

**KEBAHAGIAAN DAN PERMASALAHAN
DI USIA REMAJA
(Penggunaan Informasi dalam Pelayanan Bimbingan Individual)**

Azizah

Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Islam Kudus, Jawa Tengah, Indonesia
zahazi288@gmail.com

Abstrak

Tulisan ini bermaksud untuk memberikan informasi yang bersifat umum tentang penggunaan informasi dalam pelayanan bimbingan secara individual kepada remaja. Berdasarkan tahap perkembangannya, usia remaja disebut dalam masa pancaroba/transisi/peralihan karena sedang mengalami perkembangan fisiologis (perubahan fisik primer maupun perubahan fisik sekunder), perkembangan emosi (psikis atau mental yang mudah berubah-ubah/emosi tidak stabil) dan perkembangan sosial (tuntutan atau beban sosial) yang akan menimbulkan ketakutan, kecemasan bahkan rasa tidak percaya diri. Sehingga usia remaja rawan terhadap munculnya berbagai permasalahan (baik permasalahan dengan: diri sendiri/kurang puas atas apa yang di miliki, kelompok bermain atau peer group/selisih pendapat, orang tua/bersikap memberontak terhadap aturan-aturan, lingkungan masyarakat/tidak mau terlibat dalam aktivitas masyarakat, sekolah/melanggar tata tertib sekolah, norma agama/tidak melaksanakan perintah agama, hukum/pelanggaran hukum dalam bentuk tindakan kriminal dan lain-lain). Dengan adanya informasi gambaran tentang kebahagiaan dan permasalahan di usia remaja, diharapkan dapat digunakan panduan para remaja untuk menciptakan kebahagiaannya sendiri ataupun berada

dalam permasalahan remaja yang tak berujung. Kebahagiaan adalah sebuah pilihan yang perlu diperjuangkan agar mencapai kedewasaan yang matang dan permasalahan adalah keadaan yang harus diupayakan solusinya yang efektif agar menjadi dewasa yang tangguh dan bertanggung jawab.

Kata kunci: Kebahagiaan remaja, permasalahan remaja.

Abstract

HAPPINESS AND PROBLEMS IN YOUNG AGE. This paper is intended to provide general information about the use of information in individual counseling services to teenagers. Based on the stage of its development, teenager is called the transition period / transition / transition Facing physiological development (physical changes in both primary and physical changes secondary), emotional development (psychic or mental volatile / emotionally unstable) and social development (demand or social burden) which will lead to fear, anxiety and even insecurity. So that the teenage years are vulnerable to the emergence of various problems (both problems with: self / less satisfied with what have, playgroup or peer group / disagreement, parents / rebellious attitude against the rules, community / not involved in community activities, school / in violation of school rules, the norms of religion/not carried out the orders of religion, law / hukun violations in the form of criminal acts and others). With the information picture of happiness and problems in their teens, are expected to be used guide the youth to create their own happiness, or are in the teenager problems are endless. Happiness is a choice that needs to be fought in order to reach maturity mature and problems is the state that should be pursued in order to be an effective solution formidable mature and responsible.

Keywords: *Happiness teenager, teenagers problems, individual guidance*

A. Pendahuluan

Tantangan perubahan yang dibawa oleh era globalisasi hendaknya tidak menggoyahkan optimalisasi pengembangan warga masyarakat dan hendaknya menjadi pemacu bagi pengembangan

manusia seutuhnya. Salah satu yang terlibat dan terkena dampaknya adalah remaja, yaitu sebagai generasi penerus perjuangan bangsa. Namun dengan melihat kenyataan bahwa masa remaja adalah suatu masa dalam hidup manusia yang banyak mengalami perubahan (pancaroba) yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, tanpa batasan usia yang jelas. Sulitnya menentukan usia remaja di sebabkan adanya perbedaan kultur dari tiap-tiap masyarakat di dunia.

Di samping harus menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan jasmaniah yang sangat cepat yang dialami pada masa remaja, remaja juga harus mengadakan penyesuaian sosial yang baru, yang meskipun tidak menyolok dapat menimbulkan banyak tantangan dan gangguan. Sudah barang tentu masalah penyesuaian tersebut terasa cukup berat dan pada segi-segi tertentu menimbulkan ketegangan dalam kehidupan remaja pada umumnya (Aryatmi, dkk.: 1991). Memahami remaja yang perkembangannya dalam keadaan bergolak sehingga kadang sulit di pahami, maka sangat dibutuhkan peran serta orang dewasa untuk membantu, membimbing, mengarahkan, mendidik dengan tidak melepaskan pandangan bahwa remaja pola pikirnya, perilaku dan emosinya berbeda dengan orang dewasa. Langkah dan cara orang dewasa menghadapi remaja antara lain: 1) Orang dewasa (orang tua, tokoh masyarakat, dan guru) sebagai pendukung nilai sangat mempengaruhi perkembangan sikap dan penentuan nilai-nilai harus bertingkah laku sesuai dengan norma-norma yang baik. 2) Pendidik sebaiknya lebih bersifat membimbing, mencarikan alternatif dan tidak otoriter. 3) Jalinan antara orang tua dengan pendidik formal (guru) di sekolah harus ditingkatkan hingga memungkinkan mengambil langkah yang serasi dan saling menukar informasi. 4) Penanaman norma-norma harus logis disertai contoh-contoh nyata, dalam hal ini Zakiah Daradjat (dalam Mustaqim, 2001) menyatakan “kepada remaja kita harus menunjukkan sikap mengerti dan memahami kegoncangan dan perkembangan yang sedang mereka lalui, disertai pula dengan arti dan manfaat agama itu bagi remaja“.

Selain cara orang dewasa menghadapi remaja, pelayanan bimbingan secara individual terutama terlaksana dalam wawancara konseling. Selama proses konseling berlangsung, konselor akan memberikan informasi kepada konseli, entah konselor ditanyai mengenai sesuatu atau konselor menyampaikan informasi atas prakarsa

sendiri (dalam Winkel, 2004) khususnya tentang kebahagiaan dan permasalahan di usia remaja

Remaja disebut dengan masa pancaroba karena sedang mengalami perkembangan fisiologis dan psikologis yang akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan akan menimbulkan banyak masalah dan masalah akan mempengaruhi kebahagiaan. Oleh karena itu orang dewasa berperan dalam membantu menciptakan kebahagiaan remaja. Keadaan remaja yang berbahagia dan keadaan remaja yang bermasalah adalah dua titik ekstrem yang terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan dalam masa remaja. Hal tersebut di dukung pendapat Freud (dalam Suryabrata, 1998) bahwa anak sampai umur kira-kira 5 tahun melewati fase-fase yang terdiferensiasikan secara dinamis, kemudian sampai umur 12/13 tahun mengalami fase laten, yaitu suatu fase di mana dinamika menjadi lebih stabil. Dengan datangnya masa remaja (pubertas) dinamika meletus lagi, dan selanjutnya makin tenang kalau orang makin dewasa. Bagi Sigmund Freud, masa sampai umur 20 tahun menentukan bagi pembentukan kepribadian seseorang. Artinya seseorang yang dapat melewati masa remaja dengan bahagia akan menjadi dewasa yang berkepribadian dan sebaliknya.

B. Pembahasan

Layanan informasi tujuannya adalah membekali dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan, anggota keluarga dan masyarakat. Pemahaman yang diperoleh digunakan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kegiatan, mengembangkan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari dan mengambil keputusan.

Fungsi layanan informasi adalah pemahaman dan pencegahan. Materinya adalah informasi perkembangan pribadi, kurikulum dan proses belajar-mengajar, sekolah lanjutan, jabatan (awal/ sederhana), lingkungan (kehidupan keluarga, sosial kemasyarakatan, keberagamaan, sosial-budaya dan lingkungannya). Dan penyelenggaraannya melalui ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Yang dilengkapi dengan peragaan, selebaran, tayangan foto/film/video dan peninjauan ketempat-tempat yang dimaksud (dalam bentuk pertemuan umum, klasikal

maupun kelompok). Papan informasi dapat diselenggarakan untuk menyampaikan berbagai informasi dalam bentuk tulisan, gambar, pamflet dsb (layanan informasi dapat diberikan kapan saja pada waktu yang memungkinkan).

Salah satu materi penggunaan informasi dalam pelayanan bimbingan individual adalah tentang informasi perkembangan individu, yang akan mengalami kebahagiaan dan permasalahan di usia remaja. Karena perkembangan manusia terdiri dari beberapa masa, antara lain: masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan kemudian menjadi orang tua, tidak lebih hanyalah merupakan suatu proses wajar dalam hidup yang berkesinambungan dari tahap-tahap pertumbuhan yang harus dilalui oleh seorang manusia. Setiap masa pertumbuhan memiliki ciri-ciri tersendiri, baik ada kelebihan maupun ada kekurangan. Demikian pula dengan masa remaja, sering dianggap sebagai: masa yang paling rawan, menimbulkan kekhawatiran bagi orang tua. Padahal bagi si remaja sendiri, masa ini adalah masa yang paling menyenangkan dalam hidupnya (dalam Hasbulloh. 2007) meskipun penuh dengan tantangan.

Kesalahan yang dilakukan remaja sering menimbulkan kekhawatiran serta menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan bagi lingkungan dan keluarga, namun menyenangkan teman sebayanya. Kesalahan-kesalahan yang menimbulkan kekesalan lingkungan inilah yang sering disebut sebagai kenakalan remaja. Sehingga salah satu tantangan sosial zaman sekarang ialah kenakalan remaja. Dilihat dari kasus-kasus yang dibawa ke pengadilan, kenakalan-kenakalan remaja itu jumlahnya berlipat tiga sejak 1940. Beberapa ahli berpendapat bahwa yang bertanggung jawab atas masalah itu sepenuhnya ialah keluarga (dalam Pusat Bimbingan, 1991). Namun ada yang berpendapat bahwa masalah remaja adalah tanggung jawab remaja itu sendiri. Karena Banyak para ahli yang mencoba mendefinisikan arti remaja, termasuk para psikolog yang sulit mendefinisikan secara pasti arti dari remaja. Maka tidak heran jika dalam perundang-undangan dunia termasuk di Indonesia tidak di temukan istilah remaja. Bahkan di negara-negara maju telah lama tidak menggunakan istilah remaja dalam perundang-undangannya. Dalam perundang-undangan Indonesia hanya dikenal istilah anak-anak dan dewasa.

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Para ahli pendidikan sepakat bahwa usia remaja adalah 13-18 tahun dan dibagi menjadi dua kategori, yakni: pra pubertas (usia 12 – 14 tahun) dan pubertas (usia 14 – 18 tahun). Pra pubertas adalah saat-saat terjadinya kematangan seksual yang sesungguhnya, bersamaan terjadinya perkembangan fisiologis yang berhubungan dengan kelenjar endokrin yang disebut dengan hormon. Sehingga anak merasakan adanya rangsangan hormonal yang menyebabkan rasa tidak tenang pada diri anak.

Pubertas dianggap sebagai masa penting dan memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan setiap individu karena akan terjadi berbagai perubahan pada organ fisik. Perubahan yang paling kentara adalah mengalami masa baligh yang menandai organ-organ seksual. Peristiwa kematangan tersebut pada wanita terjadi 1,5-2 tahun lebih awal daripada pria. Terjadinya kematangan jasmani bagi wanita biasa ditandai dengan adanya menstruasi pertama/menarche. Sedangkan pada pria ditandai dengan keluarnya sperma pertama/polutsio, biasanya lewat bermimpi merasakan kepuasan seksual (dalam Ahmadi, 2005). Menstruasi dan mimpi basah merupakan tanda primer kematangan jenis kelamin, sedangkan tanda-tanda sekunder pada pria: 1) tumbuh suburnya rambut, janggut, kumis. 2) selaput suara semakin besar dan berat. 3) badan mulai membentuk “segi tiga”, urat-uratpun jadi kuat dan muka bertambah persegi.

Tanda-tanda sekunder pada wanita: 1) pinggul semakin membesar dan melebar. 2) kelenjar-kelenjar pada dada menjadi berisi (lemak). 3) suara menjadi bulat, merdu dan tinggi. 4) muka menjadi bulat dan berisi (dalam Mappiare, 1982).

Periodisasi-periodisasi yang berdasar biologis menurut Montessori (dalam Suryabrata, 1998) mengemukakan empat periode perkembangan, yaitu: 1) Periode I (0 - 7 tahun) adalah periode penangkapan (penerimaan) dan pengaturan dunia luar dengan perantara alat indra. Ini adalah rencana motoris dan panca indera yang bersifat keragaan (*stoffelijk*). 2) Periode II (7 - 12 tahun) adalah periode rencana abstrak. Pada masa ini anak-anak mulai memperhatikan hal-hal kesusilaan, menilai perbuatan manusia atas dasar baik buruk, dan karenanya mulai timbul kata hatinya. Pada masa ini anak-anak sangat membutuhkan kesusilaan serta butuh memperoleh pengertian bahwa

orang lainpun berhak mendapatkan kebutuhannya. 3) Periode III (12 - 18 tahun) adalah periode penemuan diri dan kepekaan rasa sosial. Pada masa ini kepribadian harus dikembangkan sepenuhnya dan harus sadar akan keharusan-keharusan. 4) Periode IV (18 tahun -) adalah periode pendidikan tinggi. Dalam hubungan ini perhatian Montessori ditujukan kepada mahasiswa-mahasiswa perguruan tinggi yang menyediakan diri untuk kepentingan dunia. Mahasiswa harus belajar mempertahankan diri terhadap tiap godaan kearah perbuatan-perbuatan yang tidak baik, dan universalitas harus melatih mahasiswa-mahasiswa itu. Berdasar pendapat Montessori periode III adalah masa remaja yang harus menemukan diri atas kebahagiaan yang diinginkan dan masalah yang harus ditemukan solusi efektifnya.

Selain pengertian diatas WHO juga memberikan pengertian dan batasan remaja sebagai fase ketika seorang anak mengalami hal-hal sebagai berikut: (a) individu berkembang saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual, (b) individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menuju dewasa, (c) terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri. Menurut Hasbulloh bahwa seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai kanak-kanak, namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa, karena remaja sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya dan inipun sering dilakukan melalui metoda coba-coba walaupun banyak kesalahan.

Kesimpulannya yaitu bahwa masa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana seseorang mengalami banyak perubahan yang mendadak baik fisik, emosi maupun sosial yang akan menyebabkan munculnya masalah, perubahan-perubahan tersebut yaitu :

- a) Perubahan fisik, perubahan fisik ini berhubungan dengan aspek-aspek anatomik maupun aspek-aspek fisiologis. Hal ini di pengaruhi oleh adanya percepatan pertumbuhan karena adanya koordinasi yang baik antara kelenjar/hormon dalam tubuh, diantaranya adalah hormon kelamin, yaitu testosteron pada laki-laki dan estrogen pada wanita. Perubahan fisik pada laki-laki di tandai dengan terjadinya *wet dream* (mimpi basah) yaitu mimpi mengadakan senggama yang pertama kali sehingga

terjadi *polutsio* yaitu memancarnya sel mani/sperma yang mulai di produksi, tumbuh bulu di tubuh (misalnya: kumis, jenggot, bulu ketiak, bulu pada kemaluan), bahu bertambah lebar dan terjadi perubahan suara. Perubahan fisik pada wanita ditandai dengan terjadinya *menarche* (menstruasi yang pertama), tumbuh bulu di ketiak dan kemaluan, panggul bertambah lebar dan tumbuhnya payudara.

- b) Perubahan emosi, mulai memasuki “masa *trotz* II”, dimana anak mulai menunjukkan rasa “aku” nya, melalui tindakan-tindakan yang menurut pendapatnya adalah benar, walaupun kenyataannya mungkin tindakan itu cenderung kearah negatif. Juga pada masa ini mereka sedang mengalami *disequilibrium*, yaitu ketidakseimbangan emosi yang mengakibatkan emosi mereka mudah berubah, mudah bergolak dan tidak menentu. Tindakan-tindakan yang sering nampak antara lain: merasa rendah diri, menarik diri dari lingkungan, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berguna, berdiam diri (pasif), suka menentang, ingin menang sendiri dan kadang-kadang agresif. Pada masa remaja ini bentuk manifestasi emosi marah akan dapat berupa sikap agresif baik bersifat verbal (menentang, mendebat) maupun bersifat fisik (membanting, berkelahi).
- c) Perubahan sosial, mengalami dua macam gerak yaitu memisahkan diri dari orang tua dan menuju kearah teman sebaya. Dalam masa remaja, seseorang berusaha untuk melepaskan diri dari orang tuanya dengan maksud untuk menunjukkan dirinya. Hal tersebut sebagai proses mencari identitas ego yaitu pembentukan identitas kearah individualitas yang mantap.

Perubahan-perubahan tersebut hampir dirasakan oleh semua remaja, sehingga kita dapat merasa terhibur oleh karena sebagian besar remaja mempunyai perasaan yang hampir sama. Hal ini mempermudah untuk memahami tingkah laku mereka. Sering kali remaja berpura-pura seolah-olah tidak mengalami kesulitan. Bagaimanapun beratnya masalah remaja, umumnya masalah-masalah itu akan menghilang setelah mereka menjadi dewasa, karena masa remaja akan berlalu pada saatnya (Aryatmi, dkk., 1991).

Semua informasi tentang remaja dapat dijadikan acuan bahwa akan banyak permasalahan di usia remaja. Hubungan yang harmonis

antara remaja dengan sang pencipta (Allah), remaja dengan teman sebaya, remaja dengan orang dewasa, serta remaja dengan lingkungan sosial diharapkan dapat mewujudkan kehidupan remaja yang bahagia, karena kebahagiaan di usia remaja akan menentukan kebahagiaan di usia perkembangan selanjutnya (usia dewasa).

Dilihat berdasarkan intensitasnya, kebahagiaan dalam masa remaja dapat digolongkan dalam: (1) kebahagiaan sesaat atau dalam kehidupan sehari-hari, (2) kebahagiaan taraf menengah tentang penerimaan dan rasa puas terhadap diri dan apa yang dimilikinya, (3) kebahagiaan dalam taraf yang relatif tetap/konstant bersangkutan dengan keadaan-keadaan positif yang dicapai dalam untaian pertumbuhan dan perkembangannya, tugas-tugas perkembangannya, kebutuhan-kebutuhannya dan penyesuaian-penyesuaian pribadi yang berhasil dicapainya (dalam Mappiare, 1982).

1. Kebahagiaan sesaat

Bagi remaja usia 12 – 15 tahun, hal-hal yang mendatangkan kebahagiaan adalah : (a) Memperoleh hubungan baik dengan orang lain, bersahabat karib mendapatkan teman yang pasti. (b) Ada peristiwa-peristiwa yang berhubungan dengan sekolah seperti hari-hari terakhir (sabtu), akan libur panjang. (c) Pergi rekreasi ramai-ramai, camping, perjalanan jauh, mengunjungi cagar alam atau taman bunga. (d) Dalam suasana sport, permainan-permainan (*games*), berburu, bersepeda (ramai-ramai). (e) Mendapat/memiliki materi, barang-barang, permainan, uang atau mendapat. (f) hadiah.

Bagi remaja usia 15 – 18 tahun, hal-hal yang mendatangkan kebahagiaan adalah: (a) Pergi rekreasi ramai-ramai, *camping*, perjalanan jauh, mengunjungi cagar alam atau taman bunga. (b) Mencapai peningkatan diri, berhasil di sekolah, ada kesempatan memperoleh pendidikan (lanjutan), ada rasa penting/berarti dalam jabatan, memperoleh lapangan kerja. (c) Memperoleh hubungan baik dengan orang lain, bersahabat karib, mendapatkan teman yang pasti. (d) Dalam suasana sport, permainan-permainan (*games*), berburu, bersepeda (ramai-ramai). (e) Merasa bermanfaat bagi orang lain atau bagi kemanusiaan secara umum, termasuk jika dapat mengakhiri pertengkaran.

2. Kebahagiaan taraf menengah

Bagi remaja awal, hal-hal yang disepakati ahli sebagai mendatangkan kebahagiaan: (a) Keadaan tampak, artinya tampak yang memuaskan dan sesuai dengan yang diharapkan akan mendatangkan kebahagiaan bagi remaja. (b) Diterima dalam kelompok dan populer di dalamnya mendatangkan kebahagiaan bagi banyak remaja. (c) Mendapatkan teman baru, khususnya teman baru lawan jenis kelamin mendatangkan rasa senang dan bahagia dalam waktu relatif lama. (d) Adanya keberhasilan: misalnya dalam berkarya (seni), hasil belajar, kerja dalam kelompok, adanya penghargaan dari orang lain terhadap keberhasilannya. (e) Status sosial ekonomi keluarga yang memuaskan atau sesuai dengan harapan.

Bagi remaja akhir hal-hal yang mendatangkan kebahagiaan adalah: (a) Terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang (terutama dari lawan jenis). (b) Adanya penerimaan lingkungan sekitar (teman-teman sebaya atau orang dewasa). (c) Berperanan dan berprestasi dalam peranannya.

Bagi remaja akhir yang belajar di Perguruan Tinggi (PT) hal-hal yang mendatangkan kebahagiaan adalah: (a) Keberhasilan atau *success*. (b) Karier yang mendatangkan ganjaran untuk tetap aktif atau *a rewarding career*. (c) Menemukan identitas diri atau *finding one's identity*. (d) Mengembangkan kesadaran diri atau *developing self awareness*.

3. Kebahagiaan taraf yang relatif tetap

Dialaminya pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang normal.

- a) Dialaminya pertumbuhan kelenjar-kelenjar seks dan perkembangan seksual secara wajar dan dapat dikendalikannya.
- b) Dialaminya pertumbuhan otak dan perkembangan kemampuan pikir yang normal sehingga mampu memecahkan persoalan-persoalan yang dihadapinya.
- c) Dialaminya perkembangan dan pertumbuhan sikap, perasaan/emosi secara wajar dan remaja dapat mengendalikannya, dapat menimbulkan ketentraman perasaan.
- d) Dialaminya perkembangan minat/cita-cita yang terarah, minat pada bidang-bidang tertentu mendorong seseorang mencapai

- cita-cita tertentu yang tidak menyimpang dari garis yang diterima lingkungan, hal itu dapat mendatangkan rasa pasti dan menghindari rasa bingung.
- e) Dialaminya perkembangan pribadi, sosial dan moral secara baik dan disadarinya.
 - f) Berdasar tiga kelompok kebahagiaan yang dapat dicapai secara positif, kebahagiaan banyak bergantung pada diterima atau tidaknya apa-apa yang dialami atau yang telah dicapai. Dengan kata lain, seseorang telah dapat menyesuaikan diri dengan kemampuan-kemampuannya, menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta hubungan antara pribadi dan lingkungannya (termasuk dalam tuntutan yang bersifat religius).

Menurut Budi Ardian bahwa kebahagiaan bukanlah suatu kebetulan, bukanlah sebuah kejadian yang tidak terduga dan bukan pula sebuah kecelakaan, tetapi kebahagiaan adalah sesuatu yang harus diputuskan. Karena kebahagiaan itu sesuatu yang tidak bersyarat (sebuah hak yang diperintahkan untuk dimenangkan). Sehingga pencapaian kebahagiaan remaja dapat juga dengan berkarya, langkah-langkahnya adalah: (1) remaja harus rajin membaca, bergaul dan berkomunikasi dengan orang lain, harus memiliki sifat peka, sensitif, keinginan ambil tahu. (2) remaja menjadi pendengar yang tekun. (3) remaja harus memiliki bakat (dalam Hasbulloh, 2007).

Awal pencapaian kebahagiaan ini terjadi sekitar masa remaja akhir, akan tetapi dimiliki sepanjang usia, selama seseorang dapat menyesuaikan diri terhadap diri, lingkungan dan Tuhan dalam pelaksanaan pertumbuhan dan perkembangan dan tugas-tugasnya serta pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya lebih lanjut. Kebahagiaan yang dicapai remaja, dapat menjauhkan dirinya dari masalah-masalah serius atau menjauhkan dirinya dari predikat remaja bermasalah serius (penyimpangan-penyimpangan tingkah laku).

Secara umum remaja mula-mula tidak mau memakai pedoman hidup dan sikap atau pedoman hidup yang baru, hal inilah yang menyebabkan kegoncangan dan akan menimbulkan masalah-masalah (dalam Mustaqim, 2001). Rentangan daerah bermasalah dapat digambarkan dalam tinjauan pembagian masalah menurut intensitasnya seperti diuraikan lebih lanjut:

a. Tingkah laku bermasalah wajar yang menurut ciri-ciri masa remaja, yaitu:

Pertama, perasaan dan pikiran mengenai fisik. Ada bentuk badan yang diidam-idamkan dan dipikirkan untuk dicapai. Diidamkannya bentuk badan atau wajah bintang film dalam poster-poster atau majalah, yang dibandingkan dengan keadaan dirinya. Hal semacam itu menimbulkan rasa cemas bagi remaja karena dirinya tidak selalu menyamai idamannya. Pikiran diarahkan untuk memperoleh wajah yang demikian itu, sehingga mereka sering bersolek. Keadaan ini sering terjadi dalam masa remaja awal dan berangsur-angsur hilang dalam masa remaja akhir.

Kedua, sikap dan perasaan mengenai kemampuannya. Remaja ingin berhasil dalam mengerjakan sesuatu, sementara di rumah dan di sekolah anak remaja tersebut seringkali menghadapi kegagalan dalam berbagai hal. Dirinya kadang-kadang bersikap apatis dan merasa telah gagal. Ini terjadi dalam masa remaja awal dan akhir. Bantuan berupa dorongan dan pujian atas keberhasilan kecil yang dicapai remaja, diharapkan ada dari pendidik dan pembimbingnya, sehingga terbentuk rasa percaya diri.

Ketiga, sikap pandangan diri terhadap nilai-nilai. Akibat perkembangan kemampuan pikir, remaja memikirkan tentang nilai-nilai: yang benar dan salah, yang baik dan buruk, yang patut dan tidak patut. Pertentangan antara nilai ideal dengan pelaksanaan, menimbulkan soal yang sering mereka pikirkan.

Masalah wajar yang berhubungan dengan teman sebaya dan peranannya sebagai pria atau wanita, antara lain: (a) Pergaulan dengan teman sebaya menimbulkan permasalahan bagi remaja. Yang dipikirkan : bagaimana supaya bisa diterima, populer dan menunjukkan kemampuan-kemampuan dalam kelompoknya. (b) Pergaulan dengan teman sebaya lain jenis mendatangkan permasalahan antara lain: bagaimana menarik perhatian lawan jenis, bagaimana menghilangkan rasa malu, akan pergi kemana sebaiknya dalam kencan, berapa lama saya pergi, bagaimana tingkah laku yang baik dalam berkencan, tidakkah saya telah melampaui batas?. (c) Peranan diri sebagai wanita atau pria merupakan permasalahan yang timbul sebagai akibat tugas-tugas perkembangan, permasalahannya yaitu: apakah sesungguhnya peranan benar wanita dan pria, tidaklah saya berbuat yang salah, sebagai wanita

tidakkah saya terlalu terbuka, sebagai pria tidakkah saya terlalu cengeng, orang yang semacam apakah yang sebaiknya sebagai teman hidup saya.

Masalah wajar yang berhubungan dengan orang tua, antara lain: (a) Pelaksanaan tugas perkembangan dalam hal mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua. Remaja ingin diakui sebagai orang dewasa sementara orang tua masih tidak melepaskannya sebab belum cukup untuk diberi kebebasan. (b) Kebutuhan-kebutuhan akan perhatian, kasih-sayang dari orang tua tidak selamanya dapat terpenuhi karena kesibukan dalam soal-soal ekonomis. (c) Tugas-tugas perkembangan yang bertentangan dengan kebergantungan secara ekonomis, khususnya dalam kelangsungan pendidikan/sekolah. Kesemuanya menjadi bahan pemikiran dan dirasakan sebagai mengganggu hidupnya.

Masalah yang berhubungan dengan masyarakat luas, yaitu: (a) Pergaulan sehari-hari dalam masyarakat luas. Remaja memikirkan cara-cara bertingkah laku yang sewajarnya dalam menghadapi pergaulan dengan orang dewasa lain. Persoalan tentang perlakuan yang berlebihan atau perlakuan yang menarik diri serta rasa rendah diri dalam masyarakat luas. (b) Persiapan dalam masa depan, sekolah dan jabatan. Remaja awal sering mempertanyakan guna sekolah terhadap lapangan kerja yang ada. Sesuaimakah sekolah ini dengan diri dan masa depan serta pentingnya menurut pandangan orang lain ?, apakah dengan sekolah ini saya dapat mencapai status sosial ekonomi yang memuaskan kelak ?.

Kesemua persoalan wajar yang dihadapi oleh remaja itu membutuhkan penjelasan, paling tidak dimengerti dan dipahami oleh remaja sehingga dirinya dapat menerima keadaannya. Ini dimaksudkan agar masalah-masalah yang ada itu tidak berkembang memasuki taraf masalah berikutnya.

b. Tingkah laku bermasalah taraf menengah (tanda-tanda bahaya/ *danger signal*).

Sebab-sebabnya adalah: dirinya sendiri yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perkembangannya serta tidak dapat menerima apa yang dicapai, ada tekanan-tekanan lingkungan (misalnya dari orang tua, teman sebaya dan masyarakat yang lebih luas), dirinya tidak dapat mengadakan penyesuaian terhadap tekanan-tekanan yang ada.

Usia remaja adalah peralihan dari anak menjelang dewasa, yang merupakan masa perkembangan terakhir bagi pembinaan kepribadian atau masa persiapan untuk memasuki umur dewasa, sehingga masalahnya tidak sedikit. Berdasar penelitian Daradjat 1958 (dalam Daradjat, 1996) problema di usia remaja, antara lain:

1) Masalah hari depan

Setiap remaja memikirkan hari depannya, ia ingin mendapat kepastian, akan jadi apakah ia nanti setelah tamat. Pemikiran akan hari depan itu semakin memuncak dirasakan oleh remaja yang duduk di bangku Universitas atau yang berada di dalam kampus. Tidak jarang kita mendengar kalimat-kalimat yang memantulkan kecemasan akan hari depan itu, misalnya: “hari depan suram”, “buat apa belajar, toh sama saja yang berijazah dan tidak berijazah sama-sama tidak dapat kerja” dan sebagainya.

Kecemasan akan hari depan yang kurang pasti, telah menimbulkan berbagai problema lain, yang mungkin menambah suramnya masa depan remaja, misalnya: semangat belajar menurun, kemampuan berpikir berkurang, rasa tertekan timbul, bahkan kadang-kadang sampai pada mudahnya mereka terpengaruh oleh hal-hal yang tidak baik, kenakalan dan penyalahgunaan narkotika. Perhatian remaja terhadap agama semakin berkurang, bahkan tidak jarang terjadi kegoncangan hebat dalam kepercayaan kepada Tuhan. Masalah pembentukan rumah tangga, kedudukan remaja dalam masyarakat dan hari depan bangsa juga termasuk dalam masalah hari depan.

2) Masalah hubungan dengan orang tua

Termasuk masalah yang dihadapi oleh remaja dari dulu sampai sekarang. Seringkali terjadi pertentangan pendapat antara orang tua dan anak-anaknya yang telah remaja atau dewasa. Kadang-kadang hubungan yang kurang baik timbul, karena remaja mengikuti arus mode: seperti rambut gondrong, pakaian kurang sopan, lagak lagu dan terhadap orang tua kurang hormat. Pertentangan pendapat tidak hanya menimbulkan penderitaan pada remaja tetapi orang tua juga menderita. Pertentangan pendapat dengan orang tua menimbulkan masalah pada remaja berupa: patah semangat (malas bahkan tidak ada gairah), mogok belajar, menjadi nakal, melawan kepada orang tua, merusak barang-barang di rumah, lari dari rumah (*broken home*), benci kepada orang tua, bahkan

kadang-kadang sampai pada niat akan membunuh orang tuanya karena sangat paniknya.

Mengenai ketidaksepakatan antara remaja dan orang tuanya tentang hal-hal tertentu telah diadakan penelitian. Perbedaan pendapat yang terbesar nampaknya berpusat pada penggunaan uang, kegiatan-kegiatan di luar rumah dan kehidupan sosial. Salah satu konflik yang terbesar di dalam kehidupan sosial ialah penetapan batas jam pulang, bila dan kemana boleh bepergian malam hari, pembagian tugas-tugas di rumah, mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan tekun, masalah pakaian, dan untuk seorang gadis masalah yang cukup berat apabila orang tua tidak memperbolehkan dia bepergian bersama pacarnya di malam hari (dalam Aryatmi, dkk., 1991).

3) Masalah moral dan agama

Masalah moral dan agama semakin memuncak, terutama di kota-kota besar barangkali pengaruh hubungan dengan kebudayaan asing semakin meningkat melalui film, bacaan, gambar-gambar dan hubungan langsung dengan orang asing (*tourist*) yang datang dengan berbagai sikap dan kelakuan. Biasanya kemerosotan moral disertai oleh sikap menjauh dari agama. Nilai-nilai moral yang tidak didasarkan kepada agama akan terus berubah sesuai dengan keadaan, waktu dan tempat. Keadaan nilai-nilai yang berubah-ubah itu menimbulkan kegoncangan pula, karena menyebabkan orang hidup tanpa pegangan pasti. Nilai yang tetap dan tidak berubah adalah nilai-nilai agama, karena nilai agama itu absolut dan berlaku sepanjang zaman, tidak dipengaruhi oleh waktu, tempat dan keadaan. Oleh karena itu, orang yang kuat keyakinan beragamanya lah yang mampu mempertahankan nilai agama yang absolut itu dalam kehidupannya sehari-hari dan tidak akan terpengaruh oleh arus kemerosotan moral yang terjadi dalam masyarakat serta dapat mempertahankan ketenangan jiwanya.

Banyak ciri ada dalam perkembangan psikologis remaja, antara lain: remaja makin lancar dalam mempergunakan cara berpikir dan makin terlepas dari dunia kanak-kanak serta makin mandiri. Oleh Piaget pertumbuhan kognitif remaja digambarkan sebagai gerak peralihan dari cara berpikir konkret ke cara berpikir proporsional. Ronald Goldman (dalam Crapps, 1994) telah menerapkan pemikiran piaget ke dalam bidang agama. Dalam bukunya *Religious Thinking from Childhood to Adolescence*, Goldman menguraikan kemampuan

yang makin berkembang dalam membentuk konsep-konsep religius. Perkembangan kognitif itu memungkinkan remaja untuk meninggalkan agama kanak-kanak yang diperoleh dari lingkungannya, dan untuk memikirkan konsep-konsep serta bergerak menuju ke agama iman yang sifatnya sungguh-sungguh personal/pribadi. Hal kedua dalam perkembangan psikososial remaja yang mempunyai relevansi khusus bagi agama adalah identitas.

Erik Erikson (dalam Crapps, 1994) telah menekankan sifat krisis pergulatan remaja untuk menemukan identitas dan mengutarakan kebutuhan untuk menyelesaikan perjuangan itu dengan mendapatkan rasa cukup atas harga diri, peran untuk berhubungan dengan orang lain dan ideologi. Krisis identitas tercipta oleh runtuhnya masa kanak-kanak di masa lampau, remaja di masa kini dan dewasa di masa depan saling berkaitan.

Berkembangnya aspek sosial, remaja akan memperluas pengalaman sosialnya dan mulai mempersiapkan tugas-tugas yang lebih spesifik yang sesuai dengan orang dewasa. Bertambah luasnya lingkup sosial, remaja semakin dituntut untuk selalu menyesuaikan diri dan diharapkan mampu membuat hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, serta mampu bertingkah laku sosial yang bertanggung jawab (Havighurst dalam Hurlock, 1973). Dalam usaha penyesuaian diri tersebut, remaja seringkali menghadapi berbagai masalah. Permasalahan remaja pada dasarnya merupakan masalah yang kompleks, antara lain: dari remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan sosial (Adisubroto, 1993).

Usaha mendapatkan informasi tentang berbagai permasalahan remaja di lakukan oleh Afiatin, dkk. (1994) yang hasilnya menunjukkan bahwa masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan masalah prestasi akademik maupun non akademik, masalah psikis (sedih, cemas, kecewa), masalah fisik, masalah religius dan masalah sosial (berhubungan dengan teman, orang tua, guru dan tetangga). Dari penelitian Afiatin, dkk. (1994) tersebut disebutkan bahwa permasalahan yang mula-mula dikemukakan yang paling banyak dirasakan remaja adalah permasalahan berkaitan dengan prestasi, khususnya prestasi akademik. Namun setelah diteliti lebih mendalam ternyata prestasi akademik lebih merupakan akibat yang dirasakan sebagai inti permasalahan telah banyak menyangkut pada hal yang bersifat psikologis dan sosiologis.

Selanjutnya diketahui bahwa permasalahan kurang percaya diri pada remaja ternyata banyak dirasakan dan dialami remaja. Manifestasi dari rasa kurang percaya diri tampak dalam berbagai hambatan perilaku, diantaranya sulit berkomunikasi dengan orang lain.

Sugiyanto, dkk. (1993) menyebutkan bahwa lingkungan sosial dapat merupakan penyebab sekaligus sebagai sarana usaha penanggulangan permasalahan remaja. Penyebab dan penanggulangan permasalahan remaja dapat dilihat melalui konsep dukungan sosial (*social support*). Cohen dan Syme (1985) menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan dukungan sosial adalah sumber-sumber yang diberikan oleh orang lain. Salah satu sumber dukungan sosial adalah kelompok teman sebaya. Holmes (1991) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan konteks yang paling alami dan aman bagi remaja, karena hubungan dengan teman sebaya merupakan interaksi yang mendalam. Hasil studi Afiatin, dkk. (1994) menunjukkan bahwa remaja telah melakukan berbagai usaha mengatasi permasalahan yang dirasakan. Usaha yang telah dilakukan tersebut sebagian besar mengemukakan permasalahannya dengan teman sebaya. Dengan sesama kelompok remaja, mereka merasa aman karena dapat bebas mengemukakan permasalahannya, dapat saling belajar dan saling mendapat umpan balik dari teman sebayanya. Berdasar penelitian Afiatin, dkk. (1994) dapat disimpulkan bahwa dengan pendekatan kelompok teman sebaya, dapat merupakan sarana yang cukup efektif untuk membantu remaja memecahkan permasalahannya.

Pemberian informasi dalam pelayanan bimbingan individual tentang kebahagiaan dan permasalahan di usia remaja membantu konseli (remaja) dalam mencari penyelesaian/solusi atas masalah yang dihadapinya maupun kebahagiaan yang ingin di capai, tidak menempatkan konselor dalam posisi yang serba tahu dan tinggal dituruti saja (*authoritarian role*). Pemberian informasi mengandung risiko akan terlalu mengalihkan perhatian dari refleksi atas diri sendiri, sehingga perasaan, pandangan dan sikap batin tidak ditinjau lagi dan bahwa konselor kurang terbuka bagi aneka reaksi konseli terhadap informasi yang disampaikan kepadanya. Maka konselor tidak menjadi penyebar informasi saja, melainkan seorang yang memasukkan informasi yang relevan ke dalam proses konseling sebagai unsur yang harus ikut dipertimbangkan, supaya konseli dapat menyelesaikan

masalahnya dengan tuntas. Beberapa hal yang harus diperhatikan konselor dalam penyampaian informasi secara lisan, yaitu: (a) Pemberian informasi berbeda dengan pemberian nasihat atau saran. Informasi hanya menyangkut data dan fakta yang perlu diketahui dan tidak boleh mengandung unsur sugesti mengenai apa yang sebaiknya dibuat oleh konseli atau tidak dibuatnya berdasarkan kenyataan faktual, (b) Informasi harus sesuai dengan kenyataan yang disajikan secara obyektif, yaitu bebas dari prasangka dan segala kesan pribadi (dalam Winkel, 2004). Artinya penggunaan informasi dalam pelayanan individual tentang kebahagiaan dan permasalahan di usia remaja dapat juga menggali informasi dari konseli (remaja).

C. Simpulan

Remaja dengan segudang permasalahan diharapkan mampu mengatasi serta menemukan solusi yang efektif dan efisien sehingga tercapai kebahagiaan yang diidam-idamkan oleh semua orang. Kebahagiaan yang diinginkan remaja juga sangat diharapkan oleh orang-orang dewasa serta lingkungan yang ada disekitar. Berdasar tiga kelompok kebahagiaan yang dapat dicapai secara positif, kebahagiaan banyak bergantung pada diterima atau tidaknya apa-apa yang dialami atau yang telah dicapai. Dengan kata lain, seseorang telah dapat menyesuaikan diri dengan kemampuan-kemampuannya, menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta hubungan antara pribadi dan lingkungannya (termasuk dalam tuntutan yang bersifat religius). Maka orang yang kuat keyakinan beragamanya adalah yang mampu mempertahankan nilai agama yang absolut itu dalam kehidupannya sehari-hari dan tidak akan terpengaruh oleh arus kemerosotan moral yang terjadi dalam masyarakat serta dapat mempertahankan ketenangan jiwanya. Banyak ciri ada dalam perkembangan psikologis remaja, antara lain: remaja makin lancar dalam mempergunakan cara berpikir dan makin terlepas dari dunia kanak-kanak serta makin mandiri. Awal pencapaian kebahagiaan ini terjadi sekitar masa remaja akhir, akan tetapi dimiliki sepanjang usia, selama seseorang dapat menyesuaikan diri terhadap diri, lingkungan dan Tuhan dalam pelaksanaan pertumbuhan dan perkembangan dan tugas-tugasnya serta pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya lebih lanjut. Kebahagiaan yang dicapai remaja, dapat menjauhkan dirinya dari masalah-masalah

serius atau menjauhkan dirinya dari predikat remaja bermasalah serius (penyimpangan-penyimpangan tingkah laku).

Informasi dalam tulisan ini dapat membantu remaja untuk terhindar atau menghindari masalah dan dapat mengatasi semua masalah yang sering muncul di usia remaja sehingga tercapailah kebahagiaan yang diinginkan diri remaja maupun lingkungan masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu & M, Sholeh., 2005, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Adisubroto, 1993, Mengungkap Problem Sosial Psikologis Kehidupan Siswa SLTA. *Makalah*, disampaikan pada seminar mengungkap problem sosial psikologis di sekolah, dilaksanakan oleh Fakultas Psikologi UGM, 8-9 September.
- Mappiare, Andi, 1982, *Psikologi Remaja*, Surabaya: Usaha Nasional.
- Aryatmi, S., Lobby, L., Lavianus, S., 1991, *Masalah Remaja*, Semarang: Satya Wacana.
- Aridian, Budi, 18-Februari-2007, *Bahagia itu sederhana*, Internet
- Crapps, R. W., 1994, *Perkembangan Kepribadian dan Keagamaan*, Yogyakarta: Kanisius.
- Hasbulloh, 4-Desember-2007. *Masa Remaja adalah Masa Berkarya* (disampaikan pada silaturahmi Himpunan Mahasiswa Manajemen dengan keluarga besar Panti Asuhan di Kedung Halang Bogor pada tanggal 2-Desember-2007)
- Holmes, P., 1991, *Psychodrama: Inspiration and Technique*, New York: Rontledge.
- Hurlock, E. B., 1973, *Adolescent Development*, New York: John Wiley & Sons.
- Mustaqim, 2001, *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Purnamaningsih, E. H., Pudjono, M., & Prakoso, H., 1994, Efektivitas Pelatihan Komunikasi Efektif pada Kelompok Remaja, *Laporan Penelitian*, Yogyakarta, Fakultas Psikologi UGM.
- Pusat Bimbingan, 1991, *Keluarga dan Berbagai Tekanan Jiwa*, Semarang: Satya Wacana.
- Sugiyanto, Faturrachman, Hastjarjo, D., Martani, W., & Harjito, P., 1993, Problem sosial psikologis di SLTA, *Laporan penelitian*, Yogyakarta, Fakultas Psikologi UGM.
- Suryabrata, Sumadi, 1998, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta, PT RajaGrafindo Persada

Afiatin, Tina, 1994, *Analisis Kebutuhan tentang Permasalahan Remaja dan Alternatif Pemecahannya*, Laporan Penelitian, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Zakiah, 1996, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang.

Winkel, W. S. & Hastuti, M. M. S., 2004, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi.

Halaman Ini Bukan Sengaja Untuk Dikosongkan