguan ketidak seimbangan dapat dilihat pada tingkah laku mereka yang mudah tersinggung, kecenderungan menarik diri dari keluarga atau teman, menantang kewenangan dan sebagainya” .Keadaan tersebut menyebabkan banyak orangtua merasa kecewa dan akhirnya mengabaikan perhatian bahkan curahan kasih sayang.

Gagalnya fungsi keluarga ini semakin mendorong banyaknya remaja pada usia pubertas mulai menjauhkan diri dari orangtua atau berubah secara perilaku. Padahal benang merah keberhasilan mereka adalah menjaga hubungan positif dengan orangtua mereka akan tetapi, tidaklah mudah bagi orangtua untuk menyesuaikan diri dengan anak remaja yang sedang mengalami gejala. Oleh sebab itu sebagai orangtua ditunjukkan peran dan tanggung jawabnya untuk menyikapi perilaku anak remajanya yang sedang mengalami perubahan.

Orangtua dan guru tidak dapat mengawasi remaja dari dekat seperti yang dilakukan ketika masih anak anak. Oleh karena itu, sekarang remaja harus bertanggung jawab dalam pengendalian perilakunya sendiri bila dulu dipercaya bahwa ketakutan akan hukuman maupun akan penolakan social merupakan pencegahan yang baik untuk melakukan kesalahan, sekarang hal itu dimengerti sebagai sumber motivasi. Berdasarkan pengendalian dari luar yang hanya efektif bila ada perilaku yang nyata nyata salah dan hukuman bagi pelakunya.

Peranan keadaan keluarga terhadap perkembangan social remaja tidak hanya terbatas kepada situasi social ekonominya atau keutuhan keluarga saja, melainkan cara dan sikap pergaulannyapun memegang peranan penting. Peranan keasaan keluarga terhadap perkembangan anak anak tidak hanya terbatas kepada situasi situasi social ekonomi atau kepada kebutuhan struktur dan interaksi saja.

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang sedang mengalami puncak pertumbuhan baik fisik maupun psikis. Oleh karena Sri Lestari (2012) menyatakan “remaja sering dikenal sebagai masa mencari jati diri.” Maka dari itu orangtua harus berpandai pandai mendekati remaja. Berikut cara untuk menjalin komunikasi yang terbuka kepada anak yang sedang remaja :

1. Curhat untuk memancing curhat. Bila pertanyaan “ada masalah apa?” dijawab dengan “nggak ada masalah” yang dingin, certakanlah sebuah kisah yang sifatnya personal. Namun ingat, jangan pernah sekali-kali mengawali kisah anda dengan kalimat kalimat “saat saya seumuran kamu”. Kalimta itu sama basinya dengan syuran kemaren sore. cobalah kalimat seperti ini “memang saya tidak tahu bagaimana rasanya jadi anak usia 15 tahun di jaman seperti sekarang ini. Tapi saya tahu bagaimana jadi orang yang kesepian”.
2. Kritikilah kelakuannya, bukan anaknya. Jangan katakana “hanya orang bodoh yang merokok” tapi katakanlah “saya marah karna kamu telah mengambil keputusan yang salah”. Maka remaja akan mengerti apa yang harus dikendalikannya dalam tingkah lakunya, begitu menurut Marc A. Zimmerman, Ph.D, professor psikologi dari University of Michigan. Apabila orangtua mengkritik anaknya, yang terjadi adalah anak menjadi emosi.
3. Jangan menghilangkan saat seorang remaja berkata “pergi saja” ini bisa berarti “tinggalkan saya sendirian saat ini namun datanglah beberapa saat lagi”. Tunjukan kepedulian orangtua dengan menyelipkan nota kecil yang menyatakan bahwa dia sangat berarti bagi diri anda.

“bila anda menjauhi anak anda di saat seperti ini, anda tidak akan mengetahui hal hal apa yang dianggap penting oleh anak anda”.

4. Pahami kamus bahasanya. Memahami perkataan mereka dan makna sebenarnya merupakan hal yang haru orangtua kuasai.

Selain empat hal tersebut, ada beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan ataupun anjuran kepada orangtua (Surbakti 2008 : 293) untuk mengatasi konflik dengan anak anak remajanya. Pertama bertindak sebagai teman diskusi yang menyenangkan. Kedua, menghindari sikap menyalahkan dan menghakimi. Ketiga, mengarahkan potensi dan energy mereka yang besar pada hal hal yang positif agar bermanfaat bagi masa depannya. Keempat, jangan melecehkan kondisi psikologis mereka yang labil. Kelima, menghindari hukuman yang membuat perasaan mereka terluka. Keenam, menjelaskan setiap fase perkembangan mereka yang dapat menyebabkan perubahan kondisi psikologis mereka.

Peranan keadaan keluarga terhadap perkembangan social remaja tidak hanya terbatas kepada situasi social ekonominya atau keutuhan keluarga saja, melainkan cara dan sikap pergaulannyapun memegang peranan penting. Peranan keasaan keluarga terhadap perkembangan anak anak tidak hanya terbatas kepada situasi situasi social ekonomi atau kepada kebutuhan struktur dan interaksi saja. Pola asuh orangtua adalah pola perilaku yang diterapkan pada anak dan bersifat relative konsisten dari waktu ke waktu. Pola perilaku ini dapat dirasakan anak dari segi negative maupun positif (Rusdijana, 2006). Jika jika kehidupan keluarga kurang serasi kemungkinan besar salah satu anggota keluarga tersebut tidak menjalankan fungsinya dengan baik (soekanto 2004).

#### Daftar Rujukan

- A.Muri Yusuf. (1999). *Perkembangan peserta didik*. Padang: UNP Press.
- Ali Mighwar. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Ali, M, dkk. 2009. Psikologi remaja : perkembangan peserta didik. Jakarta : Bumi aksara.
- Abin Syamsyudin Makmun. 2004. *Psikologi Kependidikan*. Bandung : Rmaja Rosdakarya.
- Apriliana, I. P. A. (2018). The Role of School Counsellor to Handling Student Sexual Harassment Behavior in the School. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(2), 6-12.
- Ardi, Z., & Sisni, M. (2018). The Contribution of Assertive Technique Behavioral Counseling to Minimize the Juvenile Delinquency Behavior. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 67-77.
- Arif Gunawan. 2011. *Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta : Hanggar.
- Bimo Walgito. 2005. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : Andi.
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesai*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Enung Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Pustaka Setia.
- Elida, Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa.
- Elizabeth B. Hurlock. 1980. *Psikologi perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Fitri, E., Zola, N., & Irdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JUPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Irdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- John W. Santorck. 2012. *Life-Span Development (perkembangan masa hidup)*. Jakarta :Erlangga.
- M. Djahwat Dahlan. (2001). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo. 2005. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sarlito W Sarwono. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Soetjiningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sri Lestari. 2012. *Psikologi Keluarga*. Jakarta : Kencana Prenada.
- Surbakti. 2008. *Kenakalan OrangTua Penyebab Kenakalan Remaja*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Zola, N., Ilyas, A., & Yusri, Y. (2017). Karakteristik Anak Bungsu. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 109-114.
- Zulkifli. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- <http://ethese.uin-malang.ac.id/655/5/0941%20Bab%202.pdf> (diakses 1 mei 2018)

