

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Shaffer dalam penelitian Anggraeny mengatakan regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur emosi yang berkembang pada tingkat intensitas yang optimal untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi mencakup kemampuan untuk mengendalikan perasaan, reaksi fisiologis, kognisi terkait emosi, dan reaksi terkait emosi¹.

Sementara itu, menurut Gross dan Thompson mengungkapkan bahwa regulasi emosional adalah proses emosional yang diatur sesuai dengan tujuan pada setiap individu, baik secara otomatis atau sengaja, sadar atau tidak sadar, dan yang melibatkan beberapa aspek yang memungkinkannya untuk bertindak sepanjang waktu. Mengubah dinamika emosional adalah bagian dari regulasi emosi². Pendapat lain dari Bandura, mengatakan bahwa regulasi emosi kemampuan seseorang untuk mengontrol pikiran dan perasaannya sendiri untuk membuat perubahan perilaku yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan individu³.

Menurut Greenberg untuk mencapai keseimbangan emosional, seseorang harus mampu membedakan, mengatasi, mengelola, dan mengkomunikasikan emosi yang sesuai. Seseorang yang memiliki tingkat kontrol emosi yang tinggi akan pulih dengan cepat dari situasi sulit, maka bisa disebut dengan regulasi emosional⁴.

¹ Gross, J. (1999). *Emotional Regulation. Past, Present, Future*, 551-573.

² Thompson, G. A. *Handbook of Emotion Regulation*. (New York: Guilford Press, 2007).
"Thompson, G. a. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press."
"Thompson, G. a. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press."

³ Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of selfregulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287.

⁴ Greenberg, L.S. *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. (APA: Washington DC, 2002). Hal.54.

Dalam Al Qur'an pada Al Qur'an juga terdapat ungkapan perihal emosi manusia yang digambarkan langsung dengan peristiwa yang sedang terjadi, yang tercantum dalam surat Ar-Rum ayat 36, yang artinya:

"Dan apabila Kami berikan sesuatu rahmat kepada manusia, niscaya mereka gembira dengan (rahmat) itu. Tetapi apabila mereka ditimpa sesuatu musibah (bahaya) karena kesalahan mereka sendiri, seketika itu mereka putus asa".

Dapat disimpulkan dari beberapa pemaparan yang telah disebutkan di atas bahwa kemampuan untuk memproses, merasakan, dan mengekspresikan emosi dalam diri sendiri disebut sebagai regulasi emosi.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Meregulasi emosi berarti mampu mengenali dan memahami perasaan serta mengelola emosi pada diri sendiri. Regulasi emosi adalah hal yang sulit karena keadaan dan sumber emosi tidak teridentifikasi secara jelas. Menurut Gross terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu sebagai berikut⁵:

1) *Strategies to Emotional (Strategies)*

Ini adalah keyakinan individu bahwa mereka dapat menaklukkan masalah mereka, bahwa mereka dapat membatasi pikiran negatif dengan menggunakan kemampuan mereka untuk menyesuaikan persepsi mereka tentang emosi secara berlebihan.

2) *Engaging in goal directed behavior (Goals)*

⁵ Greenberg, L. S. Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. American Psychological Association. (*Journal of Psychotherapy integration*, 2002), 291.

Cara atau keterampilan seseorang yang mampu berpikir lebih jernih dan tidak terganggu atau terpengaruh oleh emosi negatif.

3) *Control Emotional Respons (Impulse)*

Kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengenali emosinya, serta respons yang diberikannya, seperti respons perilaku, respons suara, dan fisiologi, sehingga emosi yang diungkapkan tidak berlebihan dan sejalan dengan emosi yang diharapkan atau sesuai..

4) *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Pada aspek ini ditunjukkan oleh kemampuan seseorang untuk menerima kejadian yang menyebabkan perasaan buruk tanpa merasa terhina.

Berdasarkan hal tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap orang memiliki hak untuk mengendalikan emosinya sendiri. Ini dimulai dengan strategi pemecahan masalah seseorang, tujuan atau kemampuan untuk berpikir lebih jernih untuk menghindari dipengaruhi oleh emosi negatif, dorongan, atau kontrol emosional, dan berakhir dengan penerimaan, atau penerimaan situasi.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Emosi setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya yaitu:

a) Dukungan Sosial

Menurut Syme dan Cohen dari Gross dalam Appollo dan Cahyani menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan komponen yang bisa memotivasi, sebagai sumber yang di sediakan orang lain untuk seseorang sehingga bisa untuk

mensejahterakan kehidupan orang lain⁶. Keluarga merupakan lingkungan utama bagi anak, dukungan dari orang tua sangat penting untuk seorang anak dalam mengelola emosi pada diri.

b) Pola asuh

Beberapa cara yang dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosi. Diantaranya melalui pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga (antara anak dengan orang tua), teknik pengajaran, dan pelatihan⁷.

c) Religiusitas

Menurut Krause dari Gross, semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka akan semakin kecil kemungkinan mereka menunjukkan respons emosional yang negatif. Sebaliknya, jika religiusitas seseorang buruk atau kurang baik, ia akan kesulitan mengendalikan emosinya⁸.

d) Kognitif

Dalam buku *Handbook Of Emotion Regulation*, Gross menyatakann bahwa emosi yang dirasakan individu adalah efek dari menghubungkan makna dengan situasi yang dia temui atau masalah yang sedang dihadapi. Individu yang memberikan evaluasi diri dengan baik lebih cenderung memiliki reaksi emosional yang menyenangkan, dan sebaliknya⁹.

4. Proses Pengaplikasian Regulasi Emosi

Menurut Gross terdapat lima proses dalam regulasi emosi yaitu; pemilihan situasi, modifikasi keadaan, penyebaran perhatian,

⁶ Cohen & Syme. *Social Support and Health*. (Florida: Academic Press, Inc, 2014), 141-160.

⁷ Gross. *Handbook Of Emotion Regulation* . (New York: The Guilford Press, 2007) 3-24.

⁸ Ibid.,

⁹ Ibid.,

perubahan kognitif dan perubahan respon. Adapun penjelasan detail proses regulasi emosi adalah sebagai berikut¹⁰:

a) Seleksi situasi (*Situation Selection*)

Suatu cara pendekatan seseorang terhadap atau menghindari orang dan peristiwa yang dapat menciptakan emosi yang berlebihan. Misalnya, untuk menghindari stres yang berlebihan, remaja yang lebih suka bergaul dengan teman-temannya di kafe daripada belajar malam sebelum ujian.

b) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Sebuah metode mengubah lingkungan seseorang untuk meminimalkan pengaruh signifikan dari emosi yang muncul. Misalnya, seorang remaja yang memberi tahu seorang teman bahwa dia tidak ingin membicarakan kegagalannya karena dia tidak ingin merasa tertekan.

c) Mengalihkan Perhatian (*Attention Deployment*)

Sebuah metode untuk mencegah penciptaan emosi yang luar biasa dengan mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan. Misalnya remaja yang menonton komedi, mendengarkan musik, atau berolahraga untuk meredakan amarah atau kesedihannya.

d) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Suatu pendekatan di mana individu menilai kembali posisi mereka dengan mengubah pola pikir mereka menjadi lebih positif untuk mengurangi pengaruh emosi yang tinggi. Misalnya, remaja yang menganggap kegagalan sebagai tantangan daripada ancaman.

B. Pola Asuh Otoriter

a) Pengertian Pola Asuh Otoriter

Pengasuhan dalam keluarga mengacu pada bagaimana orang tua, baik ayah atau ibu, memimpin, mengasuh, serta membimbing anak-

¹⁰ Ibid.,

anak mereka. Mengasuh anak berarti merawat serta mendidik anak, membimbing dengan bantuan, instruksi, serta alternatif. Dengan demikian pengasuhan didefinisikan menjadi perilaku serta sikap ayah dan ibu waktu terlibat dengan mendidik anak-anak mereka. Ini juga dapat didefinisikan sebagai perilaku dan cara orang tua berinteraksi dengan anak-anak mereka setiap hari untuk mendapatkan reaksi berasal dari anak-anak mereka.

Pola asuh sendiri dilakukan sejak anak masih berusia bayi sampai anak siap bertanggung jawabkan kehidupannya dan lepas dari orang tua atau menikah. Tak heran jika keluarga, terutama cara mendidik yang dilakukan menjadi salah satu faktor terpenting pembentuk perilaku maupun kepribadian anak kedepannya.

Baumrind membagi pola asuh dalam tiga tipe, yaitu: *Authoritarian*, *Permissive*, dan *Authoritative*¹¹:

1. Pola Asuh *Authoritarian*

Pola asuh *authoritarian* adalah cara orangtua mengasuh anak dengan menetapkan standar perilaku bagi anak, tetapi kurang responsive pada hak dan keinginan anak. Orangtua berusaha membentuk, mengendalikan, serta mengevaluasi tingkah laku anak sesuai dengan standar tingkah laku yang ditetapkan orangtua. Dalam pola pengasuhan ini orangtua berlaku sangat ketat dan mengontrol anak tapi kurang memiliki kedekatan dan komunikasi berpusat pada orangtua. Orangtua sangat jarang terlibat dalam proses memberimenerima (*take & give*) dengan anaknya.

2. Pola Asuh *Permissive*

¹¹ Bee, H., & Boyd, D. (2010). *The Growing Child*. Boston: Pearson Education, Inc, hal.399.

Pola pengasuhan ini berbeda dengan pola asuh *authoritarian*. Pada pola pengasuhan permisif orangtua hanya membuat sedikit perintah dan jarang menggunakan kekerasan dan kuasa untuk mencapai tujuan pengasuhan anak. Orangtua bersikap *responsive* terhadap kebutuhan anak tetapi mereka menghindari segala bentuk tuntutan ataupun kontrol kepada anak-anak. Orangtua menerapkan sedikit sekali disiplin dan sekalipun mereka menerapkan disiplin kepada anak, mereka bersikap tidak konsisten dalam penerapan.

3. Pola Asuh *Authoritative*

Pola asuh *Authoritative* adalah cara orangtua mengasuh anaknya dengan menetapkan standar perilaku bagi anak dan sekaligus juga *responsive* terhadap kebutuhan anak. Pada bentuk pola asuh ini orangtua menggunakan pendekatan rasional dan demokratis. Orangtua menawarkan keakraban dan menerima tingkah laku asertif anak mengenai peraturan, norma dan nilai-nilai. Orangtua dengan pola pengasuhan seperti ini mau mendengarkan pendapat anak, menerangkan peraturan dalam keluarga, dan menerangkan norma dan nilai yang dianut. Selain itu orangtua juga dapat bernegosiasi dengan anak.

Sedangkan pola asuh otoriter sendiri adalah metode mendidik anak dengan menetapkan semua peraturan, tahapan, dan tugas yang harus diselesaikan. Pengasuhan otoriter menurut Santrock, merupakan gaya pengasuhan yang membatasi serta menghukum yang mendorong anak untuk mengikuti aturan orang tua atau menghormati pekerjaan serta usaha. Orang tua yang otoritatif memutuskan batasan dan aturan yang

ketat buat anak-anak mereka dan berkomunikasi dengan mereka sebagian besar melalui komunikasi tertulis¹².

Baumrind juga mengatakan bahwa orang tua harus menegur anak-anak mereka dan menghukum mereka ketika mereka melakukan kesalahan yang bertentangan dengan harapan orang tua mereka. Orang tua yang otoriter tidak takut untuk menyampaikan hukuman fisik kepada anak-anak mereka, menunjukkan kemarahan terhadap mereka, dan memaksakan peraturan secara ketat tanpa menjelaskannya¹³.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengasuhan otoriter didefinisikan menjadi gaya pengasuhan di mana orang tua berinteraksi menggunakan anak-anak mereka dengan cara yang kurang hangat dan kaku, di mana orang tua memaksakan kehendak pada anak-anak mereka, di mana orang tua lebih memilih untuk membuat semua aturan tanpa berkonsultasi terlebih dahulu dengan anak-anak mereka, dan di mana anak-anak acapkali dihukum dengan cara yang berlawanan serta pula jarang menerima pujian.

Dengan demikian, pola asuh otoriter adalah gaya pengasuhan yang cenderung memaksakan aturan pada anak yang harus diikuti, dalam situasi ini orang tua cenderung memberikan instruksi dan larangan kepada anak, serta menegakkan hukuman. Selain itu bila terdapat konflik antara orang tua dan anak, anak akan dianggap memberontak oleh orang tua dan tidak segan-segan untuk mendisiplinkan anak-anak mereka sampai kekerasan digunakan. Orang tua memiliki kecenderungan untuk memaksakan segala sesuatu pada anak-anak mereka agar mereka menjadi taat terhadap peraturan. Maka dari itu anak wajib benar-benar mematuhi seluruh peraturan dan tidak boleh membantah sama sekali.

¹² Santrock, J. W. *Perkembangan Anak Edisi 11*. (Jakarta: Erlangga, 2009), hal.15.

¹³ Baumrind. *Pola asuh otoritas orang tua*. (Jakarta: YayasanObor Indonesia, 2004), hal.399.

b) Indikator Pola Asuh Otoriter

- 1) Tuntutan yang tinggi dalam aspek sosial, intelektual emosi dan kemandirian.
- 2) Adanya Batasan yang tegas dan tidak memberikan peluang yang besar bagi anak untuk mengemukakan pendapatnya.
- 3) Orang tua bersikap sewenang-wenang dalam membuat keputusan, memaksakan peran-peran.
- 4) Orang tua tidak memberikan kesempatan kepada anak untuk membuat keputusan sendiri.
- 5) Aspek respon dan menerima orang tua yang rendah kepada anak namun control tinggi.
- 6) Orang tua mudah untuk memberikan hukuman baik secara verbal atau non verbal.
- 7) Orang tua kurang menghargai pemikiran dan perasaan anak.

c) Aspek-aspek Pola Asuh Otoriter

Menurut Baumrind, ada empat bagian pengasuhan secara umum, dan di antara empat komponen ini adalah aspek-aspek pengasuhan secara otoriter berikut:

1. Orang tua yang otoriter menempatkan batasan yang kuat pada anak-anak mereka dan mempertahankan kontrol yang ketat terhadap mereka.
2. Orang tua otoriter menempatkan tuntutan tinggi pada kedewasaan anak-anak mereka. Tuntutan tersebut harus diikuti tanpa kecuali.
3. Komunikasi antara orangtua dan anak, yaitu bentuk komunikasi yang terjadi pada pola asuh otoriter yaitu komunikasi verbal yang tinggi.

4. Cara pengasuhan orangtua terhadap anak, bentuk pengasuhan dalam pola asuh otoriter yaitu sedikitnya unsur kehatangan dan keterlibatan orangtua dalam membantu anak dalam memecahkan masalah¹⁴.

Tridhonanto memiliki sudut pandang yang sama tentang pola asuh otoriter yang menyatakan bahwa pengasuhan otoriter berbahaya bagi anak-anak. Pola asuh tersebut ditandai dengan aspek-aspek sebagai berikut ini :

- a. Orang tua membatasi kemampuan anak-anak mereka untuk berteman atau bergaul dengan mereka, dan orang tua yang memilihkan teman untuk anak-anak mereka.
- b. Orang tua tidak mengizinkan anak-anak mereka untuk mengekspresikan ide-ide mereka, mengeluh, atau berkomunikasi dengannya secara langsung. Terlepas dari keinginan atau bakat anak, remaja harus mematuhi keinginan orang tua.
- c. Aturan untuk berinteraksi di rumah dan di luar Keluarga telah ditetapkan oleh orang tua. Bahkan jika aturan bertentangan dengan keinginan anak, mereka harus tetap mematuhi peraturan yang berlaku.
- d. Orang tua melarang anaknya untuk berpartisipasi dalam segala kegiatan.
- e. Orang tua bersikeras bahwa anak-anak mereka bertanggung jawab atas tindakan mereka, tetapi mereka tidak menjelaskan mengapa anak itu harus bertanggung jawab atas apa yang telah dia lakukan¹⁵.

d) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Asuh Otoriter

¹⁴ Boyd, D., & Bee, H. (2012). *Lifespan Development(4th ed.)*. New Jersey : Pearson Education, hal.399.

¹⁵ Tridhonanto. *Mengembangkan Pola Asuh Demokratis*. (Jakarta : PT. Elex Media Komputindo, 2014), hal.13.

Setiap individu dalam melakukan suatu tindakan tidak terlepas dari sebuah alasan. Demikian pula, orang tua harus menerapkan pengasuhan atau perawatan tertentu kepada anak-anak mereka. Menurut Mussen, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola asuh keluarga, antara lain sebagai berikut:

a. Lingkungan Tempat Tinggal

Metode orang tua dalam mengasuh anak akan dipengaruhi oleh lingkungan tempat mereka tinggal. Kita dapat melihat bahwa jika sebuah keluarga yang hidup di pedesaan, orang tua akan mengerahkan banyak kendali atas anak-anak mereka karena mereka takut, seperti tidak memperbolehkan mereka pergi ke mana saja sendirian. Ini sangat berbeda dari kehidupan keluarga di perkotaan, di mana orang tua cenderung kurang peduli tentang anak-anak mereka pergi ke suatu tempat sendirian¹⁶.

b. Status Ekonomi Sosial

Ketidaksetaraan dalam cara merawat anak dengan cara yang tepat dan diakui disebabkan oleh perbedaan status sosial keluarga. Menurut Gunarsa menyatakan bahwa, beberapa aspek mempengaruhi pandangan orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak, termasuk pengalaman sebelumnya, keyakinan yang dianut oleh orang tua, tipe kepribadian orang tua, kehidupan perkawinan orang tua, serta alasan orang tua mempunyai anak¹⁷.

Pendapat lain dari Hurlock berkata bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pola asuh orang tua terhadap anak, yaitu¹⁸:

¹⁶ Singgih, G.G. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*. (Jakarta: Gunung Mulia, 1991), hal.152.

¹⁷ Ibid, 153.

¹⁸ Apritia, C. K. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Jogo Kariyan Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan*,2017, 83.

- a. Pendidikan orang tua itu penting. Dinyatakan bahwa pendidikan orang tua mempunyai dampak signifikan pada pengasuhan yang akan mereka berikan untuk anak-anak mereka.
- b. Orang tua dari keluarga kelas sosial menengah lebih cenderung mempraktikkan pola asuh permisif daripada orang tua yang berasal dari keluarga kelas sosial bawah.
- c. Konsep Peran Orang Tua.

Orang tua yang masih mematuhi nilai-nilai nenek moyang terdahulu dalam kesehari-hariannya memiliki gaya pengasuhan yang ketat terhadap anak-anak mereka, namun berbeda dengan orang tua dengan gaya pengasuhan yang lebih modern atau nontradisional dapat mendukung fleksibilitas anak-anak mereka untuk melakukan kegiatan yang mereka sukai sambil tetap terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat..

- d. Kepribadian Orang Tua dan Kepribadian Anak.

Pada konteks ini, kepribadian orang tua berdampak pada bagaimana mereka menerapkan pengasuhan terhadap anak. Kepribadian orang tua tidak hanya mempengaruhi peran pengasuhan mereka, tetapi juga kepribadian anak. Anak yang sudah beranjak remaja dengan pola pikiran terbuka lebih mudah menerima kritik, saran, dan stimulasi dari luar, membuatnya lebih mudah untuk diatur daripada anak dengan pikiran tertutup.

- e. Usia anak.

Usia anak berdampak pada bagaimana orang tua merencanakan pengasuhan, terutama bagi anak-anak yang masih Sekolah Dasar serta mendambakan perhatian orang tua. Tentu saja, pola pengasuhan akan tidak sama dari remaja yang membutuhkan lebih banyak kebebasan untuk bergaul dengan sahabat sebayanya.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pola pengasuhan di dalam kehidupan keluarga dipengaruhi oleh banyak faktor yakni termasuk pendidikan orang tua, kelas sosial orang tua, konsep peran, kepribadian orang tua, kepribadian anak, dan usia anak, dan bahwa seorang remaja akan membutuhkan kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan baik.

e) Dampak Perilaku Otoriter Terhadap Remaja

Dampak dari pola asuh yang secara otoriter ini lebih banyak negatifnya daripada positifnya. Terlebih lagi jika yang diterapkan adalah pola asuh otoriter yang sangat ekstrim dampak pola otoriter dalam bukunya Sutari Imam Barnadib disebutkan sebagai berikut¹⁹:

- a. Ketika di rumah anak menunjukkan sikap kekhawatiran yang tinggi, depresi, kurangnya sikap, dan mudah dipengaruhi, sering berbohong, bahkan kepada orang tuanya sendiri.
- b. Remaja terlalu sopan dan tunduk pada aturan, patuh tidak pada tempatnya dan tidak berani mengeluarkan pendapat.
- c. Remaja menjadi kurang jujur kepada orang tua, di samping itu remaja juga sangat tergantung pada orang lain ketika menyelesaikan sebuah masalah.
- d. Remaja menjadi pasif kurang berinisiatif dan spontanitas baik di rumah ataupun ketika di sekolah, karena anak biasa menerima apa saja dari orang tuanya. Sebagai contoh motivasi untuk belajar sangat kurang sekali sebelum pelajaran itu diterangkan dengan sejelas-jelasnya oleh guru.

¹⁹ Bernadib, S. I. *Ilmu Pendidikan Sistematis*. (Yogyakarta: Andi Offset, 1984), 89.

- e. Tidak percaya pada diri sendiri, karena anak terbiasa bertindak melakukan segala sesuatu harus mendapatkan persetujuan dari orang tuanya dahulu.
- f. Karena mereka merasa tidak benar dan takut akan hukuman dari orang tua mereka, anak-anak merasa sulit untuk berinteraksi dengan orang lain.
- g. Di luar rumah anak cenderung agresif, yaitu anak suka berkelahi dan mengganggu teman, karena di rumah selalu ditekan dan dikekang.

Tidak ada jaminan bahwa orang tua otoriter yang menggunakan metode menakutkan sebagai alternatif untuk mendidik anak-anak mereka tidak akan terlibat dalam perilaku menyimpang ketika mereka tidak bersama keluarga mereka. Bahkan akan terjadi sebaliknya, di mana anak akan berbuat apa saja sesuka hati mereka pada saat ia yakin bahwa orang tuanya tidak sedang mengawasinya²⁰.

C. Pengertian Remaja Usia Madya

1. Pengertian Remaja Madya

Istilah *adolescence* seperti yang digunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, social, dan fisik. Piaget mengatakan bahwa 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 tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.²¹

Hurlock menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dimulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang

²⁰ Abdullah, F. A. *Menjadi Ibu Dambaan Umat*. (Jakarta: Gema Insani, 2002), 57.

²¹ Hurlock. *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama, 2004), 206

secara hukum²². Hurlock menambahkan masa remaja atau masa *adolescence* berlangsung antara usia 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun. Akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai dengan 18 tahun, itu usia matang secara hukum²³. Stenberg mengemukakan para peneliti bidang sosial yang mempelajari remaja biasanya membagi masa remaja sebagai remaja awal berada pada rentang usia 10-13 tahun, remaja madya berada pada rentang usia 14-18 tahun, dan remaja akhir berada pada rentang usia 19-22 tahun²⁴.

Remaja madya berada pada tahap dimana individu melalui perkembangannya dengan ditandai perkembangan kemampuan berfikir yang baru. Pada masa ini teman sebaya masih berperan penting namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self directed*). Remaja juga mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan sekolah dan pekerjaan yang kelak ingin ia capai. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu²⁵.

Remaja dalam tahap pertengahan atau madya, cenderung berada dalam kondisi kebingungan dan terhalang dari pembentukan kode moral karena ketidakkonsistenan dalam konsep benar dan salah yang ditemukannya dalam kehidupan sehari-hari. Keraguan semacam ini juga jelas dalam sikap terhadap aturan seperti perilaku mencontek di sekolah. Corak keagamaan pada tahap ini ditandai dengan adanya pertimbangan sosial atau dalam kehidupan keagamaan mereka timbul konflik antara pertimbangan moral dan material. Pada tahap ini mulai tumbuh semacam kesadaran akan

²² Hurlock. *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama, 2004), 206

²³ Ibid.

²⁴ Steinberg. *Adolence 5 - ed.* (New York: MC Graw-Hill, 1993), 59.

²⁵ Agustiani, H. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), 159.

kewajiban untuk mempertahankan aturanaturan yang ada, namun belum dapat mempertanggungjawabkan secara pribadi²⁶.

2. Karakteristik Remaja

Menurut Putro dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa ada beberapa karakteristik yang menjadi kekhususan remaja. Ciri tersebut sebagai berikut²⁷:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

²⁶ Monks. *Psikologi perkembangan : pengantar dalam berbagai bagiannya*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2002), 145.

²⁷ Putro, K. Z. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. (*APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 2017), 1-8.

Steinberg. (1993). *Adolence 5 - ed*. New York: MC Graw-Hill.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awalmasa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awalmasa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas ego pada remaja.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan

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

g. Masa remaja sebagai masa tidak realistik

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

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 obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

3. Tugas Perkembangan Remaja Madya

Hurlock menyatakan bahwa tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dari kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa

bahagia dan membawake arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya²⁸. Adapun tugas remaja yaitu:

- a. Menerima fisiknya sendiri.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang menjadi otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau oranglain baik secara individual maupun kelompok.
- d. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat kemampuan mengendalikan diri atas dasar prinsip dan ampu meninggalkan masa kanak-kanaknya.

Menurut Hurlock yang mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan penting yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan kelompok darinya dan kemudian membentuk peerilaku agar sesuai dengan harapan social tanpa terus dibimbing , diawasi, didorong dan diancam hukuman seperti yang dialami saat anak-anak. Remaja diharapkan mengganti konsep-konsep moral yang berlaku khusus di masa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya ke dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya²⁹.

²⁸ Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. (Jakarta: Erlangga, 1999), 1-20.

²⁹ Ibid.,

