

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Saat sebelum menguasai tentang kesejahteraan psikologis, terlebih dahulu perlu diketahui tentang kata “sejahtera” serta “kesejahteraan” itu sendiri. Kata “sejahtera” dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti nyaman sentosa serta makmur, selamat (lepas dari seluruh gangguan, kesukaran, dan sebagainya). Sementara kesejahteraan berarti sejahtera, nyaman, selamat, tentram, kesenangan hidup, makmur, dan sebagainya.²⁰

Penafsiran sejahtera menurut Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat adalah sesuatu keadaan warga yang sudah terpenuhi kebutuhan dasarnya. Kebutuhan tersebut berbentuk kecukupan serta kualitas pangan, sandang, papan, kesehatan, pembelajaran, lapangan pekerjaan serta kebutuhan dasar lain semacam area yang bersih, nyaman, serta aman. Pula terpenuhinya hak asasi serta partisipasi dan terjuwudnya warga serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

²⁰ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Kedua, (Jakarta, Penerbit Balai Pustaka 1996).

Psychological well-being adalah cerminan kesehatan psikologis orang bersumber pada pemenuhan guna *positive psychology*. *Psychological well-being* kerap kali dimaknai bagaimana seorang orang mengevaluasi dirinya.²¹

Psychological well-being adalah sesuatu cerminan mutu kehidupan serta kesehatan mental yang dipunyai seseorang. Para pakar psikologi mengemukakan kalau riset menimpa kebahagiaan serta mengemukakan kalau riset mengenai kebahagiaan dan ketidakbahagiaan diketahui sebagai *psychological well-being*. *Psychological well-being* sendiri mempunyai banyak definisi dari tiap-tiap tokoh psikologi.²²

Ryff dan Deci mengidentifikasikan dua pendekatan pokok untuk memahami *well being*: Awal, difokuskan pada kebahagiaan, dengan memberikan batasan-batasan ialah “batas-batas pencapaian kebahagiaan dan mencegah dari kesakitan”. Yang kedua merupakan batasan orang yang fungsional secara totalitas atau utuh, termasuk metode berfikir yang baik serta raga yang sehat.²³ Kebahagiaan semacam apapun juga tidaklah salah satu indikator dari *positive psychological functioning* sebagaimana yang terdapat di riset terdahulu.

²¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press, 2012), 20.

²² Heri Setiawan, *Psychological Well-Being pada Guru Honorer di Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang*, Skripsi UNS, 2014, 14.

²³ Stern, Samantha, “Journal of Social Psychology : Factors That Impact The Health and Psychological Well-being of Older Adults Shortly Following Institutionalization”, 46.

Psychological well-being menurut Ryff menurut kondisi perkembangan kemampuan nyata seseorang yang diisyaratkan dengan ciri dia dapat menghargai dirinya dengan positif tercantum pemahaman terhadap keterbatasan diri orang (*self acceptance*), mampu menciptakan konteks lingkungan sekitar sehingga bisa memuaskan kebutuhan dan hasrat diri mereka sendiri (*environmental mastery*), mampu membangun kekuatan orang dan kebebasan personal (*autonomy*), mampu membangun dan menjaga hubungan baik dan hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki dinamika pembelajaran sepanjang hidup dan keberlanjutan mengembangkan kemampuan mereka (*personal growth*) dan memiliki tujuan hidup yang menyatukan usaha dan tantangan yang mereka hadapi (*purpose in life*). *Psychological well-being* ini bisa dipengaruhi oleh sebagian perihal ialah aspek karakter serta perbandingan orangal, emosi, kesehatan raga, kelekatan serta relasi, status sosial, kekayaan serta pencapaian tujuan (Ryan & Deci, 2001).²⁴

Pengertian *Psychological Well-being* didefinisikan oleh beberapa pakar. Adapun pengertian *Psychological well-being* yang banyak dikenal sepanjang ini terdapat beberapa definisi.

²⁴ Adhyatman Prabowo, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan : *Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang) Vol. 04 No. 02 Agustus 2016, 248.

Bradburn menerjemahkan *psychological well-being* yang bersumber di buku karangan Aristoteles yang berjudul “*Nicomachean Ethics*” menjadi *Happiness* (kebahagiaan). Kebahagiaan bersumber pada komentar Bradburn yang berarti terdapat penyeimbang antara dampak positif serta negatif. Tetapi komentar ini ditentang oleh Waterman yang merujuk pada sumber yang sama dengan yang digunakan Bradburn dengan menerjemahkannya menjadi usaha orang untuk membagikan makna serta arah dalam kehidupannya.²⁵

Ryff mempelajari permasalahan *psychological wellbeing*. Konsep Ryff berawal dari terdapatnya kepercayaan kalau kesehatan yang positif tidak hanya terdapatnya penyakit fisik saja. *Psychological well being* terdiri dari terdapatnya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Tidak hanya itu, bagi Ryff *Psychological well-being* adalah sebutan yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis orang bersumber pada pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif.²⁶

Ryff mendefinisikan *Psychological well-being* selaku hasil penilaian atau evaluasi seseorang terhadap dirinya yang ialah penilaian atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Penilaian

²⁵ Dian Putri Permata Sari, *Kesejahteraan Psikologis (Psychological well-being) Lansia yang Berstatus Duda Pasca Kematian Pasangan*, Skripsi, Universitas Surabaya, 2006, 13.

²⁶ Ryff, D. Carol, “*Journal of Personality Social Psychology : Happiness is Everything, or is it? Exploration of the Meaning of Psychological Well-Being*”, 1989.

terhadap pengalaman bisa menimbulkan seorang menjadi pasrah terhadap kondisi yang membuat kesejahteraan psikologisnya menjadi rendah ataupun berupaya untuk membetulkan kondisi hidupnya supaya kesejahteraan psikologisnya bertambah.²⁷

Berdasarkan teori Ryff (1989) mendefinisikan *Psychological Well-Being* selaku suatu keadaan dimana orang mempunyai perilaku yang positif terhadap dirinya sendiri serta orang lain, bisa membuat keputusan sendiri serta mengendalikan tingkah lakunya sendiri, bisa menghasilkan serta mengendalikan area yang kompatibel dengan kebutuhannya, dan mempunyai tujuan hidup serta membuat hidup mereka lebih bermakna dan berupaya serta mengeksplorasi dirinya.

Psychological Well-Being kondisi dimana orang sanggup menerima dirinya sendiri, sanggup membentuk ikatan yang hangat dengan orang lain, mempunyai kemandirian terhadap tekanan sosial, sanggup mengendalikan area eksternal, memiliki makna hidup, dan sanggup merealisasikan kemampuan dirinya secara berkepanjangan (Ryff:1989).

Bersumber pada penjelasan diatas bisa penulis simpulkan kalau *Psychological Well-Being* adalah kondisi dimana seorang sanggup menerima kekuatan serta kelemahan dirinya, sanggup

²⁷ Ryff, D. Carol, "Journal of Personality Social Psychology :Happines is Everything, or is it? Exploration of the Meaning of Psychological Well-Being", 1989.

membentuk ikatan yang hangat dengan orang lain, sanggup mengendalikan area, mempunyai kemandirian, mempunyai tujuan hidup serta sanggup meningkatkan bakat dan keahlian untuk perkembangan orang.

2. Dimensi *Psychological Well-Being*

Enam dimensi *psychological well-being* yang merupakan intisari dari teori- teori *positive functioning psychology* yang dirumuskan oleh Ryff²⁸, yaitu:

a. Dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*)

Dalam teori perkembangan manusia, *self-acceptance* berkaitan dengan penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalunya. Selain itu dalam literatur *positive psychological functioning*, *self-acceptance* juga berkaitan dengan sikap positif terhadap diri sendiri.

Seorang individu dikatakan memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri apabila ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya, baik kualitas diri yang baik maupun yang buruk. Selain itu, orang yang memiliki nilai penerimaan diri yang tinggi juga dapat

²⁸ Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

merasakan hal yang positif dari kehidupannya di masa lalu.

Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki nilai yang rendah dalam dimensi penerimaan diri apabila ia merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupannya di masa lalu, memiliki masalah dengan kualitas tertentu dari dirinya, dan berharap untuk menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri.

- b. Dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kondisi mental yang sehat. Selain itu, teori *self-actualization* mengemukakan konsep hubungan positif dengan orang lain sebagai perasaan empati dan afeksi kepada orang lain serta kemampuan untuk membina hubungan yang mendalam dan identifikasi dengan orang lain.

Membina hubungan yang hangat dengan orang lain merupakan salah satu dari *criterion of maturity* yang dikemukakan oleh Allport. Teori perkembangan manusia juga menekankan *intimacy* dan *generativity* sebagai tugas utama yang harus dicapai manusia dalam tahap perkembangan tertentu.

Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, individu tersebut memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan intimitas, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi.

Sebaliknya, Menurut Ryff (1995) mengemukakan bahwa seseorang yang kurang baik dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan tingkah laku yang tertutup dalam berhubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, peduli, dan terbuka dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

c. Dimensi otonomi (*autonomy*)

Teori *self-actualization* mengemukakan otonomi dan resistensi terhadap perubahan yang terjadi dalam lingkungannya. Roger (1961) mengemukakan bahwa seseorang dengan *fully functioning* digambarkan sebagai seorang individu yang memiliki *internal locus of evaluation*, dimana orang tersebut tidak selalu membutuhkan pendapat dan persetujuan dari orang lain, namun mengevaluasi dirinya

sendiri dengan standar personal (Ryff, 1989). Teori perkembangan memandang otonomi sebagai rasa kebebasan yang dimiliki seseorang untuk terlepas dari norma- norma yang mengatur kehidupan sehari-hari.

Ciri utama dari seorang individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self- determining*) dan mandiri. Ia mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Selain itu, orang tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal.

Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta bersikap konformis terhadap tekanan sosial.

d. Dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Salah satu karakteristik dari kondisi kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Manusia dewasa yang sukses adalah seseorang yang memiliki

kemampuan untuk menciptakan perbaikan pada lingkungan dan melakukan perubahan- perubahan yang dinilai perlu melalui aktivitas fisik dan mental serta mengambil manfaat dari lingkungan tersebut.

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

Sebaliknya, seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan.

e. Dimensi tujuan hidup (*purpose in life*)

Kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk menyadari bahwa ia memiliki tujuan tertentu dalam hidup yang ia jalani serta mampu memberikan makna pada

hidup yang ia jalani. Allport (1961) menjelaskan bahwa salah satu ciri kematangan individu adalah memiliki tujuan hidup, yakni memiliki rasa keterarahan (*sense of directedness*) dan rasa bertujuan (*intentionality*). Teori perkembangan juga menekankan pada berbagai perubahan tujuan hidup sesuai dengan tugas perkembangan dalam tahap perkembangan tertentu. Selain itu, (Rogers, 1961) mengemukakan bahwa *fully functioning person* memiliki tujuan dan cita-cita serta rasa keterarahan yang membuat dirinya merasa bahwa hidup ini bermakna.

Seseorang yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup memiliki rasa keterarahan (*directedness*) dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup.

Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, kehilangan rasa keterarahan dalam hidup, kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu.

f. Dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Optimal psychological functioning tidak hanya

bermakna pada pencapaian terhadap karakteristik-karakteristik tertentu, namun pada sejauh mana seseorang terus-menerus mengembangkan potensi dirinya, bertumbuh, dan meningkatkan kualitas positif pada dirinya. Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari dimensi pertumbuhan diri. Keterbukaan akan pengalaman baru merupakan salah satu karakteristik dari *fully functioning person*. Teori perkembangan juga menekankan pada pentingnya manusia untuk bertumbuh dan menghadapi tantangan baru dalam setiap periode pada tahap perkembangannya.

Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu, serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

Sebaliknya, seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang kurang baik akan merasa dirinya mengalami

stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik.

3. Faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Psychological well-being sangat dipengaruhi oleh umur, tipe kelamin, pemasukan serta status sosial ekonomi, pembelajaran, status perkawinan, pengalaman serta interpretasinya, temperamen serta karakter.²⁹

Ryff dan Keyes (1995) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* seseorang³⁰ yaitu:

a. Faktor internal

1. Usia

Usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi *Psychological Well-Being*. Aspek-aspek yang berkaitan dengan penguasaan lingkungan dan otonomi diri seseorang menunjukkan peningkatan seiring pertambahan usia dari kecil hingga dewasa akhir. Sedangkan pada aspek yang berkaitan dengan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi seseorang semakin menurun sejak usia dewasa muda hingga dewasa akhir.

²⁹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press, 2012), 21.

³⁰ Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Resivited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 719-727.

2. Jenis kelamin

Perbedaan tingkat Psychological Well-Being antara pria dan wanita dipengaruhi oleh stereotype gender yang cenderung menggambarkan pria sebagai sosok yang agresif dan mandiri, sementara wanita adalah sosok yang pasif, tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain. Hal ini yang mengakibatkan sebagian besar wanita menunjukkan skor yang lebih tinggi daripada pria pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

3. Evaluasi terhadap bidang-bidang tertentu

Tercapainya Psychological Well-Being tergantung pada penilaian individu mengenai dirinya sendiri. Penilaian yang berbeda mengenai terpenuhinya dimensi-dimensi Psychological Well-Being menyebabkan tingkat kepuasan yang dirasakan berbeda antara individu yang satu dengan yang lain, sehingga dapat dikatakan bahwa mekanisme evaluasi diri berpengaruh pada Psychological Well-Being individu

4. Kepribadian

Harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang paling penting dalam proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil, nilai-nilai yang dianut serta penentuan tujuan hidup. Harga diri mencakup dua komponen

yaitu perasaan akan kompetensi pribadi dan perasaan akan penghargaan diri pribadi. Seseorang akan menyadari dan menghargai dirinya jika ia mampu menerima diri pribadinya.

b. Faktor Eksternal

1. Status Sosial Ekonomi.

Ryff mengemukakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi turut mempengaruhi profil *Psychological Well-Being* individu. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa pada individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki profil *Psychological Well-Being* yang tinggi khususnya pada dimensi tujuan hidup dan pengembangan pribadi. Selain itu, tingkat pendidikan yang tinggi dan status pekerjaan juga berpengaruh terhadap tingkat *Psychological Well-Being* pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup. Orang yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu mereka, serta lebih memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah.

2. Budaya

Psychological Well-Being yang berkaitan dengan dimensi penerimaan diri dan otonomi lebih banyak ditemukan pada masyarakat yang memiliki budaya

individualistik. Sementara itu masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi kolektivitas dan saling ketergantungan, lebih banyak menunjukkan nilai yang positif pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Dukungan sosial berasal dari teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya. Tujuan dari dukungan sosial ini adalah memberi dukungan dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan hidup, dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif memberikan dukungan pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari.

4. Pekerjaan

Faktor-faktor pekerjaan seperti jam kerja, pengakuan, kondisi kerja, keamanan pekerjaan, gaji berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* seseorang.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja atau yang disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang maksudnya tumbuh atau kembang untuk

menggapai kematangan.³¹ Banyak tokoh yang membagikan definisi tentang remaja, seperti DeBrun (dalam Rice, 1990) mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa anak-anak dan dewasa. Papalia dan Olds (2001) berpendapat, masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanan dan dewasa yang diawali pada usia 12 ataupun 13 tahun serta berakhir pada umur akhir belasan tahun ataupun awal dua puluhan tahun.³²

Remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Pada periode ini warga memandang kalau remaja lebih banyak yang bermasalah dari pada pihak yang tidak bermasalah. Pemikiran warga ini sebab bersumber pada evaluasi mereka terhadap tingkah laku remaja yang kerap kali tidak dapat diterima oleh area dimana remaja tersebut tinggal.³³

Bagi Zakiah Darajat dalam Jamal Ma'mur berpendapat, remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa. Dalam masa ini anak menghadapi masa pertumbuhan dan perkembangan, baik itu perkembangan fisik maupun psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak, dalam wujud tubuh maupun metode berfikir serta berperan, namun mereka juga bukan orang dewasa

³¹ Muhammad Ali, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), 9.

³² Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), 220.

³³ Nelly Marhayati, *Jurnal Lentera Pendidikan : Dampak Hukuman Fisik terhadap Perilaku Delinkuen Remaja*, Vol. 16, No.1, Juni 2013, 119.

yang sudah matang. Perihal ini diungkapkan oleh Santrock dalam Jamal Ma'mur kalau remaja dimaksud sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak-anak serta masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif serta sosial emosional.³⁴

Batas umur remaja yang universal digunakan oleh para pakar antara 12 hingga 21 tahun. Rentang umur remaja ini umumnya dibedakan menjadi tiga tahapan, yaitu masa remaja awal (12 - 15 tahun), masa remaja pertengahan (15 - 18 tahun) dan masa remaja akhir (18 - 21 tahun). Tetapi Monks, Knoers dan Haditono dalam Jamal Ma'mur membedakan masa remaja menjadi empat bagian, ialah masa pra remaja (10 - 12 tahun), masa remaja awal (12 - 15 tahun), masa remaja pertengahan (15 - 18 tahun) dan masa remaja akhir (18 - 21 tahun).³⁵

Berdasarkan pengertian di atas bisa disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak - anak menuju masa dewasa dengan rentang usia antara 12 – 21 tahun serta remaja akhir di usia 18 – 21 tahun, dimana pada masa tersebut terjalin proses pematangan, baik pematangan fisik maupun psikologis.

2. Karakteristik Remaja

³⁴ Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja*, (Yogyakarta: Buku Biru, 2012), 41.

³⁵ *Ibid.*, 41

Masa remaja merupakan masa pergantian. Pada masa remaja terjalin pergantian yang cepat baik secara fisik maupun psikologis. Hurlock dalam Elizabeth mengemukakan beberapa karakteristik remaja,³⁶ sebagai berikut :

- a. Masa remaja sebagai periode penting. Dikatakan periode yang berarti sebab pada masa ini remaja harus penyesuaian mental serta pembentukan perilaku, serta nilai dan atensi baru supaya mereka dapat melewati masa indah ini secara positif
- b. Masa remaja sebagai periode mencari bukti diri. Diri yang di cari berupa usaha untuk menerangkan siapa dirinya serta apa pengaruhnya dalam masyarakat
- c. Masa remaja sebagai masa peralihan. Masa ini adalah masa peralihan dari masa anak - anak mengarah masa dewasa
- d. Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, memandang dirinya sendiri orang lain sebagaimana yang diinginkan serta bukan sebagaimana terdapatnya terlebih dalam cita-cita
- e. Masa remaja sebagai periode umur yang memunculkan ketakutan. Dikatakan demikian sebab susah diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Perihal ini membuat banyak orang tua yang menjadi khawatir.

³⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 207-211.

- f. Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa. Remaja menghadapi kebingungan maupun kesusahan dalam usaha meninggalkan kerutinan pada umur sebelumnya serta dalam memberikan kesan bahwa mereka nyaris ataupun telah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras dan memakai obat-obatan.
 - g. Masa remaja sebagai masa pergantian. Masa ini adalah masa terbentuknya pergantian pada emosi pergantian tubuh, atensi serta pengaruh (menjadi remaja yang dewasa serta mandiri) pergantian pada nilai-nilai yang dianut, dan kemauan hendak kebebasan.
3. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan orang yakni masa remaja. Masa ini ialah segmen kehidupan yang berarti dalam siklus perkembangan orang, serta ialah masa transisi dalam siklus ditunjukkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. (Konopka, dalam Pikunas, 1976; Kaczman dan Riva, 1996).³⁷

Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap serta perilaku anak - anak dan berupaya untuk mencapai keinginan bersikap serta berperilaku secara dewasa. Ada pula tugas perkembangan masa remaja³⁸ adalah sebagai berikut :

³⁷ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), 237.

³⁸ Muhammad Ali, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004),10.

- a. Sanggup menerima kondisi fisiknya
- b. Menggapai kemandirian emosional
- c. Meningkatkan konsep serta keahlian intelektual yang dibutuhkan untuk melaksanakan kedudukan selaku anggota masyarakat
- d. Menggapai kemandirian ekonomi
- e. Sanggup membina ikatan baik dengan anggota kelompok lawan jenis
- f. Meningkatkan perilaku tanggungjawab sosial yang dibutuhkan untuk merambah dunia dewasa
- g. Menguasai serta menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa serta orang tua
- h. Mempersiapkan diri untuk mempersiapkan perkawinan
- i. Sanggup menerima serta menguasai kedudukan seks umur dewasa
- j. Memahami serta mempersiapkan bermacam tanggung jawab kehidupan keluarga

William Kay, mengemukakan tugas perkembangan remaja³⁹ sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri serta keraguan kualitasnya
- b. Menggapai kemandirian emosional dari orang tua ataupun figur yang mempunyai otoritas

³⁹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), 238.

- c. Meningkatkan keahlian komunikasi interpersonal serta berteman dengan sahabat sebaya, baik secara individual maupun kelompok
- d. Menciptakan manusia model yang dijadikan bukti pribadinya.
- e. Menerima dirinya sendiri serta membetulkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri
- f. Memperkuat *self-control* (keahlian mengatur diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, serta falsafah hidup
- g. Sanggup meninggalkan respon serta penyesuaian diri (perilaku ataupun sikap) kekanak-kanakan.

Apabila tugas perkembangan ini dicoba dengan baik, remaja tidak hendak menghadapi kesusahan kehidupan sosial dan hendak membawa kebahagiaan serta kesuksesan dalam menyelesaikan tugas perkembangan untuk fase berikutnya. Kebalikannya, bila remaja gagal menjalankan tugas perkembangannya hendak membawa akibat negatif dalam area sosial, menimbulkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, memunculkan penolakan warga, serta kesulitan-kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangan berikutnya.⁴⁰

⁴⁰ Khamim Zarkasih Putro, Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama : *Memahami Ciri-ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*, Vol.17 No. 1, Universitas Negeri Sunan Kalijaga, 2017, 29.