

# REMAJA DAN DINAMIKA

K-Media



Tinjauan Psikologi dan Pendidikan

**Prof. Dr. Hj. Hamdanah, M.Ag.  
Surawan, M.S.I.**

Editor : Dr. Hj. Muslimah, S.Ag., M.Pd.I.

# **REMAJA DAN DINAMIKA; Tinjauan Psikologi dan Pendidikan**

**Prof. Dr. Hj. Hamdanah, M.Ag.  
Surawan, M.S.I.**

**Editor : Dr. Hj. Muslimah, S.Ag., M.Pd.I.**



Penerbit K-Media  
Yogyakarta, 2022

**REMAJA DAN DINAMIKA ; Tinjauan Psikologi dan Pendidikan**

viii + 183 hlm.; 15,5 x 23 cm

---

**ISBN: 978-623-316-855-7**

**Penulis** : Prof. Dr. Hj. Hamdanah, M.Ag.  
Surawan, M.S.I.

**Editor** : Dr. Hj. Muslimah, S.Ag., M.Pd.I.

**Tata Letak** : Uki

**Desain Sampul** : Nur Huda A.

**Cetakan 1** : Juni 2022

Copyright © 2022 by Penerbit K-Media  
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektris maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

**Isi di luar tanggung jawab percetakan**

Penerbit K-Media  
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018  
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.  
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayahNya kami dapat menyelesaikan buku berjudul “Remaja dan Dinamika”, ini semoga dapat menebar manfaat dengan baik. Dan juga kami berterima kasih pada seluruhnya yang terlibat dalam rangka terwujudnya buku ini. Buku ini mengkaji Remaja dan Dinamika, yang mana masa remaja merupakan masa yang penuh dengan dinamika dan problematika. Sehingga persoalan remaja menarik untuk dibicarakan, teliti dan dicari solusinya. Berbagai teori, konsep dan riset telah banyak membahas tentangnya, namun persoalan remaja masih dan akan selalu penting untuk dibahas, karena perubahan konteks, perubahan lingkungan saat ini dan perubahan lainnya yang menuntut pembaharuan konsep, teori dan riset. Pembahasan dalam buku ini merupakan salah satu referensi yang terbaru terkait persoalan remaja.

Kami sangat berharap buku ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan pembaca mengenai Psikologi remaja mulai dari dinamisasi usia remaja dan factor-faktor yang mempengaruhi. Dalam buku ini juga dibahas terkait perkembangan sikap, nilai dan moral, kemudian pembahasan selanjutnya terkait konsep diri, kontrol diri, resiliensi, kepercayaan diri dan harga diri. Buku ini diakhiri dengan pembahasan terkait kemandirian diri dan penyesuaian diri remaja serta penyimpangan atau kenakalan remaja. Kami juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam buku ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, kami berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan buku yang telah kami buat di masa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun.

Semoga buku sederhana ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya khususnya Dosen dan Mahasiswa yang mempelajari mata kuliah psikologi perkembangan ataupun masyarakat umum. Sekiranya buku yang telah disusun ini dapat berguna bagi kami sendiri maupun orang yang membacanya. Sebelumnya kami mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan dan kami memohon kritik dan saran yang membangun dari Anda demi perbaikan buku ini di waktu yang akan datang.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I SEPUTAR REMAJA DAN DINAMIKANYA.....</b>	<b>1</b>
A. Dinamisasi Dunia Remaja.....	1
1. Konsep Remaja.....	1
2. Tugas-Tugas Perkembangan.....	3
B. Ketidakdewasaan Pemikiran Remaja.....	5
C. Gaya Belajar dan Tipe Belajar Remaja .....	6
1. Gaya Belajar .....	6
2. Tipe Belajar.....	10
D. Pemikiran Kritis (Crithical Thinking).....	14
1. Konsep Berpikir Kritis .....	14
2. Karakteristik Berpikir Kritis.....	16
3. Indikator Berpikir Kritis.....	18
E. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja .....	18
1. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu.....	18
2. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu.....	21
3. Faktor-faktor Umum .....	24
<b>BAB II PERKEMBANGAN SIKAP, NILAI DAN MORAL REMAJA .....</b>	<b>26</b>
A. Sikap dan Cita-cita .....	26
1. Pembentukan Sikap .....	26
2. Pembentukan Cita-cita.....	31
B. Nilai dan Moral Pada Masa Remaja .....	33
1. Pengertian Nilai dan Moral.....	33

2.	Perkembangan Nilai dan Hirarki Nilai .....	35
3.	Karakteristik Nilai dan Moral Remaja .....	38
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nilai dan Moral Remaja .....	40
5.	Internalisasi Nilai, Moral, dan Sikap .....	41
6.	Tahap-Tahap Internalisasi .....	45

**BAB III KONSEP DIRI DAN KONTROL DIRI PADA REMAJA..... 46**

A.	Konsep Diri ( <i>Self-Concept</i> ) .....	46
1.	Pengertian Konsep Diri .....	46
2.	Cara Meningkatkan Konsep Diri .....	47
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri .....	48
B.	Kontrol Diri ( <i>Self-Control</i> ).....	52
1.	Pengertian Kontrol Diri.....	52
2.	Perkembangan Kontrol Diri.....	54
3.	Aspek-Aspek Kontrol Diri .....	55
4.	Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	56

**BAB IV PERKEMBANGAN RESILIENSI, KEPERCAYAAN DIRI DAN HARGA DIRI ..... 58**

A.	Konsep Resiliensi.....	58
1.	Pengertian ResillienSI .....	58
2.	Ciri dan Faktor- Faktor Resiliensi.....	60
3.	Tahap-tahap Upaya Perkembangan Resiliensi Peserta Didik .....	64
B.	Kepercayaan Diri ( <i>Self Confidence</i> ).....	71
1.	Pengertian Kepercayaan Diri .....	71
2.	Ciri-ciri Orang yang Percaya Diri .....	73
3.	Perkembangan Orang Yang Percaya Diri .....	76
4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	78

C.	Harga Diri ( <i>Self Esteem</i> ).....	80
1.	Pengertian Harga Diri .....	80
2.	Aspek-aspek Harga Diri.....	82
3.	Pembentukan Harga Diri .....	83
4.	Ciri dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri .....	85
<b>BAB V</b>	<b>PERKEMBANGAN KREATIVITAS DAN EMOSI .....</b>	<b>88</b>
A.	Perkembangan Kreativitas .....	88
1.	Pengertian Kreativitas .....	88
2.	Tahap-tahap Kreativitas .....	91
3.	Karakteristik Kreativitas .....	92
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kreativitas .....	96
5.	Upaya Mengembangkan Kreativitas .....	102
B.	Perkembangan Emosi Pada Remaja.....	104
1.	Pengertian Emosi .....	104
2.	Bentuk-Bentuk Emosi.....	106
3.	Hubungan antara Emosi dan Tingkah Laku.....	107
4.	Karakteristik Perkembangan Emosi Remaja .....	109
5.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi Pada Remaja .....	112
6.	Upaya Mengembangkan Emosi Remaja.....	118
<b>BAB VI</b>	<b>KEMANDIRIAN DAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA.....</b>	<b>121</b>
A.	Perkembangan Kemandirian pada Remaja .....	121
1.	Konsep Kemandirian .....	121
2.	Bentuk-Bentuk Kemandirian .....	123
3.	Tingkat dan Karakteristik Kemandirian .....	123
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian .....	126



B.	Penyesuaian Diri dan Permasalahannya .....	127
1.	Konsep Penyesuaian Diri .....	127
2.	Aspek-Aspek Penyesuaian Diri yang Sehat .....	130
3.	Proses Penyesuaian Diri .....	133
4.	Karakteristik Penyesuaian Diri .....	135
5.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri .....	140
<b>BAB VII</b>	<b>REMAJA DAN TINDAK KEKERASAN SERTA PERUNDUNGAN .....</b>	<b>147</b>
A.	Konsep Perundungan, Macam-Macam Perundungan dan Kasus-Kasusnya .....	147
1.	Konsep Peundungan .....	147
2.	Macam-Macam Perundungan .....	150
3.	Dampak Perundungan ( <i>Bullying</i> ) .....	154
B.	Remaja Berkebutuhan Khusus (Difabel) .....	156
1.	Pengertian Remaja Berkebutuhan Khusus .....	156
2.	Klasifikasi Anak Berkebutuhan Khusus .....	158
3.	Faktor anak berkebutuhan khusus .....	164
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>166</b>
	<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>177</b>

# BAB I

## SEPUTAR REMAJA DAN DINAMIKANYA

### A. Dinamisasi Dunia Remaja

#### 1. Konsep Remaja

Tidak mudah untuk mendefinisikan remaja secara tepat, karena banyak sekali sudut pandang yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja. Kata remaja sendiri berasal dari Bahasa Latin, *adolescence* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Hal ini sejalan dengan kondisi bangsa primitif dan orang-orang purbakala yang memandang bahwa masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Artinya anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali dan Asrori, 2019). Seiring dengan perkembangan zaman, istilah *adolescence*, kemudian diartikan secara lebih luas, yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar (Hurlock, 1999).

Sejalan dengan hal di atas, Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan batasan mengenai remaja secara konseptual. Menurut WHO ada tiga kriteria yang digunakan yaitu, biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Secara biologis, remaja adalah individu yang berkembang saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai

kematangan seksual. Adapun secara psikologis, remaja adalah individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Sedangkan secara ekonomi remaja adalah masa terjadinya peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Wirawan, 2002).

Mengenai remaja, Papalia dan Olds tidak memberikan pengertian remaja secara eksplisit, melainkan secara implisit. Menurut mereka masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Di sisi lain, Anna Freud berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan (Jahja, 2011).

Senada dengan pendapat-pendapat di atas, Mappiare menyebutkan bahwa masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah (Surawan dan Mazrur, 2020).

Dengan memperhatikan pengertian remaja yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat

diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada di antara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase "mencari jati diri" atau fase "topan dan badai". Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun, ya perlu digarisbawahi adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan amat potensial, baik dilihat dari aspek kognit emosi, maupun fisik.

## 2. Tugas-Tugas Perkembangan

Perkembangan tidak dapat dipisahkan dari pertumbuhan. Pertumbuhan sesuatu materi jasmaniah dapat menumbuhkan fungsi dan bahkan perubahan fungsi pada materi jasmaniah itu. Perubahan fungsi jasmaniah dapat menghasilkan kematangan atas fungsi itu. Kematangan fungsi-fungsi jasmaniah sangat mempengaruhi perubahan pada fungsi-fungsi kejiwaan. Itulah sebabnya mengapadikatan, bahwa perkembangan tidak dapat dipisahkan dengan pertumbuhan (Surawan, 2020: 29).

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock, sebagai berikut.

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya;
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa;
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis;
- d. Mencapai kemandirian emosional;
- e. Mencapai kemandirian ekonomi;
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat;

- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua;
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa;
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan;
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga (Ali dan Asrori, 2019).

Senada dengan pendapat di atas Hamdanah, menyebutkan sebagai kelanjutan dari tugas-tugas perkembangan sebelumnya diharapkan seorang remaja telah memiliki kemampuan untuk:

- a. Menerima keadaan fisiknya, dan menerima peranannya sebagai pria atau wanita;
- b. Menjalin hubungan-hubungan baru dengan teman-teman sebaya, baik sesama jenis maupun lain jenis kelamin;
- c. Memperoleh kebebasan secara emosional dari orangtuanya, juga dari orang-orang dewasa lainnya;
- d. Memperoleh kepastian dalam hal kebebasan pengaturan ekonomis, sekurangnya untuk diri sendiri;
- e. Memilih dan mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan atau jabatan;
- f. Mengembangkan keterampilan-keterampilan dan konsep-konsep intelektual yang diperlukan sebagai warga negara menginginkan dan dapat berperilaku yang diperbolehkan oleh masyarakat Mempersiapkan diri untuk memasuki masa pernikahan dan hidup berkeluarga;
- g. Menyusun nilai-nilai kata hati yang sesuai dengan gambaran dunia, yang diperoleh dari ilmu pengetahuan yang memadai (Hamdanah, 2017).

## B. Ketidakdewasaan Pemikiran Remaja

David Elkind memperlihatkan bahwa sebenarnya pemikiran remaja telah jauh berkembang dibandingkan pemikiran anak usia sekolah, tetapi dalam beberapa hal pemikiran remaja terlihat kurang matang yang dimanifestasikan setidaknya dalam enam karakteristik, yaitu:

1. Idealisme dan kekiitisan. Ketika para remaja memimpikan dunia yang ideal, mereka menyadari jauhnya dari mereka dengan dunia nyata, di mana mereka memegang tanggung jawab orang dewasa. Mereka menjadi sangat sadar akan kemunafikan, sehingga mereka sering kali mengkritik orangtua mereka.
2. Argumentativitas. Para remaja senantiasa mencari kesempatan untuk mencoba atau menunjukkan kemampuan penalaran formal baru mereka. Mereka menjadi argumentatif ketika mereka menyusun fakta dan logika untuk mencari alasan, misalnya, bergadang.
3. Ragu-ragu. Para remaja dapat menyimpan berbagai alternatif dalam pikiran mereka pada waktu yang sama, tetapi karena kurangnya pengalaman, mereka kekurangan strategi efektif untuk memilih.
4. Menunjukkan *hypocrisy*, Remaja sering tidak menyadari perbedaan antara mengekspresikan sesuatu yang ideal dan membuat pengorbanan mewujudkannya. dibutuhkan untuk mewujudkannya.
5. Kesadaran diri. Para remaja sekarang dapat berpikir tentang pemikiran pemikiran mereka sendiri dan pemikiran orang lain. Tetapi, dalam keasyikan mereka akan kondisi mental mereka, para remaja sering berasumsi bahwa apa yang dipikirkan orang lain sama dengan apa yang mereka pikirkan. Kesadaran diri remaja yang demikian disebut oleh Elkind sebagai "*imaginary audience*", yakni perilaku menarik perhatian, keinginan untuk

diperhatikan, tampil menonjol dan menjadi pusat perhatian, seperti seorang yang tampil di panggung.

6. Kekhususan dan ketanggihan. Karakteristik lain yang menunjukkan ketidakmatangan pemikiran remaja adalah keyakinan remaja tentang dirinya yang spesial, unik, dan tidak tunduk pada peraturan yang mengatur dunia, atau disebut oleh Elkind sebagai "*personal fable*" (dongeng pribadi).

Ini merupakan suatu bentuk egosentrisme remaja, di mana ia merasa bahwa tidak seorang pun yang dapat memahami bagaimana isi hatinya. Sebagai bagian dari mempertahankan perasaan unik, remaja sering mengarang cerita tentang dirinya yang dipenuhi fantasi, upaya yang menceburkan diri mereka ke dalam suatu dunia yang jauh terpencil dari realitas. Dongeng-dongeng pribadi ini sering ditemui dalam buku harian remaja. Bentuk egosentrisme khusus ini mendasari perilaku self-destructive dan berisiko. Dalam sebuah studi tentang personal fable, remaja lebih cenderung melihat dirinya rapuh terhadap risiko-risiko tertentu, seperti alkohol dan obat-obatan lainnya (Desmita, 2017: 110-111).

### **C. Gaya Belajar dan Tipe Belajar Remaja**

#### **1. Gaya Belajar**

Setiap manusia yang lahir ke dunia ini selalu berbeda satu sama lainnya. Baik bentuk fisik, tingkah laku, sifat, maupun berbagai kebiasaan lainnya. Tidak ada satupun manusia yang memiliki bentuk fisik, tingkah laku dan sifat yang sama walaupun kembar sekalipun. Suatu hal yang perlu diketahui adalah bahwa setiap manusia memiliki cara menyerap dan mengolah informasi yang diterimanya dengan cara yang berbeda satu sama lainnya. Ini sangat tergantung pada gaya belajarnya. Seperti pepatah yang mengatakan *lain ladang, lain ikannya. Lain*

*orang, lain pula gaya belajarnya.* Peribahasa tersebut memang pas untuk menjelaskan fenomena bahwa tak semua orang punya gaya belajar yang sama. Termasuk apabila mereka bersekolah disekolah yang sama atau bahkan duduk dikelas yang sama” (Uno, 2016).

Seorang pendidik perlu melakukan sebuah inovasi kelas, karena banyak dari siswa memiliki gaya belajar yang berbeda. Inovasi guru merupakan upaya seorang guru untuk melakukan pembaharuan pada sesuatu yang sudah ada, tetapi inovasi bukan sekedar membuat suatu ide baru dan berguna update, tapi bisa diterapkan dan berdampak besar. Inovasi disini tidak muncul tiba-tiba, namun inovasi muncul seiring dengan munculnya masalah, dalam hal ini kreativitas juga sangat diperlukan untuk memecahkan masalahnya (Jannah, Surawan & Yusuf, 2022).

Sukadi (2008) mendefinisikan gaya belajar sebagai kombinasi antara cara seseorang dalam menyerap pengetahuan dan cara mengatur serta mengolah informasi atau pengetahuan yang didapat. Sedangkan menurut Nasution (2017), “gaya belajar adalah cara yang konsisten yang dilakukan oleh seorang murid dalam menangkap stimulus atau informasi, cara mengingat, berpikir, dan memecahkan soal.”

Adapun menurut DePorter & Hernacki (2015), “gaya belajar merupakan suatu kombinasi dari bagaimana ia menyerap, dan kemudian mengatur serta mengolah informasi.” Hal serupa juga diungkapkan oleh Fleming dan Mills, bahwa gaya belajar merupakan kecenderungan peserta didik untuk mengadaptasi strategi tertentu dalam belajarnya sebagai bentuk tanggung jawabnya untuk mendapatkan satu pendekatan belajar yang sesuai dengan tuntutan belajar di kelas/sekolah maupun tuntutan dari mata pelajaran.”. Bahkan Keefe memandang gaya belajar sebagai cara seseorang dalam menerima, berinteraksi, dan memandang lingkungannya” (Martin, 2013).



Pada hakikatnya, gaya belajar seseorang adalah kunci untuk mengembangkan kinerja dalam pekerjaan, disekolah, dan dalam situasi antar pribadi. Rina Dunn, seorang pelopor di bidang gaya belajar, telah menemukan banyak variabel yang mempengaruhi cara belajar orang. Ini mencakup faktor-faktor fisik, emosional, sosiologis, dan lingkungan. Sebagian orang, misalnya, dapat belajar paling baik dengan cahaya yang terang, sedang sebagian yang lain dengan pencahayaan yang suram. Ada orang yang belajar paling baik secara berkelompok, sedang yang lain lagi memilih adanya figur otoriter seperti orang tua atau guru, yang lain merasa bahwa bekerja sendirilah yang paling efektif bagi mereka.

Sebagian orang memerlukan musik sebagai latar belakang, sedang yang lain tidak dapat berkonsentrasi kecuali dalam ruangan sepi. Ada orang-orang yang memerlukan lingkungan kerja yang teratur dan rapi, tetapi yang lain lebih suka menggelar segala sesuatunya supaya semua dapat terlihat. Walaupun masing-masing peneliti menggunakan istilah yang berbeda dan menemukan berbagai cara untuk mengatasi gaya belajar seseorang, telah disepakati secara umum adanya dua kategori utama tentang bagaimana kita belajar. Pertama, bagaimana kita menyerap informasi dengan mudah (modalitas) dan kedua, cara kita mengatur dan mengolah informasi tersebut (dominasi otak). Selanjutnya, jika seseorang telah akrab dengan gaya belajarnya sendiri, maka dia dapat membantu dirinya sendiri dalam belajar lebih cepat dan lebih mudah (DePorter, 2015).

Levie & Levie yang membaca kembali hasil-hasil penelitian tentang belajar melalui stimulus gambar dan stimulus kata atau visual dan verbal menyimpulkan bahwa stimulus visual membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali dan menghubungkan fakta dan konsep. Baugh dan Achsin memiliki pandangan yang searah mengenai hal itu. Perbandingan

memperoleh hasil belajar melalui indra pandang dan indra dengar sangat menonjol perbedaannya kurang lebih 90% hasil belajar seseorang diperoleh melalui indra pandang (visual), dan hanya sekitar 5% diperoleh melalui indera dengar (auditorial), dan 5% lagi dengan indera lainnya (kinestetik). Sementara itu, Dale memperkirakan bahwa perolehan hasil belajar melalui indera pandang (visual) berkisar 75%, melalui indera dengar (auditorial) sekitar 13% dan melalui indera lainnya (termasuk dalam kinestetik) sekitar 12% (Arsyad, 2008).

Guru harus mampu menjadi inisiator dalam proses pembelajaran. Guru disebut penggagas tahapan pengajaran dan penentu rangkaian kegiatan pembelajaran, guru harus bertanggung jawab untuk mengendalikan siswa secara kooperatif (membagi kelompok). Sebelum mengajar dengan pendekatan penemuan konsep, guru menyeleksi konsep, menyeleksi dan mengolah materi menjadi contoh dan urutan positif dan negatif serta merakit contoh-contoh tersebut (Surawan, Anshari & Sari, 2022). Dalam banyak hal, guru harus menyiapkan contoh, menggali ide, bahan dari buku, sumber lain, dan mendesainnya sedemikian rupa sehingga ciri-cirinya jelas dan tentunya ada contoh dalam penerapan konsep dalam kehidupan sehari-hari (Surawan & Arzakiah, 2022).

Seluruh definisi gaya belajar di atas tampak tidak ada yang bertentangan, melainkan memiliki kemiripan antara yang satu dengan yang lainnya. Definisi-definisi gaya belajar tersebut secara substansial tampak saling melengkapi. Berdasarkan keterangan-keterangan di atas maka penulis mengambil kesimpulan bahwa gaya belajar yaitu suatu cara pandangan pribadi terhadap peristiwa yang dilihat dan dialami. Oleh karena itulah pemahaman, pemikiran, dan pandangan seorang anak dengan anak yang lain dapat berbeda, walaupun kedua anak tersebut tumbuh pada kondisi dan lingkungan yang sama, serta mendapat perlakuan yang sama.

## 2. Tipe Belajar

Secara umum gaya belajar manusia dibedakan ke dalam tiga kelompok besar, yaitu gaya belajar visual, gaya belajar auditorial dan gaya belajar kinestetik.

### a. Gaya Belajar Visual

Gaya belajar visual adalah gaya belajar dengan cara melihat, mengamati, memandang, dan sejenisnya. Kekuatan gaya belajar ini terletak pada indera penglihatan. Bagi orang yang memiliki gaya ini, mata adalah alat yang paling peka untuk menangkap setiap gejala atau stimulus (rangsangan) belajar. Orang dengan gaya belajar visual senang mengikuti ilustrasi, membaca instruksi, mengamati gambar-gambar, meninjau kejadian secara langsung, dan sebagainya. Hal ini sangat berpengaruh terhadap pemilihan metode dan media belajar yang dominan mengaktifkan indera penglihatan/mata (Sukadi, 2008).

Gaya belajar visual adalah gaya belajar dengan cara melihat sehingga mata sangat memegang peranan penting. Gaya belajar secara visual dilakukan seseorang untuk memperoleh informasi seperti melihat gambar, diagram, peta, poster, grafik, dan sebagainya. Bisa juga dengan melihat data teks seperti tulisan dan huruf (Subini, 2012). Seorang yang bertipe visual, akan cepat mempelajari bahan-bahan yang disajikan secara tertulis, bagan, grafik, gambar. Dalam artian mereka memperoleh informasi dengan memanfaatkan alat indera mata. Orang dengan gaya belajar visual senang mengikuti ilustrasi, membaca instruksi, mengamati gambar-gambar, meninjau kejadian secara langsung, dan sebagainya.

b. Gaya Belajar Auditorial

Gaya belajar auditorial adalah gaya belajar dengan cara mendengar. Orang dengan gaya belajar ini, lebih dominan dalam menggunakan indera pendengaran untuk melakukan aktivitas belajar. Dengan kata lain, orang mudah belajar, mudah menangkap stimulus atau rangsangan apabila melalui alat indera pendengaran (telinga). Orang dengan gaya belajar auditorial memiliki kekuatan pada kemampuannya untuk mendengar. Oleh karena itu, mereka sangat mengandalkan telinganya untuk mencapai kesuksesan belajar, misalnya dengan cara mendengar seperti ceramah, radio, berdialog, dan berdiskusi. Selain itu, bisa juga mendengarkan melalui nada (nyanyian/lagu).

Anak yang bertipe auditorial, mudah mempelajari bahan-bahan yang disajikan dalam bentuk suara (ceramah), begitu guru menerangkan ia cepat menangkap bahan pelajaran, disamping itu kata dari teman (diskusi) atau suara radio/casette ia mudah menangkapnya. Pelajaran yang disajikan dalam bentuk tulisan, perabaan, gerakangerakan yang ia mengalami kesulitan. Sehingga orang yang menggunakan gaya belajar auditorial memperoleh informasi dengan memanfaatkan alat indera telinga. Untuk mencapai kesuksesan belajar, orang yang menggunakan gaya belajar auditorial bisa belajar dengan cara mendengar seperti ceramah, radio, berdialog, dan berdiskusi.

c. Gaya belajar Kinestetik

Gaya belajar kinestetik adalah gaya belajar dengan cara bergerak, bekerja, dan menyentuh. Maksudnya ialah belajar mengutamakan indera perasa dan gerakan-gerakan fisik. Orang dengan gaya belajar ini

lebih mudah menangkap pelajaran apabila ia bergerak, meraba, atau mengambil tindakan. Misalnya, ia baru memahami makna halus apabila indera perasanya telah merasakan benda yang halus (Sukadi, 2008).

Individu yang bertipe ini, mudah mempelajari bahan yang berupa tulisan-tulisan, gerakan-gerakan, dan sulit mempelajari bahan yang berupa suara atau penglihatan (Ahmadi dan Widodo, 1991). Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang yang menggunakan gaya belajar kinestetik memperoleh informasi dengan mengutamakan indera perasa dan gerakan-gerakan fisik. Individu yang mempunyai gaya belajar kinestetik mudah menangkap pelajaran apabila ia bergerak, meraba, atau mengambil tindakan. Selain itu dengan praktik atau pengalaman belajar secara langsung.

Secara lebih singkat, gaya belajar dapat diuraikan sebagai berikut.

- a. Ciri-ciri yang menonjol dari mereka yang memiliki tipe gaya belajar visual: (1) Senang kerapian dan ketrampilan; (2) Jika berbicara cenderung lebih cepat; (3) Ia suka membuat perencanaan yang matang untuk jangka Panjang; (4) Sangat teliti sampai ke hal-hal yang detail sifatnya; (5) Mementingkan penampilan, baik dalam berpakaian maupun presentasi; (6) Lebih mudah mengingat apa yang di lihat, dari pada yang di dengar; (7) Mengingat sesuatu dengan penggambaran (asosiasi) visual; (8) Ia tidak mudah terganggu dengan keributan saat belajar (bisa membaca dalam keadaan ribut sekali pun); (9) Ia adalah pembaca yang cepat dan tekun; (10) Lebih suka membaca sendiri dari pada dibacakan orang lain; (11) Tidak mudah yakin atau percaya terhadap setiap masalah atau proyek sebelum

secara mental merasa pasti; (12) Suka mencoret-coret tanpa arti selama berbicara di telepon atau dalam rapat; (13) Lebih suka melakukan pertunjukan (demonstrasi) dari pada berpidato; (14) Lebih menyukai seni dari pada musik; (15) Sering kali mengetahui apa yang harus dikatakan, akan tetapi tidak pandai memilih kata-kata; (16) Kadang-kadang suka kehilangan konsentrasi ketika mereka ingin memperhatikan.

- b. Ciri-ciri yang menonjol dari mereka yang memiliki tipe gaya belajar auditorial: (1) Saat bekerja sering berbicara pada diri sendiri; (2) Mudah terganggu oleh keributan atau hiruk pikuk disekitarnya; (3) Sering menggerakkan bibir dan mengucapkan tulisan dibuku ketika membaca; (4) Senang membaca dengan keras dan mendengarkan sesuatu; (5) Dapat mengulangi kembali dan menirukan nada, birama, dan warna suara dengan mudah; (6) Merasa kesulitan untuk menulis tetapi mudah dalam bercerita; (7) Biasanya ia adalah pembicara yang fasih; (8) Lebih suka musik dari pada seni yang lainnya; (9) Lebih mudah belajar dengan mendengarkan dan mengingat apa yang didiskusikan dari pada yang dilihat; (10) Suka berbicara, berdiskusi, dan menjelaskan sesuatu dengan panjang lebar; (11) Lebih pandai mengeja dengan keras dari pada menuliskannya.
- c. Ciri-ciri yang menonjol dari mereka yang memiliki tipe gaya belajar kinestetik: (1) Berbicara dengan perlahan; (2) Menyentuh orang untuk mendapatkan perhatian mereka; (3) Berdiri dekat ketika berbicara dengan orang; (4) Selalu berorientasi dengan sifik dan banyak bergerak; (5) Menghafal dengan cara berjalan dan melihat; (6) Menggunakan jari sebagai penunjuk

ketika membaca; (7) Banyak menggunakan isyarat tubuh; (8) Tidak dapat duduk diam untuk waktu lama; (9) Memungkinkan tulisannya jelek; (10) Ingin melakukan segala sesuatu; (11) Menyukai permainan yang menyibukkan.

#### **D. Pemikiran Kritis (Critical Thinking)**

##### **1. Konsep Berpikir Kritis**

Berpikir kritis telah menjadi suatu istilah yang sangat populer dalam dunia pendidikan dalam beberapa tahun terakhir. Berpikir kritis memungkinkan seseorang untuk menemukan kebenaran di tengah banjir kejadian dan informasi yang mengelilingi. Berpikir menurut Plato adalah berbicara dalam hati. Berpikir adalah meletakkan hubungan antara bagian-bagian pengetahuan kita (Suryabrata, 2006). Berpikir kritis merupakan salah satu proses berpikir tingkat tinggi yang dapat digunakan dalam pembentukan sistem konseptual seseorang. Menurut Ennis yang dikutip oleh Alec Fisher (2008), berpikir kritis merupakan suatu proses pemikiran yang masuk akal dan reflektif yang berfokus untuk memutuskan apa yang mesti dipercaya atau dilakukan.

Pada dasarnya, dalam penalaran dibutuhkan kemampuan berpikir kritis atau dengan kata lain kemampuan berpikir kritis merupakan bagian dari penalaran. Berpikir kritis adalah berpikir dengan baik dan merenungkan atau mengkaji tentang proses berpikir orang lain. John Dewey mengatakan, bahwa sekolah harus mengajarkan cara berpikir yang benar pada anak-anak. Kemudian beliau mendefinisikan berpikir kritis (*critical thinking*), sebagai suatu aktivitas yang aktif, gigih dan pertimbangan yang cermat mengenai sebuah keyakinan atau bentuk pengetahuan apapun yang diterima dipandang dari berbagai sudut alasan yang mendukung dan menyimpulkannya (Surya, 2011).

Sementara Vincent Ruggiero mengartikan berpikir sebagai segala aktivitas mental yang membantu merumuskan atau memecahkan masalah, membuat keputusan atau memenuhi keinginan untuk memahami: berpikir adalah sebuah pencarian jawaban, sebuah pencapaian makna. John Chaffee, direktur pusat bahasa dan pemikiran kritis di LaGuardi College, City University of New York (CUNY), menjelaskan bahwa berpikir sebagai sebuah proses aktif, teratur dan penuh makna yang kita gunakan untuk memahami dunia.

Chaffee mendefinisikan berpikir kritis sebagai berpikir untuk menyelidiki secara sistematis proses berpikir itu sendiri. Kemudian ditambahkan oleh Elaine B. Johnson mengatakan bahwa berpikir hanya melakukan sesuatu tanpa disengaja, namun juga meneliti bagaimana kita dan orang lain menggunakan bukti dan logika". Secara sederhana menurut Robert Duron, *critical thinking* dapat didefinisikan sebagai "*the ability to analyze and evaluate information*" (kemampuan untuk membuat analisis dan melakukan evaluasi terhadap data atau informasi) (Surya, 2011).

Dari beberapa pendapat para ahli tentang definisi berpikir kritis di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir kritis (*critical thinking*) adalah proses mental untuk menganalisis atau mengevaluasi informasi. Untuk memahami informasi secara mendalam dapat membentuk sebuah keyakinan kebenaran informasi yang didapat atau pendapat yang disampaikan. Proses aktif menunjukkan keinginan atau motivasi untuk menemukan jawaban dan pencapaian pemahaman. Dengan berpikir kritis, maka pemikir kritis menelaah proses berpikir orang lain untuk mengetahui proses berpikir yang digunakan sudah benar (masuk akal atau tidak). Secara tersirat, pemikiran kritis mengevaluasi pemikiran yang tersirat dari apa yang mereka dengar, baca dan meneliti proses berpikir diri sendiri saat menulis, memecahkan



masalah, membuat keputusan atau mengembangkan sebuah proyek.

## 2. Karakteristik Berpikir Kritis

Berpikir kritis adalah berpikir rasional tentang sesuatu, kemudian mengumpulkan informasi sebanyak mungkin tentang sesuatu tersebut sebelum mengambil suatu keputusan atau melakukan suatu tindakan. Karakteristik berpikir kritis sebagai berikut:

- a. Menguji, menghubungkan dan mengevaluasi semua aspek sebuah situasi atau masalah.
- b. Memfokuskan pada bagian-bagian suatu situasi atau masalah
- c. Mengumpulkan dan mengorganisasikan informasi
- d. Validasi dan menganalisis informasi
- e. Mengingat dan menegosiasikan informasi-informasi yang pernah dipelajari sebelumnya
- f. Menentukan jawaban yang beralasan dan rasional
- g. Menyimpulkan dengan valid (Surawan & Arzakiah, 2022)

Berpikir kritis mencakup seluruh proses mendapatkan, membandingkan, menganalisa, mengevaluasi, internalisasi dan bertindak melampaui ilmu pengetahuan dan nilai-nilai. Berpikir kritis bukan sekedar berpikir logis sebab berpikir kritis harus memiliki keyakinan dalam nilai-nilai, dasar pemikiran dan percaya sebelum didapatkan alasan yang logis dari padanya. Karakteristik yang berhubungan dengan berpikir kritis, dijelaskan Beyer secara lengkap dalam buku *Critical Thinking*, yaitu:

- a. Watak (*Dispositions*). Seseorang yang mempunyai keterampilan berpikir kritis mempunyai sikap skeptis,

sangat terbuka, menghargai sebuah kejujuran, respek terhadap berbagai data dan pendapat, respek terhadap kejelasan dan ketelitian, mencari pandangan-pandangan lain yang berbeda, dan akan berubah sikap ketika terdapat sebuah pendapat yang dianggapnya baik.

- b. Kriteria (*Criteria*). Dalam berpikir kritis harus mempunyai sebuah kriteria atau patokan. Untuk sampai ke arah sana maka harus menemukan sesuatu untuk diputuskan atau dipercayai. Meskipun sebuah argumen dapat disusun dari beberapa sumber pelajaran, namun akan mempunyai kriteria yang berbeda. Apabila kita akan menerapkan standarisasi maka haruslah berdasarkan kepada relevansi, keakuratan fakta-fakta, berlandaskan sumber yang kredibel, teliti, tidak bias, bebas dari logika yang keliru, logika yang konsisten, dan pertimbangan yang matang.
- c. Argumen (*Argument*). Argumen adalah pernyataan atau proposisi yang dilandasi oleh data-data. Keterampilan berpikir kritis akan meliputi kegiatan pengenalan, penilaian, dan menyusun argument.
- d. Pertimbangan atau pemikiran (*Reasoning*), yaitu kemampuan untuk merangkum kesimpulan dari satu atau beberapa premis. Prosesnya akan meliputi kegiatan menguji hubungan antara beberapa pernyataan atau data.
- e. Sudut pandang (*Point of view*). Sudut pandang adalah cara memandang atau menafsirkan dunia ini, yang akan menentukan konstruksi makna. Seseorang yang berpikir dengan kritis akan memandang sebuah fenomena dari berbagai sudut pandang yang berbeda.

- f. Prosedur penerapan kriteria (*Procedures for applying criteria*). Prosedur penerapan berpikir kritis sangat kompleks dan prosedural. Prosedur tersebut akan meliputi merumuskan permasalahan, menentukan keputusan yang akan diambil, dan mengidentifikasi perkiraan-perkiraan (Surya, 2011).

### 3. Indikator Berpikir Kritis

Menurut Carole Wade yang dikutip oleh Hendra Surya (2011) terdapat delapan indikator berpikir kritis, yaitu:

- a. Kegiatan merumuskan pertanyaan.
- b. Membatasi permasalahan.
- c. Menguji data-data.
- d. Menganalisis berbagai pendapat dan bias.
- e. Menghindari pertimbangan yang sangat emosional.
- f. Menghindari penyederhanaan berlebihan.
- g. Mempertimbangkan berbagai interpretasi.
- h. Mentoleransi ambiguitas.

## **E. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja**

Pada pembahasan sebelumnya telah dijelaskan bahwa perkembangan tiap-tiap individu tidak sama. Hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor faktor. Secara garis besarnya, faktor-faktor tersebut dapat dibedakan atas tiga faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, faktor yang berasal dari luar diri individu, dan faktor-faktor umum. Untuk lebih jelasnya ketiga faktor tersebut, maka akan diuraikan berikut.

### 1. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu

Semenjak dari dalam kandungan, janin tumbuh menjadi besar dengan sendirinya, dengan kodrat-kodrat yang dikandungnya sendiri. Di antara faktor-faktor di dalam diri yang

sangat berpengaruh terhadap perkembangan individu adalah sebagai berikut.

a. Bakat atau pembawaan

Anak dilahirkan dengan membawa bakat-bakat tertentu. Bakat ini dapat diumpamakan sebagai bibit kesanggupan atau bibit kemungkinan yang terkandung dalam diri anak. Setiap individu memiliki bermacam-macam bakat sebagai pembawaannya, seperti bakat musik, seni, agama, akal yang tajam dan sebagainya. Anak yang mempunyai bakat musik misalnya, niscaya minat dan perhatiannya akan sangat besar terhadap musik. Ia akan mudah mempelajarinya, mudah mencapai kecakapan-kecakapan yang berhubungan dengan musik. Ia dapat mencapai kemajuan dalam bidang musik, bahkan mungkin mencapai prestasi luar biasa, seperti ahli musik, pencipta lagu, apabila didukung oleh pendidikan dan lingkungan yang memadai, sebab bakat hanya berarti kemungkinan, bukan berarti keharusan. Dengan demikian jelaslah bahwa bakat atau pembawaan mempunyai pengaruh terhadap perkembangan individu.

b. Sifat-sifat keturunan

Sifat-sifat keturunan yang individu dipusakai dari orangtua atau nenek moyang dapat berupa fisik dan mental. Mengenai fisik misalnya bentuk muka (hidung), bentuk badan, suatu penyakit. Sedangkan mengenai mental misalnya sifat pemalas, sifat pemarah, pendiam, dan sebagainya. Dengan demikian jelaslah bahwa sifat-sifat keturunan ikut menentukan perkembangan seseorang. Meskipun demikian, karena sifat-sifat keturunan seumpama bibit, yang tumbuhnya dapat dipengaruhi dan dipupuk ke arah

yang baik atau yang buruk, maka ini berarti bahwa pendidikan dan lingkungan dapat menghambat tumbuhnya sifat-sifat yang buruk dan mengembangkan sifat-sifat yang baik.

c. Dorongan dan insting

Dorongan adalah kodrat hidup yang mendorong manusia melaksanakan sesuatu atau bertindak pada saatnya. Sedangkan instink atau naluri adalah kesanggupan atau ilmu tersembunyi yang menyuruh atau membisikkan kepada manusia bagaimana cara-cara melaksanakan dorongan batin. Dengan perkataan lain, insting adalah suatu sifat yang dapat menimbulkan perbuatan yang menyampaikan pada tujuan tanpa didahului dengan latihan.

Kemampuan instink ini pun merupakan pembawaan sejak lahir, yang dalam psikologi kemampuan instink ini termasuk kapabilitas, yaitu kemampuan berbuat sesuatu dengan tanpa melalui belajar. Jenis-jenis tingkah laku manusia yang digolongkan insting ini ialah: (1) Melarikan diri (*flight*) karena perasaan takut (*fear*); (2) Menolak (*repulsion*), karena jijik (*disgus*); (3) Ingin tahu (*curiosity*) karena sesuatu yang menakjubkan (*wonder*); (4) Melawan (*pugnacity*) karena kemarahan (*anger*); (5) Merendahkan diri (*self abasement*) karena perasaan mengabdikan (*subjection*); (6) Menonjolkan diri (*self assertion*) karena adanya harga diri atau manja (*elation*); (7) Orang tua (*parental*) karena perasaan halus budi (*tender*); (8) Berkelamin (*sexual*) karena keinginan mengadakan reproduksi; (9) Berkumpul (*acquisition*) karena keinginan untuk mendapatkan sesuatu yang baru; (10) Mencapai sesuatu (*quision*) karena ingin bergaul/bermasyarakat. (11) Membangun

sesuatu (*contruction*) karena mendapatkan kemajuan;  
(13) Menarik perhatian orang lain (*appeal*) karena ingin diperhatikan oleh orang lain.

2. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu

Pada dasarnya perkembangan itu didorong dari dalam dan dorongan itu dapat melaju atau terhambat oleh faktor-faktor yang berada di luar dirinya. Di antara faktor-faktor luar yang mempengaruhi perkembangan individu adalah:

a. Makanan

Makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan individu. Hal ini terutama pada tahun-tahun pertama dari kehidupan anak, makanan merupakan faktor yang sangat penting bagi pertumbuhan yang normal dari setiap individu. Oleh sebab itu dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan anak menjadi sehat dan kuat, perlu memperhatikan makanan, tidak saja dari segi kuantitas (jumlah) makanan yang dimakan, melainkan juga dari segi kualitas (mutu) makanan itu sendiri. Makanan yang banyak hanya akan mengenyangkan perut, tetapi gizi yang cukup akan dapat menjamin pertumbuhan yang sempurna.

b. Iklim

Iklim atau keadaan cuaca juga berpengaruh terhadap perkembangan dan kehidupan anak. Sifat-sifat iklim, alam dan udara mempengaruhi pula sifat-sifat individu dan jiwa bangsa yang berada dalam iklim yang bersangkutan. Seseorang yang hidup dalam iklim tropis yang kaya raya misalnya, akan terlihat jiwanya lebih tenang, dibandingkan dengan seseorang yang hidup dalam iklim dingin, karena iklim tropis keadaan

alamnya tidak "sekeras" di iklim dingin. Sehingga perjuangan hidupnya pun cenderung lebih santai.

Hal ini juga terlihat pada besar tubuh seorang anak, kesehatan dan kematangan usianya banyak dipengaruhi oleh banyaknya udara yang segar dan bersih serta sinar matahari yang diperolehnya, khususnya pada tahun-tahun pertama dari kehidupannya. Kenyataan itu akan lebih nyata jika kita membandingkan antara anak-anak yang hidup di lingkungan yang baik dan sehat dengan anak-anak yang hidup di lingkungan yang buruk (kumuh) dan tidak sehat. Keadaan iklim dan lingkungan tersebut cukup berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak, meskipun para ahli masih terus berdebat tentang sejauh mana pengaruh-pengaruh itu terjadi pada perkembangan seorang anak.

c. Kebudayaan

Latar belakang budaya suatu bangsa sedikit banyak juga mempengaruhi perkembangan seseorang. Misalnya latar belakang budaya desa, keadaan jiwanya masih mumi, masih yakin akan kebesaran dan kekuasaan Tuhan, akan terlihat lebih tenang, karena jiwanya masih berada dalam lingkungan kultur, kebudayaan bangsa sendiri yang mengandung petunjuk-petunjuk dan falsafah yang diramu dari pandangan hidup keagamaan. Lain halnya dengan seseorang yang hidup dalam kebudayaan kota yang sudah dipengaruhi oleh kebudayaan asing.

d. Ekonomi

Latar belakang ekonomi juga berpengaruh terhadap perkembangan anak. Orangtua yang ekonominya lemah, yang tidak sanggup memenuhi

kebutuhan pokok anak-anaknya dengan baik, sering kurang memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak anaknya. Mereka menderita kekurangan-kekurangan secara ekonomis, sehingga menghambat pertumbuhan jasmani dan perkembangan jiwa anak-anaknya. Bahkan tidak jarang tekanan ekonomi mengakibatkan pada tekanan jiwa, yang pada gilirannya menimbulkan konflik antara ibu dan bapak, antara anak dan orangtua, sehingga melahirkan rasa rendah diri pada anak.

e. Kedudukan anak dalam lingkungan keluarga

Kedudukan anak dalam lingkungan keluarga juga mempengaruhi perkembangannya. Bila anak itu merupakan anak tunggal, biasanya perhatian orangtua tercurah kepadanya, sehingga ia cenderung memiliki sifat-sifat seperti: manja, kurang bisa bergaul dengan teman-teman sebayanya, menarik perhatian dengan cara kekanak-kanakan, dan sebagainya. Sebaliknya, seorang anak yang mempunyai banyak saudara, jelas orangtua akan sibuk membagi perhatian terhadap saudara-saudaranya itu. Oleh sebab itu anak kedua, ketiga, keempat, dan seterusnya dalam suatu keluarga menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan dengan anak yang pertama. Hal ini dimungkinkan karena anak-anak yang lebih muda akan banyak meniru dan belajar dari kakak-kakaknya. Meskipun demikian, anak bungsu akan terlihat lebih lamban perkembangannya, karena dalam beberapa hal sangat bergantung pada kakak-kakaknya, sehingga kurang mendapat dorongan untuk berkembang sendiri, dan sifatnya yang manja itu ikut pula menghambat perkembangannya.



### 3. Faktor-faktor Umum

Faktor-faktor umum maksudnya unsur-unsur yang dapat digolongkan ke dalam kedua penggolongan tersebut di atas, yaitu faktor dari dalam dan dari luar diri individu. Dengan kata lain, jika faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan itu merupakan campuran dari kedua unsur tersebut, maka dikatakan sebagai faktor umum. Di antara faktor-faktor umum yang mempengaruhi perkembangan individu adalah:

#### a. Intelegensi

Intelegensi merupakan salah satu faktor umum yang mempengaruhi perkembangan anak. Tingkat intelegensi yang tinggi erat kaitannya dengan kecepatan perkembangan. Sedangkan tingkat intelegensi yang rendah erat kaitannya dengan kelambanan perkembangan. Dalam hal berbicara misalnya, anak yang cerdas sudah dapat berbicara pada usia 11 bulan, anak yang rata-rata kecerdasannya pada usia 16 bulan, bagi kecerdasannya yang sangat rendah pada usia 34 bulan, sedangkan bagi anak-anak idiot baru bisa bicara pada usia 52 bulan.

#### b. Jenis kelamin

Jenis kelamin juga memegang peranan yang penting dalam perkembangan fisik dan mental seorang anak. Dalam hal anak yang baru lahir misalnya, anak laki-laki sedikit lebih besar daripada anak perempuan, tetapi anak perempuan kemudian tumbuh lebih cepat daripada anak laki-laki. Demikian juga dalam hal kematangannya, anak perempuan lebih dahulu dari anak laki-laki.

#### c. Kelenjar gondok

Penelitian dalam bidang endocrinologi menunjukkan betapa pentingnya peranan yang dimainkan oleh kelenjar gondok terhadap perkembangan fisik dan

mental anak-anak. Kelenjar gondok ini mempengaruhi perkembangan baik pada waktu sebelum lahir, maupun pada pertumbuhan dan perkembangan sesudahnya.

d. Kesehatan

Kesehatan juga merupakan salah satu faktor umum yang mempengaruhi perkembangan individu. Mereka yang kesehatan mental dan fisiknya baik dan sempurna akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang memadai. Sebaliknya, mereka yang mengalami gangguan kesehatan, baik secara mental maupun fisik, perkembangan dan pertumbuhannya juga akan mengalami hambatan.

e. Ras

Ras juga turut mempengaruhi perkembangan seseorang. Misalnya, anak-anak dari ras mediterranean (sekitar laut tengah) mengalami perkembangan fisik lebih cepat dibandingkan dengan anak-anak dari bangsa-bangsa Eropa Utara. Demikian pula anak-anak Negro dan ras Indian, ternyata perkembangannya lebih cepat dibandingkan dengan anak-anak dari ras bangsa-bangsa yang berkulit putih dan kuning (Desmita, 2014).

## BAB II

### PERKEMBANGAN SIKAP, NILAI DAN MORAL REMAJA

#### A. Sikap dan Cita-cita

##### 1. Pembentukan Sikap

Sebelum membahas pembentukan sikap, perlu kita pahami struktur sikap beserta komponen-komponennya. Menurut Azwar, jika dilihat dari strukturnya, sikap terdiri atas tiga komponen yaitu komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen konatif. Komponen kognitif berupa keyakinan seseorang (*behavior belief dan group belief*), komponen afektif menyangkut aspek emosional, dan komponen konatif merupakan aspek kecenderungan bertindak sesuai dengan sikapnya. Komponen afektif atau aspek emosional biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap, yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin mengubah sikap (Zuchdi, 1995).

Komponen kognitif berisi persepsi, kepercayaan, dan stereotipe yang dimiliki individu mengenai sesuatu. Persepsi dan kepercayaan seseorang mengenai objek sikap berwujud pandangan (opini) dan sering kali merupakan stereotipe atau sesuatu yang telah terpolakan dalam pikirannya. Komponen kognitif dari sikap ini tidak selalu akurat. Kadang-kadang kepercayaan justru timbul tanpa adanya informasi yang tepat mengenai suatu objek. Kebutuhan emosional bahkan sering merupakan determinan utama bagi terbentuknya kepercayaan. Sedangkan Komponen afektif melibatkan perasaan atau emosi. Reaksi emosional kita terhadap suatu objek akan membentuk sikap positif atau negatif terhadap objek tersebut. Reaksi

emosional ini banyak ditentukan oleh kepercayaan terhadap suatu objek, yakni kepercayaan suatu objek baik atau tidak baik, bermanfaat atau tidak bermanfaat (Zuchdi, 1995).

Adapun komponen konatif atau kecenderungan bertindak (berperilaku) dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap. Perilaku seseorang dalam situasi tertentu dan dalam situasi menghadapi stimulus tertentu, banyak ditentukan oleh kepercayaan dan perasaannya terhadap stimulus tersebut. Kecenderungan berperilaku secara konsisten, selaras dengan kepercayaan dan perasaan ini membentuk sikap individual. Sebagaimana halnya karakteristik afektif yang lain, sikap memiliki target, arah, dan intensitas. Target ialah objek, kegiatan, atau gagasan yang menjadi sasaran suatu sikap. Yang dimaksud dengan arah sikap ialah orientasi sikap yang dapat positif atau negatif. Sedangkan intensitas adalah derajat atau kekuatan sikap. Sikap terhadap suatu objek dapat sangat kuat, misalnya sangat senang pada karya-karya sastra atau sangat benci pada perjudian. Arah dan intensitas sikap itu dapat digambarkan sebagai suatu kontinum. Titik tengah kontinum tersebut membedakan arah positif dan negatif, sedangjarak dari titik tengah menunjukkan intensitas sikap (Zuchdi, 1995).

Setelah memahami komponen sikap, maka akan dibahas tentang pembentukan sikap. Sikap terbentuk karena sebuah interaksi. Dalam interaksi sosial itu, individu membentuk pola sikap tertentu terhadap objek psikologis yang dihadapinya. Berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap itu antara lain pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media massa, lembaga pendidikan atau lembaga agama, dan emosi dalam diri individu. Menyadari akan beberapa faktor tersebut, dalam mengajarkan sikap, masing-masing faktor secara sendiri-sendiri atau bersama-sama harus dimanipulasi demi terbentuknyasikap positif yang kita kehendaki.

a. Pengalaman Pribadi

Tak ada pengalaman sama sekali dengan objek psikologis cenderung akan membentuk sikap negatif terhadap objek tersebut. Sebaliknya pengalaman dengan objek psikologis menimbulkan adanya tanggapan dan penghayatan. Penghayatan ini membentuk sikap seseorang, tetapi apakah sikap itu positif atau negatif masih tergantung pada berbagai faktor yang lain. Untuk dapat menyadari dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi harus melalui kesan yang kuat. Oleh karena itu sikap akan mudah terbentuk jika faktor emosional terlibat dalam pengalaman pribadi. Pengalaman pribadi ini sifatnya saling terkait dalam kehidupan seseorang.

Dalam Pendidikan Kewiraan, apabila kita ingin membentuk sikap positif terhadap nilai-nilai kewiraan maka pengalaman pribadi tersebut kiranya perlu dimunculkan. Penayangan film-film yang menggambarkan perjuangan dalam merebut dan mengisi kemerdekaan, kiranya merupakan salah satu alternatif untuk memberikan respon psikologis yang diharapkan menimbulkan penghayatan terhadap peristiwa-peristiwa tersebut sehingga kemungkinan dapat terbentuk sikap positif terhadapnya.

Dalam kaitannya dengan Pendidikan Kewiraan, interaksi dosen dengan mahasiswa didik, demikian juga interaksi sesama mahasiswa didik sangat penting dalam pembentukan sikapnya. Apabila interaksi tersebut cukup bermakna, dalam arti para mahasiswa didik dapat memperoleh hal-hal yang dibutuhkan, dan tidak terjadi pertentangan-pertentangan, maka diharapkan sikap positif terhadap materi kewiraan juga akan terbentuk. Untuk mencapai

kondisi semacam ini, seharusnya mahasiswa dilibatkan dalam proses pengembangan materi perkuliahan. Salah satu caranya dengan menyediakan berbagai alternatif materi penunjang yang diperkirakan relevan dan menarik. Bacaan-bacaan yang mendukung perkuliahan yang berupa karya sastra atau biografi pahlawan dan tokoh masyarakat dapat dijadikan literatur menunjang. Lewat bacaan seperti ini diharapkan nilai-nilai perjuangan dan bela negara dapat terserap dengan rasa senang, tidak dengan rasa terpaksa.

b. Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan sangat berpengaruh pada pembentukan sikap. Apabila kita hidup dalam budaya yang menjunjung tinggi nilai-nilai religius, maka sikap positif terhadap nilai-nilai religius kemungkinan besar akan terbentuk. Demikian juga apabila kita hidup dalam masyarakat yang menjunjung tinggi sifat-sifat ksatria dan penuh dedikasi dalam membangun dan membela negara, maka sikap positif terhadap sifat-sifat tersebut juga terbentuk. Sebagai contoh dalam kelas adalah pengembangan budaya kelas. Suasana kelas yang demokratis, bersatu, dan bertanggung jawab perlu diciptakan. Suasana seperti ini tentu saja perlu dikembangkan pula dalam pergaulan di luar kelas, antarsegenap civitas akademika di suatu kampus, dikembangkan lagi dalam pergaulan antarkampus, dan akhirnya juga perlu diperluas dalam hubungan antara masyarakat kampus dan masyarakat di luar kampus secara umum.

c. Media Massa

Informasi yang disampaikan melalui berbagai sarana informasi yang berbentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain memberikan landasan kognitif bagi terbentuknya sikap. Apabila pesan-pesan yang disampaikan itu cukup sugestif, akan memberi dasar afektif dalam terbentuknya sikap. Dalam menanggapi berbagai informasi diperlukan sikap kritis. Oleh karena itu sikap kritis perlu dikembangkan lewat proses belajar mengajar. Strategi pemecahan masalah, lebih-lebih masalah yang dilematis, dapat memacu timbulnya kebiasaan berfikir kritis. Kemampuan berfikir kritis inilah yang dapat membentuk kepribadian yang kuat, yang mampu melindungi diri dari pengaruh informasi yang bersifat negatif. Hal ini sangat relevan untuk pembentukan pribadi menghadapi arus globalisasi.

d. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga pendidikan demikian juga lembaga agama berfungsi menanamkan konsep moral dalam diri individu. Ajaran moral yang diterima dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sering kali menjadi determinan tunggal yang menentukan sikap. Dari kenyataan tersebut, apabila kita dapat menghubungkan nilai-nilai yang dikembangkan lewat jalur pendidikan dengan ajaran agama akan mempermudah pembentukan sikap positif terhadap nilai-nilai tersebut, yang diharapkan juga akan terwujud dalam tindakan sehari-hari.

## 2. Pembentukan Cita-cita

Menurut Mulyaningtyas dkk (2007), cita-cita adalah keinginan yang selalu ada dalam pikiran atau tujuan yang ditetapkan seseorang untuk diri sendiri dan hendak dicapainya. Sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia, cita-cita adalah suatu keinginan (kehendak) yang selalu ada dalam pikiran. Jika seseorang mempunyai cita-cita hidupnya mempunyai jalan atau arah yang jelas. Dengan mempunyai cita-cita, kita akan tahu kemana arah hidup yang akan kita jalani, dan kita pun tahu tujuan kita belajar, menuntut ilmu, bersekolah, dan segala macamnya. Tujuannya yaitu mengejar cita-cita dan berusaha sekuat mungkin untuk mengejar cita-cita tersebut. Selain itu, mental dan niat semakin terasa dengan adanya cita-cita yang kuat, mental untuk melawan segala hambatan akan terasah, misalnya melawan rasa malas, kantuk, dan godaan bermain game akan teratasi. Hal ini biasa melanda anak SMP atau sederajat, tapi ini akan mudah teratasi jika kita sudah tahu bahwa semua itu hanya akan menghambat niatnya mengejar cita-cita.

Kekuatan cita-cita sebenarnya dipengaruhi oleh realita yaitu bagaimana seseorang itu menetapkan cita-citanya berdasarkan pada realita yang ada. Adapun mengenai pembentukan cita-cita ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, di antaranya sebagai berikut:

- a. Latihan dan lingkungan sejak kecil. Misalnya, seseorang anak yang sejak kecil dilatih menggambar besar kemungkinan akan bercita-cita sebagai seorang arsitek atau desainer. Begitu juga dengan anak yang tumbuh dalam lingkungan pencinta seni akan berkeinginan menjadi seniman atau setidaknya akan mencintai seni.



- b. Ambisi orang tua. Ambisi orang tua seringkali disebabkan oleh cita-cita pribadi yang tidak berwujud, persaingan antarorang tua, atau pengalaman pribadi. Ambisi orang tua seringkali menyebabkan seorang anak sudah di arahkan untuk memilih cita-cita tertentu sejak kecil.
- c. Tokoh idola. Seorang anak sangat mengidolakan negarawan atau politisi tertentu seperti Adam Malik biasanya berkeinginan mengikuti jejak tokoh idolanya tersebut, misalnya ingin menjadi diplomat atau politisi
- d. Persaingan dengan dengan orang lain. Persaingan dengan teman sebaya sering menyebabkan seorang remaja tidak mau kalah dalam hal cita-cita.
- e. Tradisi, norma, adat dan kebiasaan yang berlaku. Profesi tertentu sering mendapat penghargaan tinggi di masyarakat daerah tertentu sehubungan dengan adat yang di sana. Hal ini dapat mendorong remaja untuk bercita-cita meraihnya, misalnya banyak remaja di Palangka Raya ingin menjadi dosen karena ini profesi ini mempunyai status sosial tinggi di masyarakat Palangka Raya.
- f. Pengalaman-pengalaman masa lalu. Seseorang bercita-cita menjadi psikolog, misalnya karena ia sendiri pernah menderita penyakit phobia (takut yang tak beralasan akan sesuatu) seperti takut akan ketinggian (*altophobia*).
- g. Minat dan nilai-nilai yang dianut. Nilai kehidupan yang dianut oleh seorang, seperti nilai keadilan sosial, dapat membuatnya bercita-cita menjadi relawan Lembaga Swadaya Masyarakat, hakim, dan lain-lain (Mulyaningtyas, 2007).

## **B. Nilai dan Moral Pada Masa Remaja**

### **1. Pengertian Nilai dan Moral**

Nilai adalah standar atau ukuran (norma) yang kita gunakan untuk mengukur segala sesuatu. Menurut Kamus Bahasa Indonesia, nilai adalah sifat-sifat (hal-hal) yang penting dan berguna bagi kemanusiaan. Atau sesuatu yang menyempurnakan manusia sesuai dengan hahikatnya. Misalnya nilai etik, yakni nilai untuk manusia sebagai pribadi yang utuh, seperti kejujuran, yang berkaitan dengan akhlak, benar salah yang dianut sekelompok manusia (2012). Menurut Scheler, nilai merupakan kualitas yang tidak tergantung pada benda. Benda adalah sesuatu yang bernilai. Ketidaktergantungan ini mencakup setiap bentuk empiris, nilai adalah kualitas apriori. Ketergantungan tidak hanya mengacu pada objek yang ada di dunia seperti lukisan, patung, tindakan, manusia, dan sebagainya, namun juga reaksi kita terhadap benda dan nilai (Fronidizi, 2001).

Dalam *Encliclopedya of Philosophy* dijelaskan, aksiologi *value and valuation*. Ada tiga bentuk value and valuation, yakni: nilai digunakan sebagai kata benda abstrak, seperti baik, menarik, bagus dan mencakup tambahan segala bentuk kewajiban, kebenaran, dan kesucian; nilai sebagai kata benda konkret. Nilai di sini merupakan sebuah nilai atau nilai-nilai yang sering dipakai untuk merujuk kepada sesuatu yang bernilai, seperti nilainya, nilai dia, dan sistem nilai. Kemudian dipakai untuk apa-apa yang memiliki nilai atau bernilai sebagaimana berlawanan dengan apa-apa yang tidak dianggap baik atau bernilai; serta nilai juga digunakan sebagai kata kerja dalam ekspresi menilai, memberi nilai dan dinilai. Menilai umumnya sinonim dengan evaluasi ketika hal tersebut secara aktif digunakan untuk menilai perbuatan.

Menurut Amril Mansur (2006), tidak mudah untuk mendefinisikan tentang nilai, namun paling tidak pada tataran praxis, nilai dapat disebut sebagai sesuatu yang menarik, dicari, menyenangkan, diinginkan dan disukai dalam pengertian yang baik atau berkonotasi positif. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa nilai merupakan sebuah ide atau konsep tentang sesuatu yang penting dalam kehidupan seseorang dan menjadi perhatiannya. Sebagai standar perilaku, tentunya nilai menurut seseorang untuk melakukannya.

Adapun mengenai pengertian moral. Istilah moral berasal dari kata Latin *mores* yang artinya tatacara dalam kehidupan, adat istiadat, atau kebiasaan. Dan juga berarti kesusilaan, tabiat atau kelakuan. Moral dapat diartikan ajaran kesusilaan. Moralitas berarti hal mengenai kesusilaan. Selanjutnya dapat dijelaskan juga bahwa moral adalah ajaran tentang baik, buruk perbuatan dan kelakuan, akhlak, kewajiban dan sebagainya, sedangkan etika adalah ilmu pengetahuan asas-asas akhlak. Moral pada dasarnya merupakan rangkaian nilai tentang berbagai macam perilaku yang harus dipatuhi dan ia juga merupakan kaedah norma dan pranata yang mengatur perilaku individu dalam hubungannya dengan kelompok sosial dan masyarakat. Moralitas merupakan aspek kepribadian yang harus dimiliki seseorang dalam kaitannya dengan kehidupan sosial secara harmonis, adil dan seimbang. Perilaku yang bermoral diperlukan dalam kehidupan sehari-hari demi terwujudnya kehidupan yang damai penuh keteraturan, ketertiban dan keharmonisan. Dengan demikian, moral merupakan kendali dalam berperilaku (Rosmawati, 2011).

Dalam kaitannya dengan pengamalan nilai-nilai hidup, maka moral merupakan kontrol dalam bersikap dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai hidup yang dimaksud. Misalnya dalam pengamalan nilai hidup, tenggang rasa, dalam perilaku seseorang akan selalu memperhatikan perasaan orang lain, tidak “semau

gue". Dia dapat membedakan mana tindakan yang benar dan mana tindakan yang salah. Nilai-nilai kehidupan sebagai norma dalam masyarakat senantiasa menyangkut persoalan antara baik dan buruk, jadi berkaitan dengan moral. Aliran psikoanalisa tidak membedakan antara moral, norma dan nilai. Semua konsep ini menurut Sigmund Freud menyatu dalam konsepnya tentang super ego. Super ego sendiri dalam teori Freud merupakan bagian dari jiwa yang berfungsi untuk mengendalikan tingkahlaku ego sehingga tidak bertentangan dengan nilai masyarakat. Super ego dibentuk melalui jalan internalisasi (penyerapan) larangan-larangan atau perintah-perintah yang datang dari luar diri (Rosmawati, 2011).

Menurut Kohlberg dan Piaget mengemukakan bahwa moral dapat ditinjau dari tiga pengertian yang berbeda satu sama lainnya, yaitu pandangan moral, perasaan moral dan tingkah laku moral. Pandangan moral adalah pendapat atau pertimbangan seseorang tentang persoalan moral. Pandangan moral remaja akan bagus apabila pertimbangannya dalam menelaah persoalan moral sesuai dengan aturan-aturan dan etika moral yang berlaku. Perasaan moral adalah perasaan yang terjadi di dalam diri remaja setelah dia mengambil keputusan untuk berperilaku moral atau tidak. Apakah remaja merasa senang atau puas jika dia melakukan tindakan bermoral dan merasa bersalah jika dia melakukan perbuatan yang tidak bermoral. Sedangkan tingkah laku moral adalah tindakan yang sesuai dengan aturan-aturan etika moral. Pandangan atau pertimbangan moral yang benar diharapkan menjadikan remaja bertingkah laku bermoral (Rosmawati, 2011).

## 2. Perkembangan Nilai dan Hirarki Nilai

Menurut Jirzanah, hierarki nilai disusun berdasarkan urutan pentingnya sehingga dapat dibuat tabel nilai yang sesuai. Hierarki ditentukan oleh preferensi. Pada umumnya seseorang

akan memilih atau menyukai nilai yang lebih tinggi. Adapun penyimpangan ada kalanya seseorang memilih nilai yang lebih rendah karena suatu motivasi lain yang tidak langsung menyangkut nilai. Urutan hierarkis merupakan urutan rangsangan bagi tindakan kreatif dan moral yang tinggi. Makna hidup yang kreatif dan bermoral yang tinggi secara fundamental berdasarkan penerimaan nilai positif yang dilawankan dengan nilai negatif dan nilai yang lebih tinggi dilawankan dengan nilai yang lebih rendah. Kajian nilai merupakan pemahaman terhadap kebenaran (Rosmawati, 2011).

Beberapa tokoh menjelaskan pemahaman tentang nilai, di antaranya sebagai berikut.

- a. Magnis Suseno menjelaskan bahwa karsa atau kehendak kejiwaan manusia berfungsi sebagai pendorong bagi perbuatan manusia. Perbuatan manusia dapat dinilai baik atau buruk dan menjadi sarana untuk mengetahui arah dorongan kehendaknya. Nilai kebaikan yang ada pada manusia atau seseorang tidak dapat diamati, tetapi fenomena dari perbuatan itulah yang dapat diamati. Nilai terkandung dalam perbuatan yang sedang dinilai. Magnis Suseno menjelaskan bahwa rasa adalah kemampuan jiwa yang dapat menangkap nilai keindahan kejiwaan. Rasa dapat membantu seseorang untuk mengerti arah hidup yang akan dituju, mendengar suara hati untuk mengarahkan diri dari perbuatan pada kebahagiaan yang benar-benar bernilai, sesuai dengan tanggung jawabnya sebagai manusia. Rasa dimaksudkan sebagai kemampuan untuk menangkap segala dimensi kebahagiaan hidup, mulai dari perasaan jasmani indriawi, melalui penghayatan melalui hubungan interpersonal sampai pada kesadaran batin tentang kebahagiaan yang

sebenarnya. Pada hakikatnya, moral merupakan tolok ukur yang digunakan masyarakat untuk mengukur kebaikan seseorang. Dengan norma-norma moral kita benar-benar dinilai. Oleh sebab itu, penilaian moral selalu berbobot. Kita tidak dilihat dari satu segi, tetapi dilihat dari berbagai segi sebagai manusia.

- b. Rachmat Subagya menjelaskan bahwa segenap kemampuan kejiwaan manusia, yaitu hasil kerja sama akal, kehendak, dan rasa yang disebut dengan budi berfungsi sebagai pendorong sikap dan perbuatan religius seseorang dan manusia pada umumnya. Nilai religius seseorang akan dinilai tinggi apabila memiliki perhatian yang besar untuk menjamin kemurnian kepercayaan dirinya kepada Sang Pencipta yang akan selalu menaungi hidupnya sehingga merasa selalu bergantung kepada-Nya.
- c. Kohlberg mengatakan bahwa sistem moral baru mempribadi dan bersatu raga menjadi sistem organik dan personal apabila telah mencapai tahap sebagai keyakinan atau prinsip serta tersusun sebagai sistem keyakinan yang benar-benar diyakini serta akan menjadi kiblat pola berpikir ataupun perilakunya, bahkan dirinya akan terus dibina, diyakini, dan menjadi jati dirinya sendiri yang dipertahankan sepanjang hayatnya sebelum ada keyakinan lain yang mampu menggoyahkan atau menggantikannya. Apabila hal ini terjadi, akan menjadi sistem keyakinan dan tenaga yang mahadahsyat melebihi kekuatan bom nuklir. Moral mengacu pada baik buruknya manusia sebagai manusia, sehingga bidang moral adalah bidang kehidupan manusia dilihat dari segi kebaikannya sebagai manusia (Rosmawati, 2011).

### 3. Karakteristik Nilai dan Moral Remaja

Masa remaja merupakan masa mencari jati diri, dan berusaha melepaskan diri dari lingkungan orang tua untuk menemui jati dirinya, maka masa remaja menjadi suatu periode yang sangat penting dalam pembentukan nilai. Salah satu karakteristik remaja yang sangat menonjol yang berkaitan dengan nilai adalah bahwa remaja sudah sangat merasakan pentingnya tata nilai dan mengembangkan nilai-nilai yang sangat diperlukan sebagai pedoman, pegangan atau petunjuk untuk menumbuhkan identitas diri menuju kepribadian yang semakin matang. Pembentukan nilai-nilai tersebut dengan cara identifikasi dan imitasi terhadap tokoh atau model atau bisa saja berusaha mengembangkannya sendiri.

Karakteristik perkembangan moral remaja berbeda dengan perkembangan moral periode anak-anak. Hal ini disebabkan oleh dua hal, yaitu:

- a. Meningkatnya kemampuan kognitif dari berpikir konkret menjadi berpikir abstrak atau formal. Peningkatan kognitif tersebut berkaitan dengan perkembangan tingkahlaku moral. Dengan dicapainya kemampuan berpikir abstrak dan formal, pada remaja juga terjadi peningkatan kemampuan pemahaman. Baik terhadap hal-hal yang kompleks. Ketajaman analisis remaja terhadap hal-hal yang menyangkut moralpun meningkat dan mereka sudah mampu berpikir alternatif dalam pemecahan masalah yang dialaminya. Kemampuan berpikir abstrak yang logis mereka pakai untuk memahami situasi moral yang menyebabkan remaja mampu memahami persoalan moral yang rumit.
- b. Remaja memiliki kemampuan untuk memahami bahwa peraturan-peraturan itu di buat manusia atas persetujuan semua orang adalah bersifat ideal untuk

kesejahteraan hidup. Dan mereka telah memahami aturan moral yang standar dan absolut yaitu aturan yang dibuat oleh Allah SWT. Mereka menuntut agar aturan-aturan yang telah ada itu disepakati, dan dipatuhi oleh semua orang. Kalau tidak demikian maka remaja akan melontarkan kritikan sehingga menimbulkan konflik antar remaja dengan orang dewasa (Rosmawati, 2011).

Michel mencatat tiga perubahan dalam perkembangan moral selama periode remaja yaitu:

- a. Remaja telah menyadari bahwa yang disebut benar atau salah adalah atas pertimbangan keadilan atau kebijaksanaan, bukan atas kemauan orang yang berkuasa seperti yang mereka pahami sebelumnya.
- b. Remaja dapat memahami perbedaan antara moral atau agama dengan sosial, karena telah memperoleh kemampuan memahami sesuatu dari sudut pandang tertentu. Oleh sebab itu remaja mengerti bahwa moral (yang dibuat manusia) bersifat relatif atau tidak absolut.
- c. Karena perubahan di atas, maka remaja mengalami konflik tingkahlaku moral dengan pikiran moral. Tingkahlaku moral adalah tingkahlau yang ditampilkan sesuai dengan kriteria moral, sedangkan pandangan moral adalah pendapat atau pertimbangan seseorang terhadap moral. Diharapkan seorang remaja yang memiliki pandangan moral yang benar, juga memiliki perilaku yang bermoral. Namun dapat juga terjadi, seorang remaja yang memiliki pandangan moral yang benar tetapi berperilaku yang melanggar moral. Perkembangan moral remaja kalau ditelaah menurut teori perkembangan moral Kohlberg berarti



remaja sudah mencapai tahap konvensional. Pada akhir masa remaja mereka akan memasuki tahap perkembangan yang disebut dengan tahap pasca atau *post conventional* (Rosmawati, 2011).

Tingkat perkembangan fisik dan psikis yang dicapai remaja berpengaruh pada perubahan sikap dan perilakunya. Perubahan sikap yang sangat mencolok dan ditempatkan sebagai salahsatu karakter remaja adalah sikap menentang nilai-nilai dasar hidup orang tua atau orang dewasa. Sikap menantang pranata adat kebiasaan yang ditunjukkan oleh para remaja merupakan gejala wajar yang terjadi sebagai unjuk kemampuan berpikir kritis terhadap segala sesuatu yang dihadapi dalam realitas. Gejala menantang tersebut hanya bersifat sementara dan akan berubah serta berkembang ke arah moralitas yang lebih matang dan mandiri.

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nilai dan Moral Remaja

Pada awalnya anak belum memiliki nilai-nilai dan pengetahuan mengenai moral. Namun melalui interaksi antara anak dengan lingkungan dan didukung oleh tercapainya kematangan cara berpikir anak sedikit demi sedikit anak memahami tentang nilai moral, sehingga mengerti mana perbuatan yang baik dan mana perbuatan yang tidak baik. Dalam konteks ini, lingkungan merupakan faktor yang besar pengaruhnya bagi perkembangan nilai, moral dan sikap individu.

Faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap perkembangan nilai, moral dan sikap individu mencakup aspek psikologis, sosial, budaya dan fisik kebendaan, baik yang terdapat dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Remaja yang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang penuh rasa aman secara psikologis, pola interaksi yang demokratis, pola

asuh bina kasih, dan relegius dapat diharapkan berkembang menjadi remaja yang memiliki budi luhur, moralitas tinggi, serta sikap dan perilaku yang terpuji.

#### 5. Internalisasi Nilai, Moral, dan Sikap

Internalisasi nilai adalah sesuatu yang ditanamkan dalam diri seseorang baik berupa nilai atau sikap melalui pembinaan secara mendalam (Sanusi, Hamdanah & Surawan, 2021). Perwujudan nilai, moral dan sikap tidak terjadi begitu saja tanpa melalui proses. Proses yang dilalui seseorang dalam pengembangan nilai-nilai hidup tertentu adalah sebuah proses untuk memiliki dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut dalam kehidupannya melalui perilakunya. Proses terjelmanya nilai-nilai hidup dalam diri individu pada awalnya didahului dengan pengenalan nilai secara intelektual, disusul oleh penghayatan nilai tersebut, dan kemudian tumbuh di dalam diri seseorang sedemikian rupa sehingga seluruh jalan pikiran, tingkahlaku serta sikap terhadap segala sesuatu di luar dirinya menginternal dalam dirinya. Tidak semua individu mencapai tingkat perkembangan nilai, moral dan sikap seperti yang diharapkan, maka kita dihadapkan dengan masalah pembinaan.

Internalisasi adalah upaya untuk menghayati dan menggali nilai-nilai yang mengakar dalam diri setiap individu. Sementara itu Sanusi berpendapat bahwa internalisasi nilai adalah sesuatu sikap yang ditanamkan dalam diri seseorang baik berupa nilai atau sikap melalui pembinaan secara mendalam (Sanusi, Hamdanah & Surawan, 2021: 120).

Adapun upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam mengembangkan nilai, moral dan sikap remaja adalah:

##### a. Teknik pengasuhan

Dalam teori psikoanalisis Freud, aspek dari pengasuhan anak yang mendukung perkembangan moral adalah tindakan yang menanamkan rasa takut

akan hukuman dan kehilangan kasih sayang orang tua. Teknik yang dipakai adalah memfokuskan pada disiplin yang diterapkan oleh orang tua. Yang termasuk teknik disiplin di sini adalah *love withdrawal*, *power assertion* dan *induction*. *Love withdrawal* adalah teknik disiplin dimana orang tua tidak lagi memberikan perhatian atau kasih sayang pada anak. Contoh orang tua mengatakan “Saya akan meninggalkan kamu kalau kamu melakukannya lagi. *Power assertion* adalah teknik disiplin di mana orang tua mencoba untuk memiliki kontrol atas diri anaknya dan sumber hidup si anak. Sebagai contohnya adalah memukul, mengancam atau tidak memberikan hak yang dimiliki anak.

Induksi adalah teknik disiplin di mana orang tua memberikan alasan dan penjelasan mengenai konsekuensi yang dirasakan orang lain sebagai tindakan si anak. Dari tiga bentuk disiplin yang diberikan kepada anak maka menurut Hoffman dalam Santrock teknik induksi adalah teknik yang paling tepat diberikan kepada remaja. Penggunaan induksi akan membuat perhatian remaja terfokus pada konsekuensi tingkah lakunya pada orang lain, bukan pada apa yang terjadi pada dirinya sendiri pada waktu dekat. Beberapa ahli perkembangan percaya bahwa teknik disiplin induksi berperan dalam motivasi moral dan nilai-nilai yang dianut orang tua mempengaruhi pemikiran moral anak-anak dan remaja yang tengah berkembang.

b. Perasaan empati

Perasaan positif, seperti empati, memberikan kontribusi pada perkembangan moral remaja. Merasakan empati berarti berreaksi terhadap perasaan

orang lain dengan respon emosional yang sama dengan respon orang lain. Walaupun empati dianggap sebagai keadaan emosional, seringkali empati memiliki komponen kognitif, kemampuan melihat keadaan psikologis dalam diri orang lain.

c. Mengembangkan sikap altruisme

Altruisme adalah minat yang tidak mementingkan diri sendiri untuk menolong orang lain. Walaupun remaja sering kali digambarkan sebagai individu yang egosentris dan egois namun tingkah laku altruisme cukup banyak dimiliki remaja. Hal ini dapat diperhatikan bagaimana remaja secara individu atau secara berkelompok melaksanakan kegiatan yang bersifat sosial.

Timbal balik dan pertukaran merupakan bagian dari altruisme. Perasaan manusia terbungkus dalam timbal balik ini, yang mendorong remaja melakukan hal yang ia ingin orang lain juga melakukannya terhadap dirinya. Rasa percaya mungkin merupakan prinsip yang paling penting dalam altruisme pada remaja. Kondisi yang biasanya melibatkan altruisme oleh remaja adalah emosi empati atau simpati terhadap orang lain yang membutuhkan. Altruisme muncul lebih sering di masa remaja dari pada masa kanak-kanak.

d. Menciptakan komunikasi

Dalam komunikasi didahului dengan pemberian informasi tentang nilai-nilai moral. Anak tidak pasif mendengarkan dari orang dewasa bagaimana seseorang harus bertingkah laku sesuai norma-norma dan nilai moral, tetapi anak harus dirangsang supaya lebih aktif. Hendaknya ada upaya untuk melibatkan remaja dalam beberapa pembicaraan/ diskusi dan

dalam pengambilan keputusan keluarga, sedangkan dalam kelompok teman sebaya, remaja turut serta secara aktif dalam tanggung jawab dan penentuan keputusan kelompok.

Di sekolah remaja hendaknya diberi kesempatan berpartisipasi untuk mengembangkan aspek moral misalnya dalam kerja kelompok, sehingga dia belajar untuk tidak melakukan sesuatu yang akan merugikan orang lain karena hal ini tidak sesuai dengan nilai moral atau norma moral.

e. Menciptakan iklim lingkungan yang serasi

Seseorang yang mempelajari nilai hidup bermoral, kemudian berhasil memiliki sikap dan perilaku sebagai pencerminan nilai hidup itu umumnya adalah seseorang yang hidup dalam lingkungan yang positif, jujur, dan konsekuen senantiasa mendukung bentuk perilaku yang mencerminkan nilai hidup tersebut. Ini berarti antara lain, bahwa usaha pengembangan perilaku nilai hidup hendaknya tidak hanya mengutamakan pendekatan intelektual semata tetapi juga mengutamakan adanya lingkungan yang kondusif di mana faktor-faktor lingkungan itu sendiri merupakan penjelmaan yang konkrit dari nilai-nilai hidup tersebut.

Karena lingkungan merupakan faktor yang cukup luas dan sangat bervariasi, maka tampaknya yang perlu diperhatikan adalah lingkungan sosial terdekat yang terutama terdiri dari mereka yang berfungsi sebagai pendidik dan pembina yaitu orang tua dan guru. Selanjutnya nilai-nilai keagamaan perlu mendapat perhatian, karena agama juga mengajarkan tingkah laku yang baik dan buruk, sehingga peserta

didik memahami apa yang boleh dan yang tidak boleh mereka kerjakan (Rosmawati, 2011: 139).

#### 6. Tahap-Tahap Internalisasi

Dalam melakukan penanaman nilai atau internalisasi melalui beberapa tahapan atau proses sebagai berikut ini:

##### a. Tahap Transformasi Nilai

Pada tahapan ini guru sekedar menginformasikan nilai-nilai yang baik dan kurang baik kepada anak didik, yang semata-mata merupakan komunikasi verbal.

##### b. Tahap Transaksi Nilai

Tahap transaksi nilai yaitu suatu tahap pendidikan nilai dengan jalan melakukan komunikasi dua arah atau interaksi antara anak didik dan guru bersifat timbal balik. Dalam tahap ini tidak hanya menyajikan informasi tentang nilai yang baik dan yang buruk, tetapi juga terlibat untuk melaksanakan dan memberikan contoh amalan yang nyata, dan anak didik diminta memberikan respon yang sama, yakni menerima dan mengamalkan nilai itu.

##### c. Tahap Transinternalisasi

Tahap transinternalisasi yakni tahap ini lebih dalam daripada sekedar transaksi. Dalam tahap ini, penampilan guru di hadapan siswa bukan lagi sosok fisik, melainkan sikap mentalnya (kepribadiannya). Demikian juga anak didik merespon kepada guru bukan hanya gerakan atau penampilan fisiknya, melainkan sikap mental dan kepribadiannya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dalam transinternalisasi ini adalah komunikasi dua kepribadian yang masing-masing terlibat secara aktif.

## BAB III

### KONSEP DIRI DAN KONTROL DIRI PADA REMAJA

#### A. Konsep Diri (*Self-Concept*)

##### 1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri merupakan terjemahan dari Bahasa Inggris yaitu "*self-concept*". Istilah *self-concept* dalam psikologi memiliki dua arti yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap diri sendiri dan sesuatu keseluruhan proses psikologi yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. Konsep diri (*self-concept*) merupakan suatu bagian yang penting untuk dijaga dan dikembangkan dalam menjalani kehidupan manusia. Adapun pengertian konsep diri menurut para ahli yaitu:

- a. Menurut Hurlock (1996), konsep diri diartikan sebagai persepsi, keyakinan, perasaan, atau sikap seseorang tentang dirinya sendiri, kualitas penyikapan individu tentang dirinya sendiri dan suatu sistem pemaknaan individu tentang dirinya sendiri dan pandangan orang lain tentang dirinya.
- b. Menurut Darmawan (2009), konsep diri merupakan persepsi diri sendiri tentang aspek fisik, sosial dan psikologis yang diperoleh individu melalui pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.
- c. Menurut Surya (2007), konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, perasaan terhadap apa yang dimiliki orang tentang dirinya sendiri, meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup dan penampilan diri.

- d. Menurut Santrock (2003) konsep diri merupakan evaluasi terhadap domain yang spesifik dari diri. Remaja dapat membuat evaluasi diri terhadap berbagai domain dalam hidup akademiknya.

Dari berbagai pemaparan para tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan sikap, perasaan dan pandangan individu tentang dirinya sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya yang meliputi fisik, psikis, sosial aspirasi dan prestasi yang nantinya akan menentukan langkah-langkah individu dalam melakukan aktifitas sesuai dengan gambaran yang ada pada dirinya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki tentang diri mereka sendiri secara luas baik mengenai fisik, psikologis dan emosional.

## 2. Cara Meningkatkan Konsep Diri

Konsep diri khususnya dalam hal positif dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, di antaranya sebagai berikut:

- a. Melalui kisah-kisah inspiratif. Konsep diri positif akan dapat ditingkatkan dengan membaca atau mendengarkan kisah-kisah orang sukses atau inspiratif, atau dapat juga dengan mengingat kesuksesan yang pernah diraih.
- b. Melalui apresiasi berupa simbol sukses. Konsep diri positif akan dapat ditingkatkan dengan simbol sukses, simbol sukses disini adalah pemberian piala atau penghargaan berupa benda atau sejenisnya yang pernah diperoleh ketika meraih kesuksesan.
- c. Melalui afirmasi. Konsep diri positif dapat ditingkatkan dengan melakukan afirmasi, yang dimaksud dengan afirmasi adalah *self-talk* kita dengan diri sendiri. Secara perlahan-lahan dan terus menerus gunakan katakata positif dan berbicaralah



pada diri sendiri tentang apa yang menjadi pemahaman kita, penilaian kita dan harapan kita.

- d. Penetapan tujuan. Konsep diri juga dapat ditingkatkan dengan menetapkan tujuan, yakni dengan membuat rencana-rencana kehidupan yang jelas, sehingga dengan rencana-rencana tersebut kita menanamkan pada diri sendiri bahwa kita akan mencapainya dan kita dapat mencapainya.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri bukanlah faktor yang dibawa sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan dibentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lain. Setiap individu akan menerima tanggapan. Tanggapan-tanggapan yang diberikan tersebut akan dijadikan cermin menilai dan memandang dirinya. Orang yang pertama kali dikenal oleh individu adalah orangtua dan anggota yang ada dalam keluarga. Setelah individu mampu melepaskan diri dari ketergantungannya dengan keluarga, ia akan berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas sehingga akan membentuk suatu gambaran diri dalam individu tersebut. Terbentuknya konsep diri seseorang berasal dari interaksinya dengan orang lain.

Mead mengatakan bahwa konsep diri merupakan produk sosial yang dibentuk melalui proses internalisasi dan organisasi pengalaman-pengalaman psikologis. Pengalaman psikologis ini merupakan hasil eksplorasi individu terhadap lingkungan fisiknya dan refleksi dari dirinya yang diterima dari orang-orang penting di sekitarnya (Pudjijogyanti, 1995). Bagaimana orang lain mengenal individu akan membentuk konsep diri, konsep diri dapat terbentuk karena berbagai faktor baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut menjadi lebih spesifik lagi dan akan berkaitan erat sekali dengan konsep diri yang akan

dikembangkan oleh individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Keadaan fisik. Keadaan fisik seseorang dapat mempengaruhi individu dalam menumbuhkan konsep dirinya. Individu yang memiliki cacat tubuh cenderung memiliki kelemahan-kelemahan tertentu dalam memandang keadaan dirinya, seperti munculnya perasaan malu, minder, tidak berharga dan perasaan ganjil karena melihat dirinya berbeda dengan orang lain.
- b. Kondisi keluarga. Keluarga merupakan tempat pertama dan utama dalam membentuk konsep diri individu. Perlakuan-perlakuan yang diberikan orangtua terhadap individu akan membekas hingga individu menjelang dewasa dan membawa pengaruh terhadap konsep diri individu. Cooper Smith menjelaskan bahwa kondisi keluarga yang buruk dapat menyebabkan konsep diri yang rendah, yang dimaksud dengan kondisi keluarga yang buruk adalah tidak adanya pengertian antara orangtua dan anak, tidak adanya keserasian hubungan antara ayah dan ibu, orangtua yang menikah lagi, serta kurangnya sikap menerima dari orangtua terhadap keberadaan anak-anak. Sedangkan kondisi keluarga yang baik dapat ditandai dengan adanya integritas dan tanggung rasa yang tinggi serta sikap positif dari anggota keluarga. Adanya kondisi semacam itu menyebabkan anak memandang orangtua sebagai figur yang berhasil dan menganggap orangtua dapat dipercaya sebagai tokoh yang dapat mendukung dirinya dalam memecahkan seluruh persoalan hidupnya. Jadi, kondisi keluarga yang sehat dapat membuat anak menjadi lebih tegas, efektif, serta percaya diri dalam

- mengatasi masalah kehidupan dirinya sebagai pembentuk kepribadiannya (Pudjijoyanti, 1995).
- c. Reaksi orang lain terhadap individu. Dalam kehidupan sehari-hari orang akan memandang individu sesuai dengan pola perilaku yang ditunjukkan individu itu sendiri. Harry Stack Sullivan menjelaskan bahwa jika individu diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan diri individu, individu akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri individu. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan diri, menyalahkan dan menolak individu, individu cenderung akan membenci dirinya (Rakhmat, 1996).
  - d. Tuntutan orangtua terhadap anak. Pada umumnya orangtua selalu menuntut anak untuk menjadi individu yang sangat diharapkan oleh mereka. Tuntutan yang dirasakan anak akan dianggap sebagai tekanan dan hambatan jika tuntutan tersebut ternyata tidak dapat dipenuhi oleh anak. Selain itu sikap orangtua yang berlebihan dalam melindungi anak akan menyebabkan anak tidak dapat berkembang dan mengakibatkan anak menjadi kurang tingkat percaya dirinya dan memiliki konsep diri yang rendah.
  - e. Jenis kelamin, ras dan status sosial ekonomi. Konsep diri dapat dipengaruhi oleh ketiga hal tersebut. Pudjijoyanti memberikan pendapatnya melalui penelitian-penelitian para ahli bahwa berbagai hasil penelitian yang dilakukan membuktikan kelompok ras minoritas dan kelompok sosial ekonomi rendah cenderung mempunyai konsep diri yang rendah dibandingkan dengan kelompok ras mayoritas dan kelompok sosial ekonomi tinggi, selain itu untuk jenis kelamin terdapat perbedaan konsep diri antara perempuan dan laki-laki. Perempuan mempunyai

sumber konsep diri yang bersumber dari keadaan fisik dan popularitas dirinya, sedangkan konsep diri laki-laki bersumber dari agresifitas dan kekuatan dirinya. Dengan kata lain, wanita akan bersandar pada citra kewanitaannya dan laki-laki akan bersandar pada citra kelaki-lakiannya dalam membentuk konsep dirinya masing-masing (Pudjijogyanti, 1995).

- f. Keberhasilan dan kegagalan. Konsep diri dapat juga dipengaruhi oleh keberhasilan atau kegagalan yang telah dialami individu. Keberhasilan dan kegagalan mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosialnya dan ini berarti mempunyai pengaruh yang nyata terhadap konsep diri individu. Keberhasilan akan mewujudkan suatu perasaan bangga dan puas akan hasil yang telah dicapai dan sebaliknya rasa frustrasi bila individu mengalami kegagalan.
- g. Orang-orang yang dekat dengan individu. Tidak semua orang mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri individu. Ada yang paling berpengaruh, yaitu orang-orang yang paling dekat dengan individu, misalnya: orangtua, saudara dan orang yang tinggal satu rumah dengan individu. Dari mereka secara perlahan-lahan individu membentuk konsep dirinya. Senyuman, pujian, penghargaan, pelukan mereka menyebabkan individu menilai diri secara positif, tetapi ejekan, cemoohan, hardikan membuat individu menilai dan memandang dirinya secara negative (Rakhmat, 1996).

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor dari dalam individu, seperti: keadaan fisik, keadaan keluarga, persepsi orang terhadap diri individu, tuntutan orangtua terhadap individu,

orang-orang yang dekat dalam lingkungan individu, dan persepsinya terhadap keberhasilan dan kegagalan.

## **B. Kontrol Diri (*Self-Control*)**

### 1. Pengertian Kontrol Diri

Sebagaimana yang telah disinggung sebelumnya, istilah *self* dalam psikologi mempunyai dua arti yaitu sikap serta perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri dan suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. Menurut Kartini Kartono dan Dali Gulo (2008) dalam kamus psikologi, kontrol diri (*self control*) adalah bagaimana cara individu dalam mengatur tingkah lakunya sendiri yang ia miliki. Individu mempunyai cara-cara tersendiri untuk mengatur dan mengarahkan tingkah lakunya sesuai dengan kehendak dan kemampuan yang dimilikinya.

Pendapat lain mengenai kontrol diri juga diungkapkan oleh beberapa tokoh, yaitu menurut Golfied dan Merbaum bahwa kontrol diri adalah kemampuan dari dalam diri individu untuk dapat menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilakunya yang nantinya dapat membawa individu tersebut ke arah dengan konsekuensi positif (Ghufron & Rini Risnawita, 2017). Menurut Gleitman kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan suatu dorongan-dorongan yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Jika dalam diri individu memiliki kontrol diri, maka ia akan mampu mengambil tindakan dan keputusan secara efektif agar dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari suatu akibat yang tidak diinginkan (Thalib, 2010).

*Self control* atau konsep diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Konsep diri juga dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak

pantas. Sebab konsep diri berkaitan erat pula dengan keterampilan emosional. Selain itu, konsep diri disebut juga sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintang impulsif atau tingkah laku (Ghufron & Rini Risnawita, 2017).

Menurut Michele Borba (2008), kontrol diri merupakan kekuatan moral yang secara sementara menghentikan tindakan yang berbahaya. Karena itu, memberi waktu khusus kepada remaja untuk membayangkan konsekuensi yang mungkin timbul akibat perbuatannya akan menumbuhkan kontrol diri, sehingga ia dapat mengerem perilakunya dan tidak akan melakukan tindakan yang berbahaya. Kontrol diri merupakan kebajikan utama bagi perilaku bermoral, tetapi tidak semua orang pasti memiliki kebajikan itu. Kebajikan tersebut perlu dikembangkan, ditumbuhkan, dan dipupuk. Kontrol diri membantu remaja mengendalikan perilaku mereka, sehingga mereka dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurani mereka. Kontrol diri memberi remaja kemampuan mengatakan “tidak”, melakukan hal yang benar dan memilih melakukan tindakan bermoral.

Kontrol diri merupakan jalinan yang utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *self control* tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk mempelancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka (Ghufron & Rini Risnawita, 2017).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seorang individu dalam mengatur, menyusun, membimbing, mengubah pribadi, dan

mengendalikan dorongan-dorongan yang berasal dari dalam maupun luar individu. Tujuan dari kontrol diri yaitu mengarahkan sikap dan perilaku individu agar menuju arah positif dan menghasilkan tindakan yang positif pula.

## 2. Perkembangan Kontrol Diri

Menurut Michele Borba (2008), ada 5 (lima) tahap-tahap perkembangan kontrol diri, yaitu:

- a. Tahap 1: Membentuk rasa aman (masa awal pertumbuhan 0-1 tahun). Bayi masih sangat berpusat pada dirinya dan menjajaki lingkungannya dengan bantuan pengasuhnya sebagai pendukung rasa aman.
- b. Tahap 2: Berorientasi pada kontrol eksternal (masa belajar berjalan 1-3 tahun). Anak akan merespons kontrol eksternal dari orang-orang dewasa dan menuruti permintaan mereka.
- c. Tahap 3: Mengikuti aturan yang ketat (prasekolah 3-6 tahun). Anak akan mengikuti aturan-aturan orang-orang dewasa dalam bentuk perintah yang sering mereka ucapkan secara keras untuk mengontrol perilakunya.
- d. Tahap 4: Menyadari dorongan dari dalam (sekolah dasar 6-12 tahun). Anak menggunakan kesadarannya untuk mengarahkan perilakunya dan mengatur dorongan dari dalam dirinya. Ia mulai belajar mengatasi persoalan dan mengembangkan kesadaran yang kuat terhadap perilakunya.
- e. Tahap 5: Berorientasi pada kontrol internal (masa remaja 12-20 tahun). Anak memperoleh banyak kemajuan dalam mengatasi persoalan dan lebih menyadari keinginan dan tindakannya.

### 3. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Kontrol diri seorang remaja meliputi 3 hal, yaitu: kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decision control*) (Thalib, 2010).

#### a. Kontrol perilaku (*Behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

#### b. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

#### c. Mengontrol keputusan (*Decesion control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Menurut Block dan Block ada tiga jenis



kualitas kontrol diri, yaitu *overl control*, *under control* dan *appropriate control*. *Overl control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat. Untuk mengukur *self control* biasanya digunakan aspek-aspek seperti kemampuan mengontrol perilaku dan stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, menafsirkan peristiwa serta kemampuan mengambil keputusan.

#### 4. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi control diri pada remaja yaitu:

- a. Kepribadian. Kepribadian mempengaruhi control diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya.
- b. Situasi. Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik.
- c. Etnis. Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.

- d. **Pengalaman.** Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.
- e. **Usia.** Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi (Sinaga, 2018).

## **BAB IV**

### **PERKEMBANGAN RESILIENSI, KEPERCAYAAN DIRI DAN HARGA DIRI**

#### **A. Konsep Resiliensi**

##### **1. Pengertian Resiliensi**

Resiliensi merupakan istilah Bahasa Inggris yang berasal dari kata *recilience* yang berarti daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan (Desmita, 2010). Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi pondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis seseorang ditandai dengan kemampuan menghadapi kesulitan, kemampuan untuk merespon secara fleksibel atau kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Resiliensi merupakan istilah yang cukup baru dalam dunia psikologi, terutama psikologi perkembangan.

Desmita berpendapat bahwa Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan merubah kondisi yang menyedihkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Setyoso, 2013).

Menurut beberapa tokoh seperti Reivich & Shatte (2002) mengungkapkan bahwa individu yang resilien mengerti bahwa halangan dan rintangan bukanlah akhir dari segalanya dan mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian atau masalah berat yang

terjadi dalam kehidupannya. Individu mampu bertahan dalam keadaan tertekan dan mampu berhadapan dengan adversitas (kesulitan) yang dialami dalam hidupnya. Salkind memaparkan bahwa resiliensi menunjuk kepada kemampuan untuk berkembang sebagai manusia meskipun kehidupan mengarahkan kepada situasi, stressor, dan risiko yang serius.

Greef menjelaskan bahwa resiliensi dapat diartikan secara sederhana sebagai keberhasilan individu beradaptasi terhadap risiko dan adversitas (kesulitan). Resiliensi juga dapat dikatakan sebagai ketahanan atau kemampuan individu menghadapi tantangan dalam hidupnya. Resiliensi tidak hanya ketahanan individu untuk menghadapi adversitas (kesulitan), vulnerabilitas (mudah terluka) dan berbagai faktor risiko belaka. Akan tetapi, seharusnya resiliensi juga mencakup proses penyembuhan seperti halnya perkembangan dan kebahagiaan (Asriandari, 2015). Fredrickson & Barret mengartikan resiliensi sebagai kemampuan merespon secara fleksibel untuk mengubah kebutuhan situasional dan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negative (Kalesaran, 2016). Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat bangkit dari suatu permasalahan yang berat (Dewi, 2015).

Tugade dan Fredrickson menyebutkan bahwa terdapat individu yang mampu bertahan dan pulih dari situasi negatif secara efektif sedangkan ada individu lain yang gagal karena mereka tidak berhasil keluar dari situasi yang tidak menguntungkan. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat dikenal dengan istilah resiliensi. Brook & Goldstein mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan tekanan secara lebih efektif, kemampuan untuk bangkit dari masalah, kekecewaan, dan trauma; serta untuk dapat mengembangkan tujuan yang lebih realistic (Rizky, 2016).

Resiliensi sebagai suatu kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit atau tekanan yang berat, dan kemudian individu dapat bangkit kembali sehingga dapat menjadi individu yang lebih kuat dan lebih baik dari masa sebelumnya itulah pendapat yang disampaikan oleh Grotberg mengenai resiliensi (Falentina & Agoes Dariyo, 2016). Menurut Grotberg resiliensi merupakan kunci sukses dalam pekerjaan dan kepuasan hidup. Resiliensi akan mempengaruhi kesehatan fisik, kesehatan mental dan kualitas hubungan interpersonal. Keseluruhan hal ini merupakan komponen dasar dari kebahagiaan dan kesuksesan (Fonny dan Lianawati, 2006).

Berdasarkan pemaparan mengenai pengertian resiliensi maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk bangkit dalam menghadapi kondisi sulit dan mengubahnya menjadi kondisi yang mudah dengan memaksimalkan keterampilan sosial dan interpersonal yang dimiliki agar tercapai kehidupan yang sukses dan bahagia.

## 2. Ciri dan Faktor- Faktor Resiliensi

Masa remaja dianggap sebagai masa perkembangan yang cepat dan perubahan yang penting konsekuensinya beberapa di antaranya termasuk adanya perilaku berisiko tinggi. Erikson menghipotesiskan bahwa tahap perkembangan identitas dapat mengakibatkan perilaku semacam itu bagi remaja. Menurut Erikson, risiko merupakan alat penting dalam pembentukan identitas sebagai remaja menguji identitas yang berbeda.

Fischhoff, Nightingale, dan Iannotta berteori itu remaja terlibat dalam perilaku berisiko karena mereka mungkin menganggap diri mereka kebal terhadap adanya bahaya. Pada gilirannya, mereka mungkin membuat pilihan hidup yang buruk membuat mereka berisiko mengalami masalah fisik atau bahaya psikologis Terlepas dari kerentanan mereka, beberapa remaja

tampaknya kebal terhadapnya stres karena ketangguhannya. Sedikit yang diketahui tentang bagaimana kelompok usia ini berkembang atau bermanifestasi risiko dan perilaku protektif. Sebaliknya, yang diketahui adalah sumber daya proteksi dan ketahanan tampak berinteraksi dengan risiko dan stres sehingga berdampak pada promosi kesehatan perilaku (Ahern, 2007).

Remaja sebagai individu yang sedang mengalami masa transisi menjadi dewasa, mengalami perkembangan dalam berbagai aspek kehidupannya seperti perkembangan fisik, kognitif dan emosionalnya. Selain itu, remaja berada dalam tahap pencarian jati diri yang tentunya rentan mengalami krisis. Dalam hal ini remaja yang dibesarkan dalam keluarga Broken home tentunya merasakan dampak dari perceraian orang tuanya. Remaja yang memiliki ketahanan dalam menghadapi masalah akan memudahkannya menerima dampak perceraian tersebut sebagai sesuatu yang membuatnya bangkit dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang dialami. Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor protektif dan faktor resiko.

- a. Faktor protektif atau perlindungan dapat didefinisikan sebagai suatu sifat atau situasi yang diperlukan untuk proses atau terjadinya ketahanan. Dalam hal ini merupakan faktor yang dapat meminimalkan dampak negatif yang dapat timbul dari suatu peristiwa tertentu. Faktor Protektif dapat memperkuat resiliensi dalam diri individu untuk bertahan menghadapi berbagai macam permasalahan yang terjadi (Furqon, 2013).
- b. Faktor resiko merupakan faktor yang dapat memberikan dampak negatif terhadap peristiwa yang sedang dialami oleh individu. Faktor risiko meliputi kondisi lahir seperti; prematur, kondisi keluarga,

lingkungan individu, relasi individu dengan orang lain. Faktor risiko memiliki pengaruh besar terhadap pertahanan diri individu ketika menghadapi suatu peristiwa (Dewi, 2015).

Dengan demikian, faktor protektif dan faktor risiko sangat mempengaruhi kemampuan resiliensi remaja dalam menghadapi suatu permasalahan. Jika faktor protektif yang dimiliki remaja lebih besar dari faktor risiko, maka semakin besar kemampuan remaja untuk bangkit dan tidak terpuruk dari segala macam permasalahan yang sedang ia hadapi. Sebaliknya jika faktor protektif lebih rendah daripada faktor risiko maka besar kemungkinan remaja tidak dapat atau memiliki kemampuan yang rendah untuk bangkit dari permasalahan yang sedang ia hadapi.

Jika berbicara tentang karakteristik seorang yang resilien, para ahli berbeda-beda dalam menggambarkan. Bernard misalnya, menurutnya seorang yang resilien biasanya memiliki empat sifat-sifat umum, yaitu:

- a. *Social competence* (kompetensi sosial), yaitu kemampuan untuk memunculkan respon yang positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan-hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya.
- b. *Problem-solving skills/metacognition* (keterampilan pemecahan masalah/metakognitif), yaitu perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain.
- c. *Autonomy* (otonomi), yaitu suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak

secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.

- d. *A sense of purpose and future* (Kesadaran akan tujuan dan masa depan), yaitu kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi pendidikan, ketekunan (*persistence*), pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang (*bright*) (Desmita, 2017).

Sejumlah peneliti dan praktisi yang terlibat aktif dalam pengembangan resiliensi, *The International Resilience Project* merumuskan ciri-ciri atau sifat-sifat seorang yang resilien dalam tiga kategori, yaitu *external supports and resources* (digunakan istilah *I HAVE*); *internal, personal strengths* (digunakan istilah *I AM*); dan *social, interpersonal skills* (digunakan istilah *I CAN*). Dalam banyak literatur tentang resiliensi yang ditulis belakangan, ternyata istilah-istilah pengganti ini yang cenderung digunakan secara luas ketimbang istilah aslinya. Sejumlah ahli percaya bahwa pemberdayaan ketiga karakteristik (*I HAVE*, *I AM*, dan *I CAN*) inilah yang memungkinkan seseorang, termasuk remaja, dapat bertahan dalam dan mengatasi kondisi-kondisi adversitas serta mengembangkan resiliensinya.

- a. *I HAVE* (Aku punya) merupakan karakteristik resiliensi yang bersumber dari pemaknaan remaja terhadap besarnya dukungan dan sumber daya yang diberikan oleh lingkungan sosial (*external Supports and resources*) terhadap dirinya.
- b. *I AM* (Aku ini) merupakan karakteristik resiliensi yang bersumber dari kekuatan pribadi (*personal strengths*) yang dimiliki oleh remaja.
- c. *I CAN* (Aku dapat) adalah karakteristik resiliensi yang bersumber dari apa saja yang dapat dilakukan oleh remaja sehubungan dengan keterampilan-



keterampilan sosial dan interpersonal (*social, interpersonal skills*) (Desmita, 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa resiliensi merupakan hasil kombinasi dari faktor-faktor *I HAVE*, *I AM*, dan *I CAN* tersebut. Untuk menjadi seorang yang resilien, tidak cukup hanya memiliki satu karakteristik/faktor saja, melainkan harus ditopang oleh karakteristik-karakteristik/faktor-faktor lain. Misalnya, seorang remaja mungkin dicintai (*I HAVE*), tetapi jika ia tidak mempunyai kekuatan dalam dirinya (*I AM*) atau tidak memiliki keterampilan-keterampilan interpersonal dan sosial (*I CAN*), maka ia tidak dapat menjadi seorang yang resilien. Demikian juga, seorang remaja mungkin mempunyai harga diri (*I AM*), tetapi jika ia tidak mengetahui bagaimana berkomunikasi dengan orang lain atau memecahkan masalah (*I CAN*) dan tidak ada orang yang membantunya (*I HAVE*), maka ia tidak menjadi resilien. Oleh sebab itu, untuk menumbuhkan resiliensi remaja, ketiga karakteristik/faktor tersebut harus saling berinteraksi satu sama lain. Interaksi ketiga karakteristik/faktor pun sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial, termasuk rumah, sekolah dan masyarakat, di mana remaja hidup.

3. Tahap-tahap Upaya Perkembangan Resiliensi Peserta Didik  
Resiliensi merupakan kapasitas individu yang diperoleh melalui proses belajar dan pengalaman lingkungan. Adapun tahap-tahap pengembangan resiliensi remaja khususnya peserta didik dapat diuraikan sebagaimana berikut.

a. Tahap 1: *Increase Bonding*

Tahap dalam membangun resiliensi peserta didik adalah dengan memperkuat hubungan-hubungan (*relationships*). Tahap ini meliputi peningkatan an hubungan di antara individu dan pribadi prososial. Hal ini penting, karena fakta menunjukkan bahwa

remaja yang memiliki relasi atau keterikatan yang positif jauh lebih mampu menghindari perilaku beresiko dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki keterikatan. Sejumlah literatur tentang perubahan sekolah juga menunjukkan adanya korelasi positif antara pola hubungan peserta didik dengan kemampuan belajar dan pencapaian akademis. Oleh sebab itu, dalam membantu mengembangkan resiliensi remaja di sekolah, hal pertama yang perlu dilakukan adalah menciptakan lingkungan yang memungkinkan terpeliharanya hubungan-hubungan.

Hubungan-hubungan yang dimaksud di atas diawali dengan sikap pendidik untuk membangun resiliensi, seperti memberikan harapan dan optimisme, memberikan dukungan kasih sayang dengan cara mendengarkan dan membenarkan perasaan peserta didik, serta dengan menunjukkan kebaikan, keharuan, dan respek. Guru harus menghindari tindakan-tindakan yang bersifat menghakimi, tidak menanggapi tingkah laku peserta didik secara pribadi, dan memahami bahwa remaja dapat melakukan yang terbaik buat mereka, yang didasarkan atas cara mereka merasakan dunia.

Mengembangkan resiliensi melalui hubungan-hubungan di sekolah juga dapat difokuskan pada kekuatan peserta didik. Dalam hal ini, guru harus mampu mencari dengan seksama kekuatan-kekuatan di dalam diri (*inner strength*) peserta didik, yang bisa digunakan untuk menemukan akar permasalahan dan lebih mengedepankan kekuatan-kekuatan tersebut kepada peserta didik. Ini bukan berarti mengabaikan perilaku-perilaku yang menyimpang atau penuh resiko, melainkan hanya dimaksudkan untuk menjaga

keseimbangan sedemikian rupa, sehingga peserta didik dapat menerima *feedback* atas kekuatan-kekuatan yang dimilikinya untuk menjadi seorang yang resilien, atau paling tidak mereka tidak menimbulkan masalah atau menemui kesulitan di sekolah (Desmita, 2017: 9).

b. Tahap 2: *Set Clear and Consistent Boundaries*

Tahap kedua dalam membangun resiliensi remaja di sekolah adalah menjelaskan dan menjaga konsistensi dari batasan-batasan atau peraturan-peraturan yang berlaku di sekolah. Tahap ini meliputi pengembangan dan implementasi kebijakan sekolah dan prosedur pelaksanaannya secara konsisten, serta menyampaikannya kepada peserta didik, sehingga mereka mendapat gambaran yang jelas tentang harapan-harapan tingkah laku yang harus mereka penuhi. Harapan-harapan tingkah laku ini disertai dengan penjelasan tentang tingkah laku beresiko dan konsekuensinya, serta harus ditulis dan dikomunikasikan kepada peserta didik dengan jelas, dan kemudian dilaksanakan secara konsisten.

Oleh sebab itu, dalam upaya membantu perkembangan resiliensi peserta didik serta menjauhkannya dari perasaan tertekan dan adversitas, maka sejumlah norma, nilai, peraturan, dan harapan peran atau tingkah laku tersebut perlu dikomunikasikan secara jelas dan dilaksanakan secara konsisten. Tanpa adanya kejelasan aturan-aturan dan harapan-harapan tingkah laku tersebut, maka besar kemungkinan peserta didik akan lebih memberikan perhatiannya pada norma-norma dan tingkah laku yang bersumber dari teman sebaya daripada yang dikembangkan oleh sekolah. Bahkan hasil penelitian

Brand, menunjukkan bahwa ketidakjelasan dan ketidakkonsistenan (*less consistency and clarity*) dalam harapan-harapan sekolah, menjadi salah satu sebab terjadinya problem akademis (*academic problems*) dan kesulitan penyesuaian diri (*adjustment difficulties*) pada peserta didik.

c. Tahap 3: *Teach Life Skills*

Tahap ketiga pembangunan resiliensi remaja di sekolah adalah mengajarkan ketrampilan-ketrampilan hidup (*teach life skills*), yang meliputi: kerja sama, resolusi konflik secara sehat, resistensi, ketrampilan berkomunikasi, ketrampilan memecahkan masalah dan pengambilan keputusan, serta manajemen stres yang sehat. Apabila ketrampilan-ketrampilan ini diajarkan dan diperkuat secara memadai, ia akan membantu para peserta didik sukses mengendalikan resiko-resiko atau bahaya-bahaya dari masa remaja, terutama penggunaan tembakau, alkohol, dan obat-obatan lainnya. Ketrampilan-ketrampilan ini juga penting dalam menciptakan suatu lingkungan belajar yang kondusif bagi peserta didik dan membantu orang dewasa untuk dapat terlibat dalam interaksi yang efektif di sekolah.

Ketrampilan-ketrampilan hidup dapat diajarkan di sekolah melalui banyak cara. Salah satunya adalah dengan menggunakan pendekatan *cooperative learning* yakni suatu model pembelajaran yang lebih menekankan pada kerja sama. Mengajarkan *life skills* dengan menggunakan pendekatan *cooperative learning* dapat dilakukan melalui pengintegrasian secara alami dalam proses pembelajaran biasa, tanpa harus mengubah kurikulum dan memakan banyak waktu. Melalui pengintegrasian ini, diberikan

keampilan-keampilan menjalin hubungan dengan baik, bekerja dalam kelompok, menyatakan suatu pendapat, serta menentukan tujuan dan mengambil keputusan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan model *cooperative learning* ini lebih dapat meningkatkan prestasi belajar belajar peserta didik, menghasilkan hubungan yang lebih positif, dan penyesuaian psikologis yang lebih baik, dibandingkan dengan pembelajaran model lain.

d. Tahap 4: *Provide Caring and Support*

Tahap 4 sampai tahap 6 merupakan tahap pengembangan resiliensi dalam “*the resiliency wheel*” yang termasuk dalam kelompok *building resiliency*. Tahap 4 ini meliputi pemberian penghargaan, perhatian dan dorongan yang positif. Tahap ini merupakan tahap yang sangat kritis dari semua tahap pengembangan resiliensi yang ada dalam *the resiliency wheel*. Kenyataan memang menunjukkan bahwa remaja mustahil dapat berhasil mengatasi adversitas tanpa adanya perlindungan dan perhatian dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, semua pihak yang terlibat dalam penyelenggaraan sekolah, harus berperan aktif dalam memberikan *caring* dan *support* kepada peserta didik guna membantu pengembangan resiliensinya. Untuk itu, dalam upaya mengembangkan resiliensi remaja, guru harus memberikan perhatian kepada semua peserta didik, mengetahui nama-nama mereka, menarik mereka yang tidak mudah berpartisipasi, serta melakukan investigasi dan intervensi ketika mereka menghadapi situasi yang sulit.

Hal ini di atas dilakukan dengan meluangkan waktu di dalam kelas untuk membangun hubungan,

mengembangkan suatu model intervensi yang efektif bagi peserta didik-peserta didik yang menghadapi masalah dan secara aktif mengidentifikasi kekuatan-kekuatan peserta didik dan kemudian mengembangkan kekuatan-kekuatan peserta didik ini melalui perencanaan intervensi dan penilaian.

e. Tahap 5: *Set and Communicate High Expectations*

Tahap kelima dalam membantu perkembangan resiliensi remaja di sekolah adalah memberikan atau menyampaikan harapan yang tinggi. Tahap ini secara konsisten ditemui dalam literatur resiliensi dan riset tentang keberhasilan akademis. Hal ini adalah penting, karena harapan yang tinggi dan realistis merupakan motivator yang efektif bagi peserta didik. Sejumlah studi tentang harapan, menunjukkan bahwa harapan yang tinggi berhubungan positif dengan motivasi dan prestasi yang tinggi.

Peserta didik yang tidak memiliki harapan, secara tipikal menunjukkan aspirasi yang rendah untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau terhadap kemungkinan karir. Guru yang memiliki harapan tinggi, dapat mengatur dan mengendalikan tingkah laku serta memberikan tantangan yang lebih berat untuk menguji peserta didik apakah mereka percaya bahwa mereka dapat menghadapinya. Jika guru berpikir bahwa ada kemungkinan untuk memperbaiki prestasi peserta didik dengan cara meningkatkan usaha mereka sendiri, berarti guru tersebut memiliki tingkat harapan yang tinggi. Demikian juga, apabila peserta didik sangat percaya bahwa mereka dapat merancang dan mengimplementasikan suatu proyek di bidang sains, berarti ia memiliki tingkat harapan yang tinggi.

Singkatnya, guru yang memiliki harapan tinggi berpusat pada peserta didik menggunakan kekuatan-kekuatan, perhatian, tujuan-tujuan dan bahkan impian-impian peserta didik sendiri sebagai titik awal untuk belajar, serta berupaya membangkitkan motivasi intrinsik mereka untuk belajar. Dari guru-guru yang memiliki harapan tinggi dan keinginan untuk memberikan dukungan inilah yang bisa membuat peserta didik memiliki sense of the future yang optimis dan penuh harapan, serta memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar, sehingga pada gilirannya dapat tampil menjadi seorang yang resilien.

f. Tahap 6: *Provide Opportunities for Meaningful Participation*

Strategi keenam yang dapat digunakan dalam upaya membantu perkembangan resiliensi remaja di sekolah adalah dengan memberikan tanggung jawab dan kesempatan untuk berpartisipasi aktif, seperti kesempatan untuk memecahkan masalah, mengambil keputusan, perencanaan, bekerja sama dan menolong orang lain. Peserta didik diperlakukan sebagai individu yang bertanggung jawab, mengizinkan mereka untuk berpartisipasi dalam semua aspek fungsi sekolah. Jadi dengan strategi ini, sekolah mengambil suatu sikap yang memandang peserta didik sebagai sumber daya daripada sebagai objek pasif atau sumber masalah.

Strategi pemberian kesempatan untuk berpartisipasi ini didasarkan atas teori yang menyebutkan bahwa kebutuhan untuk mengontrol kehidupan sendiri dan untuk berpartisipasi dalam menentukan sendiri bagaimana menggunakan waktu-waktu mereka, merupakan suatu kebutuhan manusia yang fundamental. Ketika seseorang memiliki

kesempatan untuk berpartisipasi dalam keputusan-keputusan dan menentukan strategi yang secara vital mempengaruhinya, maka mereka akan mengembangkan suatu perasaan memiliki terhadap apa yang telah mereka putuskan serta menyadari bahwa keputusan dan strategi itu adalah keputusan dan strategi yang logis, bermanfaat, efektif, serta berusaha untuk melaksanakannya.

Berdasarkan teori tersebut, maka tantangan bagi sekolah yang berusaha untuk membantu mengembangkan resiliensi adalah mengikutsertakan semua peserta didik dalam aktivitas belajar dan dalam peran-peran yang berarti dengan membantu mereka membangun ketrampilan-ketrampilan yang diperlukan untuk berhasil dalam aktivitas dan peran tersebut. Upaya ini tidak membutuhkan program-program khusus atau mata pelajaran yang terperinci. Yang diperlukan adalah bagaimana guru mengetahui peserta didik dan pekerjaan mereka dengan baik serta memberi kesempatan pada peserta didik untuk menjadi pekerja-pekerja aktif. Dalam hal ini, guru lebih berperan sebagai pemandu pekerjaan mereka. Dalam sekolah demikian, ketrampilan dasar tidak diabaikan. Keterampilan dasar diajarkan, karena ia diperlukan untuk menghadapi tugas-tugas dan proyek-proyek yang menjadi inti dari program pengajaran. Semua peserta didik diberi harapan dan didukung untuk berpartisipasi dalam pengalaman belajar ini.

## **B. Kepercayaan Diri (*Self Confidence*)**

### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

*Self confidence* adalah keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan dan keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif. Percaya diri



menurut Braden dalam Walgito (1993) adalah kepercayaan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya. Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri adalah mempunyai sikap yang tenang dan seimbang dalam situasi sosialnya. Waterman mengatakan orang yang mempunyai percaya diri adalah mereka yang mampu bekerja efektif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depan (Muhid, 2007).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.

Lockmono mengemukakan bahwa kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam individu sendiri. Norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal (Alsa, dkk, 2006).

Hakim (2002) berpendapat, rasa percaya diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Sejalan dengan hal ini, kepercayaan diri menurut Zakiah Darajat adalah percaya kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Orang yang percaya pada diri sendiri dapat

mengatais segala faktor-faktor dan situasi, bahkan mungkin frustrasi, bahkan mungkin frustrasi ringan tidak akan terasa sama sekali. Tapi sebaliknya orang yang kurang percaya diri akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan.

Demikian halnya Inge (2010), yang mendefinisikan rasa percaya diri (*self confidence*) sebagai keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana merasakan tentang diri sendiri, dan perilaku akan merefleksikan tanpa disadari.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atau *self confidence* adalah kepercayaan akan kemampuan terbaik diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat memanfaatkannya secara tepat untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang dan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal pengalaman-pengalaman sejak kecil diri dalam individu sendiri.

## 2. Ciri-ciri Orang yang Percaya Diri

Kepercayaan diri pada seorang individu sangatlah penting, baik itu untuk orang dewasa ataupun anak usia dini. Rasa percaya akan kemampuan dirinya ini berasal dari hati dan pikiran seseorang, dan hal ini dapat terlihat ke permukaan melalui sikap dan perilaku individu saat berinteraksi dengan orang lain. Dari sikap dan perilaku seseorang itu kita dapat menilai seberapa tinggi kepercayaan diri yang dimilikinya. Seperti yang dinyatakan oleh Lauster (2014) tentang ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, tidak membutuhkan

dukungan dari orang lain secara berlebihan, bersikap optimis, dan gembira.”

Dari pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ciri individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi ialah individu yang memiliki keyakinan dalam segala tindakannya. Selain itu kepercayaan diri juga membuat individu dapat bertoleransi dan bersosialisasi dengan baik di lingkungannya. Kepercayaan diri menyebabkan kemandirian, tidak mementingkan diri sendiri, toleran dan memiliki ambisi yang wajar yang didasarkan pada pemahaman terhadap kemampuannya.

Maslow mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu orang yang memiliki “kemerdekaan psikologis”, yaitu kebebasan mengarahkan pilihan dan mencurahkan tenaga, berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya, untuk melakukan hal-hal yang produktif. Jadi individu yang percaya diri tidak membutuhkan orang lain sebagai standar karena dapat menentukan standar sesuai dengan kemampuannya sendiri. Individu yang percaya diri akan mudah bersosialisasi dengan lingkungannya karena dapat berinteraksi dengan baik. Selain itu individu yang percaya diri mampu mengembangkan potensi dalam dirinya dengan baik karena sanggup belajar dan bekerja keras untuk mencapai tujuannya serta memiliki keyakinan terhadap peran yang dijalannya.

Ciri-ciri atau karakteristik seseorang yang memiliki kepercayaan diri dapat terlihat dari sikapnya yang selalu tenang dalam mengerjakan sesuatu atau menyelesaikan tugasnya, mampu memberikan ketenangan bagi orang di sekitarnya saat situasinya menegangkan, kemudian individu tersebut juga mampu bersosialisasi dengan baik serta menyesuaikan diri dan berkomunikasi dengan baik di berbagai situasi.

Pernyataan ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Hakim (2005) yang memberikan beberapa ciri-ciri tertentu bagi orang-orang yang memiliki kepercayaan diri, yaitu selalu

bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kemampuan bersosialisasi. Jadi, ciri-ciri dari individu yang percaya diri dapat dilihat dari sikapnya yang selalu tenang, kemampuannya bersosialisasi dan berkomunikasi dengan baik serta dapat menyesuaikan diri di berbagai kondisi.

Dari penjabaran tersebut, seorang individu yang percaya diri dapat dilihat dari keyakinan kompetensi dirinya, berani menerima penolakan dan perbedaan dari individu lain, serta dapat mengendalikan diri dengan baik. Seorang individu dapat dikatakan memiliki kepercayaan diri apabila individu tersebut mampu melakukan keinginannya dengan tenang dalam keadaan apapun. Yoder dan Proctor juga memiliki pendapat tentang kriteria seorang individu yang memiliki kepercayaan diri, yaitu:

Be assertive without being overly aggressive, stick to his beliefs; even when everyone else is standing against him, make new friends easily, stick with a job until it's completed—and be secure enough to know that his best is good enough, work well with others as a “team” player, assume a leadership role without hesitation when appropriate and expect to become a leader, at least on some occasions (Yoder, 2013).

Dari pernyataan Yoder dan Proctor di atas seseorang yang percaya diri biasanya akan tegas namun tidak agresif, dapat dipercaya, mudah bersosialisasi, bertanggung jawab dengan tugas dan menyelesaikan tugas dengan penuh keyakinan, menerima kekalahan dan penolakan dari orang lain (tidak menyerah) dan segera bersemangat kembali. Selain itu ciri anak yang percaya diri adalah dapat melakukan tugasnya dalam kelompok, dan mampu menjadi sosok pemimpin untuk kelompoknya tanpa ada keraguan dalam dirinya.

Terdapat pendapat lain yang tidak jauh berbeda dengan pendapat-pendapat di atas. Gilmer menyebutkan ciri dari orang yang percaya diri biasanya memiliki sikap berani menghadapi setiap tantangan dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, berkat keyakinannya atas kemampuan dirinya sendiri (Khoiri, 2002). Jadi seorang individu yang memiliki keyakinan dengan kemampuan dalam dirinya membuat individu tersebut memiliki sikap berani untuk menghadapi segala tantangan dan selalu bersikap terbuka dengan pengalaman baru yang didapatnya.

Berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri adalah sebagai berikut.

- 1) Bersikap tenang dalam segala situasi dan kondisi.
- 2) Memiliki pengetahuan yang cukup untuk menjawab persoalan.
- 3) Merasa yakin pada diri sendiri bahwa dirinya mampu melakukan suatu tugas.
- 4) Berani mencoba hal-hal baru.
- 5) Lancar berkomunikasi dengan orang lain.
- 6) Dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungannya.
- 7) Tidak memandang kegagalan sebagai kesalahan besar dari dirinya.
- 8) Berani mengajukan diri menjadi pemimpin bagi teman sebayanya.
- 9) Berani menerima penolakan orang lain.
- 10) Berani menjadi diri sendiri.

### 3. Perkembangan Orang Yang Percaya Diri

Pola kepribadian yang pada dasarnya telah diletakkan pada masa bayi, mulai terbentuk pada masa kanak-kanak. Karena orang tua, saudara-saudara kandung dan sanak saudara yang lainnya merupakan sanak sanak saudara yang lain merupakan

dunia sosial yang pertama dan utama bagi anak, maka bagaimana perasaan dan perlakuan mereka kepada anak merupakan faktor penting dalam pembentukan konsep diri, yaitu inti pola kepribadian. Inilah sebabnya mengapa Glanser mengatakan bahwa konsep diri anak terbentuk di dalam rahim hubungan keluarga.

Berdasarkan pengertian di atas, rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil jika seseorang berada dalam keluarga yang baik. Wirawan juga menambahkan bahwa proses perubahan tersebut merupakan hal yang harus terjadi, oleh karena dalam proses pematangan kepribadiannya remaja sedikit-demi sedikit memunculkan kepermukaan sifat sifatnya yang sesungguhnya yang harus berbenturan dengan rangsangan rangsangan dari luar.

Untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, seseorang harus menciptakan *self image* yang baik pula. Berdasarkan itu semua, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa kepercayaan diri itu adalah efek dari bagaimana kita merasa, meyakini, dan mengetahui. Orang yang punya kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa bersikap sebagai berikut:

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
- b. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
- c. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah

- d. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal).
- e. Canggung dalam menghadapi orang.
- f. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang baik.
- g. Sering memiliki harapan yang tidak realistis.
- h. Terlalu perfeksionis.
- i. Terlalu sensitif.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi terdapat proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri, yang mana prosesnya tidak secara instan melainkan melalui proses panjang yang berlangsung sejak dini. Terbentuknya rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Faktor internal
  - 1) Konsep diri. Menurut Anthony, terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulan dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.
  - 2) Harga diri. Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
  - 3) Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan

kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap keadaan fisiknya, karena seseorang akan merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tidak dapat berinteraksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi tidak percaya diri.

- 4) Pengalaman hidup. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, sebaliknya pengalaman dapat pula menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

b. Faktor eksternal

- 1) Pendidikan. Anthony mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
- 2) Pekerjaan. Rogers mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga



di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

- 3) Lingkungan dan Pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan norma dan diteri semakin lancar harga diri berkembang (Centi, 1995). Dalam teorinya Adler menekankan pada aspek sosial dari perkembangan kelahiran dan karenanya mengajukan kemungkinan urutan kelahiran dan signifikannya dalam hubungan interpersonal dari kehidupan keluarga. Dalam pendapat Adler bahwa dalam posisi urutan tersebut, apakah yang pertama atau urutan yang terakhir mempunyai sifat yang berbeda (Irina dkk, 2008).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang terjadi bukan hanya karena satu faktor, melainkan terdapat banyak faktor yang saling berkesinambungan yang berlangsung tidak dalam waktu singkat melainkan terbentuk sejak awal masa perkembangan manusia.

### **C. Harga Diri (*Self Esteem*)**

#### **1. Pengertian Harga Diri**

*Self esteem* merupakan penilaian individu terhadap kehormatan dirinya, yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Ada dua macam penilaian diri, yaitu sementara dan

abadi. Penilaian diri sementara menunjukkan pada perilaku khusus dan situasi tertentu. Adapun penilaian diri abadi lebih berpusat dan berkaitan dengan diri yang ditampilkannya. *Self esteem* juga merupakan pengatur utama perilaku individu atau merupakan pemimpin bagi semua dorongan. Kekuatan pribadi, tindakan, dan integritas diri sangat bergantung padanya, yakni mencakup hasil dari berbagai pengalaman hidup yang mendasar (Mahmud, 2010).

Santrok memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai *self esteem* yang gambaran sebagai dimensi evaluatif dari yang bersifat luas, yang artinya sikap yang dibuat individu terhadap diri sendiri mulai dari rentang dimensi yang positif sampai yang negatif. Santrok juga menyebutkan bahwa *self esteem* juga sering disebut sebagai gambaran diri atau percaya diri (Baron dan Byrne, 2004). Selain itu, Lerner dan Spanier berpendapat *self esteem* merupakan tingkat penilaian yang diberikan oleh individu untuk dirinya sendiri, baik dalam penilaian yang positif maupun yang negatif yang selanjutnya dihubungkan dengan konsep diri individu tersebut. *Self esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan oleh individu pada dirinya sendiri dengan pandangan yang positif maupun sebaliknya menghargai diri dengan cara negative.

*Self esteem* ialah suatu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri. Kemampuan menghargai diri tidak dapat dilepaskan dengan kemampuan untuk menerima diri sendiri. Bila individu sudah mampu menerima diri sendiri apa adanya, maka ia pun akan dapat menghargai dirinya sendiri dengan baik. Kemampuan untuk dapat menghargai terhadap diri sendiri sangat tergantung pada kemampuan seseorang untuk memandang, menganalisa, mengevaluasi dan menilai keberadaan dirinya sendiri.

Seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah seringkali menjadi penghambatnya untuk memulai bergaul dengan teman-

teman sebayanya. Individu menjadi minder atau tidak percaya diri dan sulit membangun interaksi di tengah teman-temannya dalam bergaul. Sehingga ia cenderung ingin menarik diri dari pergaulan itu. Padahal individu selalu mengharapkan dirinya menjadi individu yang supel bergaul, banyak temannya, dan mudah menyesuaikan di tengah-tengah pergaulannya.

Individu dengan *self esteem* yang rendah tidak cakap bergaul, kurang memiliki inisiatif, tidak mempunyai kebenaran menghadapi berbagai hal atau tantangan dan hidup serbag bergantung pada orang lain. Timbulnya *self esteem* yang rendah pada individu ini menurut Surya merupakan manifestasi reaksi emosional yang tidak menyenangkan bagi individu, akibat cara pandang atau penilaian terhadap diri sendiri. Padahal penilaian negatif itu belum tentu benar adanya sehingga mengakibatkan munculnya rasa rendah diri jika berhadapan dengan orang lain (Basyaeb, 2009).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting karena akan mempengaruhi dalam perilaku seseorang terhadap dirinya yang tercermin dalam sikap positif (optimis, aktif, ekspresif, berani menghadapi tantangan, dan bersikap terbuka), dan sikap negatif (pesimis, pasif, kurang memiliki inisiatif, takut menghadapi tantangan, dan bersikap tertutup).

## 2. Aspek-aspek Harga Diri

Menurut Coopersmith (Prestinella, 2018) aspek-aspek yang terkandung dalam *self esteem* adalah perasaan berharga, mampu, dan diterima. Masing-masing aspek akan dijelaskan sebagai berikut:

### a. Perasaan berharga.

Perasaan berharga merupakan perasaan individu ketika merasa dirinya berharga dan mampu menghargai orang lain. Individu yang merasa dirinya

berharga mampu mengontrol tindakan-tindakannya. Selain itu individu mampu mengekspresikan diri dan menerima kritik dengan baik.

b. Perasaan mampu.

Perasaan mampu merupakan perasaan individu ketika merasa mampu mencapai suatu hal yang diharapkan. Individu yang merasa mampu, memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta realitis. Individu menyukai tugas yang baru yang menantang, aktif, dan tidak bingung

c. Perasaan diterima.

Perasaan diterima merupakan perasaan individu ketika dihargai dan diterima sebagai dirimyan serta diperlakukan sebagai bagian dari suatu kelompok. Ketika seseorang berada pada suatu kelompok dan diperlakukan sebagai bagian dari kelompok tersebut, maka ia akan merasa dirinya diterima serta dihargai oleh anggota kelompok itu.

3. Pembentukan Harga Diri

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk pembentukan diri, di antaranya sebagai berikut:

a. Mengenal diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan.

Kadang-kadang seseorang tidak memiliki harga diri yang tinggi karena kurang mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Sering kali orang merasa kurang memiliki sesuatu yang dapat di kembangkan bagi dirinya, padahal setiap orang lahir dengan banyak potensi diri.

b. Menerima diri seperti apa adanya.

Orang yang dapat menerima diri sendiri apa adanya tidak akan menyesali segala yang terjadi dalam

menghadapi kenyataan. Kalau seseorang mampu menerima dirinya, ia tentu mampu untuk menghadapi lingkungan secara baik. Yang harus dipahami, jika seseorang menganggap sesuatu yang ada pada dirinya jelek, tetapi orang lain tidak. Artinya, apa yang ada pada diri kita harus diterima dan dikembangkan.

c. Manfaat kelebihan.

Kelebihan yang dimiliki oleh diri sendiri harus dikenali terlebih dahulu, selanjutnya digunakan dan dimanfaatkan seoptimal mungkin.

d. Meningkatkan keahlian yang dimiliki.

Kemampuan, keahlian, dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang memberikan sumbangan untuk meningkatkan harga dirinya. Semakin banyak dan beragam keahlian yang ia miliki, akan semakin besar ia menghargai dirinya. Keinginan untuk terus mengembangkan kemampuan akan berpengaruh positif pada harga dirinya

e. Memperbaiki kekurangan.

Seseorang harus mengenali kekurangan yang ada pada dirinya. Kalau ia tidak mengenalinya, maka keinginan untuk memotivasi dan mengembangkan kemampuan akan berpengaruh positif pada harga dirinya.

f. Mengembangkan pemikiran bahwa setiap orang adalah sama dan sederajat dengan orang lain.

Setiap orang berbeda satu dengan yang lain. Perbedaan itu bisa dari sudut ekonomi ataupun status sosial. Tetapi semuanya itu akan sama haknya dalam setiap kesempatan. Pemikiran itulah yang harus selalu dikembangkan bahwa setiap orang punya hak dan derajat yang sama.

Jadi, *self esteem* yang rendah dapat ditingkatkan dengan cara mengenali kelebihan dan kekurangan

yang ada pada diri kita, menerima segala kelebihan dan kekurangan tersebut dapat memanfaatkan kelebihan dan memperbaiki

#### 4. Ciri dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Harga diri memerlukan proses yang dibentuk sejak lahir karena itu dipengaruhi oleh banyak hal sepanjang hidup, baik dari luar individu maupun dari dalam individu itu sendiri. Harga diri dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri diantaranya jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial.

##### a. Faktor jenis kelamin

Menurut Ancok dkk. wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah dari pada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu. Atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda beda baik pada pria maupun wanita.

##### b. Intelligensi

Intelligensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelligensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut coopersmith individu dengan harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi dari pada individu dengan harga diri yang rendah. Selajutnya, dikatakan individu dengan harga diri yang tinggi memiliki skor intelligensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

c. Kondisi fisik

Coopersmith menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

d. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan harga diri anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan harga diri anak yang baik.

e. Lingkungan sosial

Klass dan Hodge berpendapat bahwa pembentukan harga diri dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya.

Agak berbeda dengan pendapat di atas, menurut Mcloed & Owens (Anggara, 2018), faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah usia, ras etnis, pubertas, berat badan, keterlibatan dalam kegiatan fisik, dan gender (jenis kelamin). Berikut akan dijelaskan lebih rinci tentang faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang yaitu:

1) Usia

Perkembangan *self esteem* ketika seseorang memasuki masa nank anak dan remaja seseorang

akan memperoleh harga diri mereka dari anak dan remaja seseorang akan memperoleh harga diri mereka dari teman, orang tua dan guru pada saat mereka bersekolah.

- 2) Ras  
Keanekaragaman budaya dan ras tertentu dapat mempengaruhi *self-esteem*-nya untuk menjunjung tinggi rasnya.
- 3) Etnis  
Dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat terhadap etnis tertentu yang menilai bahwa sukunya lebih tinggi derajatnya sehingga dapat mempengaruhi *self-esteem*.
- 4) Pubertas  
Pubertas merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa ditandai munculnya karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksiseksual yang dapat menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi *self-esteem*-nya.

Sementara Harter (Wahyuni, 2018), mengatakan harga diri itu bersumber dari dua hal, yaitu:

- a. Bagaimana individu melihat kemampuan dirinya akan berbagai aspek kehidupan.
- b. Seberapa besar dukungan sosial yang didapatkan dari orang lain. Kemampuan terbagi atas lima domain, yaitu kemampuan di sekolah, penampilan fisik, penerimaan sosial, perilaku, dan atletis.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan harga diri adalah faktor psikologis individu itu sendiri dan faktor lingkungan sosial seperti orangtua, teman, guru, masyarakat, dan sebagainya.



## BAB V

### PERKEMBANGAN KREATIVITAS DAN EMOSI

#### A. Perkembangan Kreativitas

##### 1. Pengertian Kreativitas

Kreativitas belajar seringkali dianggap sebagai sesuatu keterampilan yang didasarkan pada bakat alam, dimana hanya mereka yang berbakat saja yang bisa menjadi kreatif. Anggapan tersebut tidak sepenuhnya benar, walaupun dalam kenyataannya terlihat bahwa orang tertentu memiliki kemampuan untuk menciptakan ide baru dengan cepat dan beragam. Sesungguhnya kemampuan berpikir kreatif pada dasarnya dimiliki semua orang. Menurut Munandar (2012) kreativitas sebagai kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang baru, sebagai kemampuan untuk memberi gagasan baru yang dapat diterapkan dalam pemecahan masalah, atau sebagai kemampuan untuk melihat hubungan baru antara unsur yang sudah ada sebelumnya.

Kreativitas seseorang dapat dilihat dari tingkah laku atau kegiatannya yang kreatif. Menurut Slameto (2010) bahwa yang penting dalam kreativitas bukanlah penemuan sesuatu yang belum pernah diketahui orang sebelumnya, melainkan bahwa produk kreativitas merupakan sesuatu yang baru bagi diri sendiri dan tidak harus merupakan sesuatu yang baru bagi orang lain atau dunia pada umumnya. Bahkan Gallagher dalam Rachmawati (2005) mengatakan bahwa *“Creativity is a mental process by which an individual creates new ideas or products, or recombines existing ideas and product, in fashion that is novel to him or her”* (kreativitas merupakan suatu proses mental yang dilakukan individu berupa gagasan ataupun produk baru, atau

mengkombinasikan antara keduanya yang pada akhirnya melekat pada dirinya).

Supriadi dalam Rachmawati mengutarakan bahwa kreativitas adalah kemampuan seseorang untuk melahirkan sesuatu yang baru, baik berupa gagasan maupun karya nyata yang relatif berbeda dengan apa yang telah ada. Kreativitas merupakan kemampuan berpikir tingkat tinggi yang mengimplikasikan terjadinya eskalasi dalam kemampuan berpikir, ditandai oleh sukseksi, diskontinuitas, diferensiasi, dan integrasi antara tahap perkembangan. Menurut Semiawan dalam Rachmawati bahwa kreativitas merupakan kemampuan untuk memberikan gagasan baru dan menerapkannya dalam pemecahan masalah. Kuper dan Kuper menyebutkan bahwa kreativitas merupakan sebuah konsep yang majemuk dan multi-dimensial, sehingga sulit didefinisikan secara operasional (Imron, 2007).

Definisi sederhana yang sering digunakan secara luas tentang kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang baru. Wujudnya adalah tindakan manusia. Melalui proses kreatif yang berlangsung dalam benak orang atau sekelompok orang, produk-produk kreatif tercipta. Kreativitas adalah kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan, dan orisinalitas dalam berpikir setelah kemampuan untuk mengelaborasi suatu gagasan.

Kreativitas sebagai keseluruhan kepribadian merupakan hasil interaksi dengan lingkungannya. Lingkungan yang merupakan tempat individu berinteraksi itu dapat mendukung berkembangnya kreativitas, tetapi ada juga yang justru menghambat berkembangnya kreativitas individu. Kreativitas yang ada pada individu itu digunakan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang ada ketika berinteraksi dengan lingkungannya dan mencari berbagai alternatif pemecahannya sehingga dapat tercapai penyesuaian diri secara adekuat.

Rogers mendefinisikan kreativitas sebagai proses munculnya hasil-hasil baru ke dalam suatu tindakan. Hasil-hasil baru itu muncul dan sifat-sifat individu unik yang berinteraksi dengan individu lain, pengalaman, maupun keadaan hidupnya (Munandar, 84). Kreativitas ini dapat terwujud dalam suasana kebersamaan dan terjadi bila relasi antar individu ditandai oleh hubungan-hubungan yang bermakna. Kreativitas sebagai kemampuan untuk memproduksi komposisi dan gagasan-gagasan baru yang dapat berwujud aktivitas imajinatif atau sintesis yang mungkin melibatkan pembentukan pola-pola baru dan kombinasi dan pengalaman masa lalu yang dihubungkan dengan yang sudah ada pada situasi sekarang. Hasil tersebut berguna, bertujuan, terarah, dan tidak hanya sekedar fantasi. Sumber awal dan perkembangan kreativitas itu disebabkan oleh faktor-faktor yang ada dalam lingkungan keluarga.

Dalam kegiatan belajar mengajar, anak yang memiliki kreativitas lebih mampu menemukan masalah-masalah dan mampu memecahkannya pula. Oleh karena itu, guru perlu memberi kesempatan yang seluas-luasnya kepada peserta didik sehingga kreativitas, bakat dan minatnya dapat berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Proses belajar kreatif sebagai keterlibatan dengan sesuatu yang berarti, rasa ingin tahu dan mengetahui dalam kekaguman, ketidaklengkapan, kekacauan, kerumitan, ketidakselarasan, ketidakteraturan dan sebagainya.

Kesederhanaan dari struktur atau mendiagnosis suatu kesulitan dengan mensintesis informasi yang telah diketahui, membentuk kombinasi dengan menciptakan alternatif-alternatif baru, kemungkinan-kemungkinan baru, dan sebagainya. Mempertimbangkan, menilai, memeriksa, dan menguji kemungkinan-kemungkinan baru, menyisihkan, memecahkan yang tidak berhasil, salah dan kurang baik, memilih pemecahan yang paling baik dan membuatnya menarik atau menyenangkan

secara estesis, mengkomunikasi hasil-hasilnya kepada orang lain” (Semiawan dkk, 2010).

Berdasarkan beberapa definisi yang diuraikan, disimpulkan bahwa kreativitas merupakan suatu proses mental individu yang melahirkan gagasan, proses, metode ataupun produk baru yang efektif yang bersifat imajinatif, fleksibel, sukseksi, dan diskontinuitas, yang berdaya guna dalam berbagai bidang untuk pemecahan suatu masalah. Jadi kreativitas merupakan bagian dari usaha seseorang. Kreativitas akan menjadi seni ketika seseorang melakulan kegiatan. Dari pemikiran yang sederhana itu, penulis melakukan semua aktivitas yang bertujuan untuk memacu atau menggali kreativitas.

## 2. Tahap-tahap Kreativitas

Proses kreativitas berlangsung mengikuti tahap-tahap tertentu. Wallas, seperti yang dinyatakan oleh Utami Munandar mengemukakan ada empat tahap proses kreatif, yaitu persiapan, inkubasi, iluminasi dan verifikasi (Rosnawati, 2011).

### a. Tahap persiapan

Pada tahap ini, individu berusaha mengumpulkan informasi, latar belakang masalah atau data untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan berusaha memikirkan alternatif pemecahan masalah. Namun pada tahap ini belum ada arah pemecahan masalah (solusi) masih dalam taraf mengeksplorasi berbagai alternatif dengan menggunakan pengembangan kemampuan berpikir divergen.

### b. Tahap inkubasi (*incubation*)

Pada tahap ini, proses pemecahan masalah “dierami” artinya dидiamkan dalam alam prasadar. Individu seakan-akan melupakannya. seolah-olah melepaskan diri untuk sementara waktu. Proses inkubasi ini dapat berlangsung lama dan dapat juga sebentar sampai

kemudian timbul inspirasi atau gagasan untuk pemecahan masalah.

c. Tahap iluminasi (*illumination*)

Tahap ini sering disebut sebagai tahap timbulnya *insight*, yaitu tahap sudah memiliki inspirasi atau gagasan-gagasan baru tentang pemecahan masalah yang sedang dihadapi.

d. Tahap verifikasi (*verification*)

Pada tahap ini, gagasan yang telah muncul dievaluasi secara kritis. Pemikiran divergen harus diikuti oleh pemikiran konvergen untuk memecahkan masalah tersebut dan merealisasikannya.

### 3. Karakteristik Kreativitas

Menurut Utami Munandar ciri-ciri kreaitivas dapat dibedakan menjadi dua yaitu ciri kognitif (*aptitude*) dan ciri non-kognitif (*non-aptitude*). Ciri kognitif (*aptitude*) dari kreativitas terdiri dari orisinalitas, fleksibilitas, kelancaran dan elaboratif. Sedangkan ciri non kognitif dari kreativitas meliputi motivasi, kepribadian, dan sikap kreatif. Kreativitas baik itu yang meliputi ciri kognitif maupun non-kognitif merupakan salah satu potensi yang penting untuk dipupuk dan dikembangkan.

Pendapat lain menyebutkan bahwa pada dasarnya karekteristik kreativitas dibagi menjadi 3 macam, diantaranya sebagai berikut:

- a. Kefasihan, yaitu kemampuan peserta didik dalam menyelesaikan masalah terbuka (*open ended*) dengan beberapa alternatif jawaban yang benar.
- b. Fleksibilitas, yaitu kemampuan peserta didik menyelesaikan masalah terbuka (*open ended*) dengan beberapa cara.
- c. Kebaruan, yaitu kemampuan peserta didik dalam menyelesaikan masalah terbuka (*open ended*) dengan

beberapa jawaban yang berbeda tetapi bernilai benar dan satu jawaban yang tidak biasa dilakukan peserta didik pada tahap perkembangan mereka atau tingkat pengetahuannya (Hamdani, 2012).

Sedangkan Tuhana Taufik Endriyanto (2013) mengemukakan bahwa ciri-ciri pribadi yang kreatif antara lain:

- a. Berani beresiko, maksudnya siap menghadapi resiko keberhasilan maupun kegagalan. Setiap keberhasilan dihadapi dengan penuh semangat dan percaya diri namun tetap rendah hati. Apabila mengalami kegagalan maka dengan ikhlas menerima dengan lapang dada dengan tetap berusaha tanpa berputus asa.
- b. Cepat tanggap terhadap perubahan (*responsive*), maksudnya selalu terbuka dengan adanya perkembangan informasi dan telekomunikasi yang terus berkembang dari waktu ke waktu.
- c. Terbuka terhadap pendapat orang lain dan fleksibel menerima perbedaan.
- d. Aktif mencari gagasan baru (*activator*), maksudnya seseorang berusaha menemukan solusi dalam setiap permasalahan yang ditemui.
- e. Memiliki inisiatif atau kemauan dan penggagas sesuatu yang baru (*inisiator*). Berani uji coba sesuatu yang baru (*eksperimentor*). Jika permasalahan yang ditemui sangat rumit tidak merasa takut untuk mengadakan percobaan, dan melakukan riset untuk mendapatkan temuan baru untuk menyelesaikan masalah tersebut.
- f. Menghargai karya orang lain (*apresiator*), maksudnya setiap pendapat atau hasil karya orang lain ditanggapi dengan sikap yang positif.

- g. Mengadopsi karya terdahulu dan diimplementasikan menjadi sesuatu yang baru (adopter).

Adapun Csikszentmihalyi (Rosnawati, 2011) mengemukakan sepuluh pasang ciri-ciri kepribadian kreatif yang seakan-akan paradoksal tetapi saling terpadu secara dialektis, ciri tersebut sebagaimana berikut.

- a. Pribadi kreatif mempunyai kekuatan energi fisik yang memungkinkan mereka bekerja berjam-jam dengan konsentrasi penuh, tetapi mereka juga bisa tenang dan rileks, bergantung pada situasinya.
- b. Pribadi kreatif cerdas dan cerdik, tetapi pada saat yang sama mereka juga naif. Di satu pihak mereka mempunyai kebijakan (*wisdom*) tetapi juga bisa seperti anak-anak (*childlike*). Insight yang mendalam dapat tampak bersamaan dengan ketidakmatangan emosional dan mental. Mereka mampu berpikir konvergen dan divergen
- c. Ciri-ciri paradoksal ketiga berkaitan dengan kombinasi antara sikap bermain dan disiplin. Kreativitas memerlukan kerja keras, keuletan dan ketekunan untuk menyelesaikan suatu gagasan atau karya baru dengan mengatasi rintangan yang sering dihadapi
- d. Pribadi kreatif dapat berselang seling antara imajinasi dan fantasi, namun tetap bertumpu pada realitas. Keduanya diperlukan untuk melepaskan diri dari kekinian tanpa kehilangan sentuhan dengan masa lalu. Orang sering mengira bahwa seniman kuat dalam fantasi dan imajinasi, sedangkan ilmuwan, politikus, dan orang bisnis sarat. Hal ini mungkin saja dalam kegiatan rutin sehari-hari, tetapi jika terlibat dalam kerja kreatif, seniman bisa sama realitisnya dengan

ilmuwan, dan ilmuawan sama imajinatifnya dengan seniman.

- e. Pribadi kreatif menunjukkan kecendrungan baik introvert maupun ekstrover. Seorang perlu dapat bekerja sendiri untuk berkreasi, menulis, melukis, melakukan eksperimen dalam laboratorium, tetapi juga penting baginya untuk bertemu dengan orang lain, bertukar pikiran, dan mengenal karya-karya orang lain.
- f. Orang kreatif dapat bersikap rendah diri dan bangga akan karya pada saat yang sama. Mereka puas dengan prestasi mereka tetapi biasanya tidak terlalu ingin menonjolkan apa yang telah mereka capai, dan mereka juga mengakui adanya faktor keberuntungan dalam karir mereka. Mereka lebih berminat terhadap yang masih akan mereka lakukan.
- g. Pribadi kreatif menunjukkan kecendrungan androgini psikologis, yaitu mereka dapat melepaskan diri dari stereotip gender (maskulin-feminim). Lepas dari kedudukan gender, mereka bisa sensitif dan asertif dominan dan submisif pada saat yang sama. Perempuan kreatif pada umumnya cenderung lebih dominan dari pada perempuan lain dan pria kreatif cenderung lebih sensitif dan kurang agresif dari pada pria lain.
- h. Orang kreatif cenderung mandiri bahkan suka menantang tetapi di lain pihak mereka bisa tetap tradisional dan konservatif. Bagaimanapun kesediaan untuk mengambil resiko dan meninggalkan keterikatan pada tradisi yang perlu,
- i. Kebanyakan orang kreatif sangat bersemangat (pasionate) bila menyangkut karya mereka, tetapi juga sangat objektif dalam penilaian karyanya. Tanpa



passion seseorang bisa kehilangan minat terhadap tugas yang sangat sulit, tetapi tanpa objektivitas, karyanya bisa menjadi kurang baik dan kehilangan kredibilitas.

- j. Sikap keterbukaan dan sensitivitas orang kreatif sering membuatnya menderita jika mendapat banyak kritik dan serangan terhadap hasil jerih payahnya, namun di saat yang sama ia juga merasakan kegembiraan yang luar biasa. Keunggulan sering mengundang tantangan dan lingkungan dan pribadi yang kreatif bisa merasa terisolir dan seperti tidak dipahami.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan ciri-ciri kreativitas pada kepribadian seseorang adalah seseorang yang memiliki memiliki rasa ingin tahu yang besar, berfikir divergen (kreatif), suka mencoba, berani mengaambil resiko, peka terhadap keindahan dan estetika. percaya diri dan mandiri, tekun dan tidak bosan, memiliki disiplin yang tinggi. Karakteristik kepribadian kreatif berlaku bagi semua orang baik anak-anak, pemula dan dewasa. Seseorang mampu menyelesaikan masalah dengan beberapa alternatif jawaban yang benar, memiliki beberapa cara, mampu menyelesaikan masalah dengan beberapa jawaban yang berbeda tetapi bernilai benar, dan memiliki imajinasi kuat, rasa percaya diri, bebas dalam berpikir dan penuh semangat.

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kreativitas

Secara umum faktor yang mempengaruhi kreativitas terbagi menjadi dua, yaitu faktor yang dapat meningkatkan kreativitas dan faktor yang dapat menghambat kreativitas. Berikut dibawah ini akan dijabarkan beberapa pendapat para ahli mengenai faktor pendukung atau faktor yang dapat meningkatkan kreativitas.

Menurut Martini Jamaris (2006), aspek-aspek yang dapat mempengaruhi kreativitas, yaitu:

- a. Aspek Kemampuan Kognitif
- b. Aspek Intuisi dan Imajinasi.
- c. Aspek Penginderaan
- d. Aspek Kecerdasan Emosi

Sedangkan Ambalie mengemukakan beberapa faktor penting yang mempengaruhi kreativitas diantaranya:

- a. Kemampuan kognitif
- b. Disiplin
- c. Motivasi intrinsik
- d. Lingkungan sosial

Adapun Roger menyebutkan bahwa, faktor-faktor atau kondisikondisi yang dapat mempengaruhi kreativitas seseorang, diantaranya:

- a. Keterbukaan terhadap pengalaman
- b. Pusat penilaian internal
- c. Kemampuan bermain dengan elemen atau konsep
- d. Adanya penerimaan individu secara wajar
- e. Adanya suasana bebas dari penilaian pihak luar
- f. Adanya sikap empati
- g. Adanya kebebasan psikologis

Selanjutnya Kuwato menguraikan tiga faktor yang mempengaruhi kreativitas, diantaranya:

- a. Faktor intelegensi
- b. Faktor kepribadian
- c. Faktor lingkungan

Selain di atas, ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kreativitas antara lain:

- a. Usia
- b. Tingkat pendidikan orang tua
- c. Tersedianya fasilitas
- d. Penggunaan waktu luang.

Pada awalnya, kreativitas dipandang sebagai faktor bawaan yang hanya dimiliki oleh individu tertentu. Dalam perkembangan selanjutnya, ditemukan bahwa kreativitas tidak dapat berkembang secara otomatis tetapi membutuhkan rangsangan dari lingkungan.

Kreativitas seseorang agar dapat terwujud membutuhkan adanya dorongan dalam diri individu (motivasi intrinsik) maupun dorongan dari lingkungan (motivasi ekstrinsik). Beberapa pakar mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kreativitas.

- a. Motivasi intrinsik untuk kreativitas Setiap orang memiliki kecendrungan untuk mewujudkan potensinya, untuk mewujudkan dirinya, dorongan untuk berkembang dan menjadi matang, dorongan untuk mengungkapkan dan mengaktifkan semua kapasitas seseorang. Dorongan ini merupakan motivasi primer untuk kreativitas individu untuk membentuk hubungan-hubungan baru dengan lingkungannya dalam upaya menjadi dirinya sepenuhnya. Dorongan ini ada pada setiap orang dan bersifat internal, namun membutuhkan kondisi yang tepat untuk diekspresikan.
- b. Kondisi eksternal yang mendorong perilaku kreatif. Kondisi lingkungan bagaimana yang menjadi pendorong bagi seseorang untuk dapat meningkatkan

keaktivitasnya? Menurut Rogers lingkungan yang mendorong kreativitas adalah dengan menciptakan kondisi keamanan dan kebebasan psikologis yang memungkinkan timbulnya kreativitas yang konstruktif. Kondisi yang dimaksud adalah sebagai berikut :

- 1) Keamanan Psikologis
  - a) Menerima individu sebagaimana adanya dengan segala kelebihan dan keterbatasannya. Jika pendidik memberikan kepercayaan kepada anak bahwa ia pada dasarnya baik dan mampu, apapun tingkahlakunya atau prestasi anak saat ini, maka ia akan mendorong pengembangan kreativitas anak tersebut. Efeknya adalah bahwa anak menghayati suasana aman.
  - b) Mengusahakan suasana yang di dalamnya evaluasi eksternal tidak ada (atau sekurang-kurangnya tidak bersifat atau mempunyai efek mengancam). Evaluasi selalu mengandung ancaman, sehingga menimbulkan kebutuhan akan pertahanan. Bagi anak bila merasakan bahwa ia berada dalam suasana di mana ia tidak dinilai, tidak diukur menurut patokan dari luar, maka anak akan mengalami rasa kebebasan.
  - c) Memberikan pengertian secara empati (dapat ikut menghayati). Mengetahui dan ikut menghayati perasaan anak, pemikiran-pemikirannya, tindakan-tindakannya, dapat melihat dari sudut pandang anak dan tetap menerimanya, betul-betul memberi rasa aman. Dalam suasana ini diri anak

sebenarnya (real self) dimungkinkan untuk timbul, untuk diekspresikan dalam bentuk-bentuk baru dalam hubungannya dengan lingkungannya. Inilah dasarnya memupuk kreativitas.

2) Kebebasan Psikologis

Jika pendidik mengizinkan atau memberi kesempatan kepada anak untuk bebas mengekspresikan secara simbolis pikiran, atau perasaannya, permissiveness ini memberi anak kebebasan dalam berpikir atau merasa sama dengan apa yang ada dalam dirinya. Mengekspresikan dalam tindakan konkrit perasaannya, misalnya dengan maki-maki atau memukul, tidak selalu dimungkinkan karena hidup dalam masyarakat selalu ada batasan-batasannya, tetapi ekspresi secara simbolis hendaknya dimungkinkan, misalnya melalui sajak, atau gambar. Menurut Clark seperti yang dikutip Ali dan Ansori (2008) mengategorikan faktor-faktor yang mempengaruhi kreativitas dalam dua kelompok, yaitu faktor yang mendukung dan yang menghambat. Faktor yang mendukung kreativitas adalah sebagai berikut:

- a) Situasi yang menghadirkan ketidaklengkapan serta keterbukaan
- b) Situasi yang memungkinkan dan mendorong timbulnya banyak pertanyaan
- c) Situasi yang mendorong dalam rangka menghasilkan sesuatu
- d) Situasi yang mendorong tanggungjawab dan kemandirian

- e) Situasi yang menekankan inisiatif diri untuk menggali, mengamati, bertanya, merasa, mengklasifikasikan, mencatat, menerjemahkan, memperkirakan, menguji hasil perkiraan dan mengkomunikasikan.
- f) Kewibahasan yang memungkinkan untuk pengembangan potensi kreativitas secara lebih luas karena akan memberikan pandangan dunia secara lebih bervariasi, lebih fleksibel dalam menghadapi masalah, dan mampu mengekspresikan dirinya dengan cara yang berbeda dari umumnya yang dapat muncul dari pengalaman yang dimilikinya
- g) Posisi kelahiran (berdasarkan tes kreativitas, anak sulung laki-laki lebih kreatif dari pada anak laki-laki yang lahir kemudian)
- h) Perhatian dari orang tua terhadap minat anaknya, stimulasi dari lingkungan sekolah, dan motivasi diri (Rosnawati, 2011: 99).

Sedangkan faktor yang menghambat berkembangnya kreativitas adalah sebagai berikut:

- a. Adanya kebutuhan akan keberhasilan, ketidakberanian dalam menanggung resiko, atau upaya mengejar sesuatu yang belum diketahui
- b. Konformitas terhadap teman-teman kelompoknya dan tekanan sosial
- c. Kurang berani dalam melakukan eksplorasi, menggunakan imajinasi dan penyelidikan.
- d. Stereotip peran seks atau jenis kelamin
- e. Diferensiasi antara bekerja dengan bermain
- f. Otoritarianisme

- g. Tidak menghargai terhadap fantasi dan khayalan (Rosnawati, 2011).

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang dapat meningkatkan kreativitas seseorang terdiri dari tiga faktor utama, yaitu faktor intelegensi (kecerdasan), berkaitan dengan tingkat kecerdasan seseorang yang dapat mempengaruhinya untuk berpikir, bertindak dan berbuat sesuatu yang kreatif, serta mampu berpikir berbagai alternatif untuk memecahkan suatu permasalahan atau kesulitan yang dihadapi; faktor kepribadian, berkaitan dengan dorongan dalam diri seseorang yang dapat meingkatkan atau mempengaruhi kreativitas seperti rasa ingin tahu, daya imajinasi, adanya keyakinan diri, kemandirian, disiplin dan berani mengambil risiko; dan faktor lingkungan, berkaitan dengan stimulus dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah atau masyarakat.

##### 5. Upaya Mengembangkan Kreativitas

Guru mempunyai dampak yang besar tidak hanya pada prestasi pendidikan anak, tetapi juga dalam hal pengembangan kreativitas anak. Bahkan guru -guru sangat baik (atau sebaliknya) dapat mempengaruhi anak lebih kuat dari pada orang tua. Mengapa? Karena guru lebih banyak kesempatan untuk merangsang atau menghambat kreativitas anak dari pada orang tua. Guru mempunyai tugas mengevaluasi pekerjaan, sikap dan perilaku anak Cara yang paling baik bagi guru untuk mengembangkan kreativitas peserta didik adalah dengan mendorong motivasi instrinsik. Motivasi instrinsik akan tumbuh, jika guru memungkinkan anak untuk bisa diberi otonomi sampai batas tertentu.

Di samping itu seorang guru yang mendorong otonomi anak menggunakan pendekatan memberikan gagasan, saran, dan

bimbingan, tetapi tidak memberikan jawaban dan petunjuk eksplisit dan hasilnya anak-anak sangat kreatif. Guru memberikan banyak materi dan dorongan kepada anak untuk mencetuskan gagasan sendiri. Ia mengatakan kepada anak untuk bekerjasama bila mungkin dan perlu, tetapi ia menekankan bahwa setiap anak mempunyai bakat dan kekuatannya sendiri-sendiri (setiap anak adalah unik).

Selanjutnya guru memiliki falsafah mengajar yang mendorong kreativitas seperti falsafah; belajar sangat penting, anak patut dihargai, anak perlu merasa nyaman di kelas dan lain-lain. Kemudian ruang kelas hendaknya fleksibel, merangsang secara visual tanpa mengganggu perhatian, penuh dengan produk hasil karya peserta didik yang beragam. Guru juga hendaknya memiliki strategi mengajar yang merangsang kreativitas seperti memberikan umpan balik terhadap hasil kerja anak, memberikan hadiah tetapi tidak berupa materi (*intangible*) dan memberikan kesempatan kepada anak untuk memilih, misalnya memilih topik karangan sendiri.

Menurut David Campbel menjelaskan kebiasaan guru yang baik untuk menumbuhkembangkan kreativitas anak adalah:

- a. Bersifat mengasuh/membimbing.
- b. Suka bersifat informal.
- c. Memiliki persiapan mengajar yang matang.
- d. Tidak terikat pada buku pelajaran saja.
- e. Terbuka terhadap pendapat yang berlawanan.
- f. Suka memberikan penguatan (*reinforcement*) bila ada peserta didik yang kreatif.
- g. Tidak terlalu pasti (Rosnawati, 2011).



## **B. Perkembangan Emosi Pada Remaja**

### **1. Pengertian Emosi**

Sejalan dengan usianya, emosi seorang individu pun akan terus berkembang. Menurut Sudarsono, emosi adalah Suatu keadaan yang kompleks dari organism seperti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu. Erat hubungannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dapat diekspresikan seperti tersenyum, tertawa, menangis, dapat merasakan sesuatu seperti merasa senang, merasa kecewa.

Sejalan dengan hal di atas, Richard S. Lazarus mendefinisikan emosi sebagai berikut:

*Emotion is differently described and explained by different Psychologists, but all agree that it is a complex state of the organism, involving bodily changes of a widespread character-in breathing, pulse, gland secretion, etc.- and, on the mental side, a state of excitement or perturbation, marked by strong feeling and usually an impulse towards a definite form of behavior. If the emotion is intense there is some disturbance of the intellectual functions, a measure of dissociation, and a tendency towards action of an ungraded or protopathic character. Beyond this description anything else would mean an entrance into the controversial field.*

Emosi: Dilukiskan dan dijelaskan secara berbeda oleh psikolog yang berbeda, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar dsb dan, dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai dengan adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu

tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji. Di luar deskripsi ini, hal lain akan berarti masuk ke dalam bidang yang kontroversial” (Hude, 2006).

Adapun menurut Darwis emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psikofisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak, ia secara psikis memberi kepuasan, tapi secara fisiologis membuat jantung berdebar-debar atau langkah kaki terasa ringan, juga tak terasa ketika berteriak puas kegirangan, Namun hal-hal yang disebutkan ini tidak spesifik terjadi pada semua orang dalam seluruh kesempatan. Kadangkala orang bahagia, tapi justru meneteskan air mata, atau kesedihan yang sama tidak membawa kepedihan yang serupa.

Menurut Ali dan Asrori (2008), emosi termasuk ke dalam ranah afektif. Emosi banyak berpengaruh pada fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran, dan kehendak. Individu akan mampu melakukan pengamatan yang baik jika disertai dengan emosi yang baik pula. Individu juga akan memberikan tanggapan yang positif terhadap suatu objek manakala disertai dengan emosi yang positif pula. Sebaliknya, individu akan melakukan pengamatan atau tanggapan negatif terhadap sesuatu objek, jika disertai oleh emosi yang negatif terhadap objek tersebut.

Robert Plutchik (Hude, 2006) mengategorikan emosi ke dalam beberapa segmen:

- a. Bersifat positif dan negatif (*they are positive or negatif*).

- b. Pimer dan campuran (*they are primary or mixed*).
- c. Banyak yang bergerak ke kutub yang berlawanan (*many are polar opposites*).
- d. Intensitasnya bervariasi (*they vary in intensity*).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang kompleks yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku dan mempengaruhi fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran, dan kehendak.

## 2. Bentuk-Bentuk Emosi

Menurut Daniel Goleman, emosi dapat dikelompokkan menjadi beberapa, yaitu:

- a. Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi.
- c. Rasa takut meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan pobia.
- d. Kenikmatan meliputi kebahagiaan, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
- e. Cinta meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
- f. Terkejut meliputi terkesiap, takjub, terpana.

- g. Jengkel meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.
- h. Malu meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur (Syarih, 2016).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk emosi adalah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu.

### 3. Hubungan antara Emosi dan Tingkah Laku

Emosi sangat berpengaruh bagi kita khususnya remaja dalam kehidupan pergaulannya, baik yang tampak langsung berupa tingkah laku maupun yang tersembunyi. Ada beberapa pengaruh emosi terhadap prilaku individu diantaranya sebagai berikut,

- a. Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang dicapai.
- b. Terganggunya penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati
- c. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (frustasi).
- d. Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan biasa juga menimbulkan sikap gugup (nervous).
- e. Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Dengan kata lain, semakin baik kondisi emosi seseorang, maka semakin baik pula prilaku yang dimunculkan oleh individu tersebut.

Membahas mengenai hubungan antara emosi dan tingkah laku, ada beberapa ahli juga yang mengemukakan teori yang membahas mengenai hal tersebut. Berikut adalah beberapa di antaranya (Azmi, 2015):

a. Teori Sentral

Teori ini dikemukakan oleh ahli psikologi asal Amerika Serikat, Walter Bradford Cannon. Menurut Cannon, hubungan antara emosi dan tingkah laku dapat didefinisikan sebagai gejala kejasmanian yang timbul sebagai akibat dari emosi yang dialami oleh individu. Sederhananya, emosi lebih awal dialami oleh individu lalu perubahan-perubahan kejasmanian.

b. Teori Perifir

Teori yang dikenal dengan teori James-Lange karena W. James dan C. Lange menemukan teori tentang emosi yang mirip dalam waktu yang hampir bersamaan. Mereka berpendapat bahwa perubahan psikologis yang terjadi dalam emosi disebabkan oleh karena adanya perubahan fisiologis. Perubahan fisiologis ini menyebabkan perubahan psikologis yang disebut emosi. Menurut teori ini orang susah karena menangis, orang senang karena tertawa bukan karena senang.

c. Teori Kepribadian

Berdasarkan teori ini, emosi merupakan suatu aktivitas pribadi di mana pribadi ini tidak dapat dipisah-pisahkan. Oleh karena itu, emosi meliputi perubahan-perubahan jasmani.

d. Teori Kedaruratan Emosi

Teori berikutnya adalah teori kedaruratan emosi. *Emergency Theory of The Emotions* ini dikenal dengan teori Cannon-Bard karena teori WB Cannon oleh Bard. Pada intinya, Cannon-Bard menyimpulkan

emosi sebagai reaksi dalam keadaan mendesak. Dari teori di atas memperjelas hubungan antara emosi dan tingkah laku atau gejala kejasmanian. Keadaan marah, takut, atau keadaan terangsang lainnya menyebabkan tubuh memproduksi zat adrenalin. Sehingga, dalam waktu lama produksi adrenalin akan berlebihan yang mempengaruhi sistem kerja tubuh. Tekanan darah meningkat, jantung berdetak lebih cepat, pernafasan terganggu, berhenti berhenti, dsb. Dalam kondisi kronis terus-menerus kesehatan menjadi terganggu, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi. Kedua penyebab timbulnya penyakit jantung dan stroke.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat dapat disimpulkan bahwa emosi dapat berperan sebagai motif munculnya kekuatan individu dalam atau bertingkah laku. Tingkah laku yang ditimbulkan oleh emosi tersebut dapat bersifat positif maupun negatif.

#### 4. Karakteristik Perkembangan Emosi Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Umumnya, masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai umur 18 tahun, yaitu masa anak duduk di bangku sekolah menengah. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga, atau lingkungannya.

Karena berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa. status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya. Conny Semiawan mengibaratkan terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja karena sudah bukan anak-anak lagi, tetapi juga belum dewasa. Masa

remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.

Secara garis besar, masa remaja dapat dibagi ke dalam empat periode, periode praremaja, remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Adapun karakteristik untuk setiap periode adalah sebagaimana dipaparkan berikut ini

a. Periode Praremaja

Selama periode ini terjadi gejala-gejala yang hampir sama antara remaja pra maupun wanita. Perubahan fisik belum tampak jelas, tetapi pada remaja putra biasanya memperlihatkan penambahan berat badan yang cepat sehingga mereka merasa gemuk. Gerakan-gerakan mereka mulai menjadi kaku. Perubahan disertai sifat kepekaan terhadap rangsangan dari luar dan respons mereka biasanya berlebihan sehingga mereka mudah tersinggung dan cengeng, tetapi juga cepa merasa senang atau bahkan meledak-ledak.

b. Periode Remaja Awal

Selama periode ini perkembangan fisik yang semakin tampak adalah perubahan fungsi alat kelamin. Karena perubahan alat kelamin semakin nyata, remaja seringkali mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan itu Akibatnya, tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga merasa terasing kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang yang mau mpedulikannya. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Perilaku seperti ini sesungguhnya terjadi karena adanya kecemasan

terhadap dirinya sendiri sehingga muncul dalam reaksi yang kadang-kadang tidak wajar.

c. Periode Remaja Tengah

Tanggung jawab hidup yang harus semakin ditingkatkan oleh remaja, yaitu mampu memikul sendiri juga menjadi masalah tersendiri bagi mereka. Karena tuntutan peningkatan tanggung jawab tidak hanya datang dari orang tua atau anggota keluarganya tetapi juga dari masyarakat sekitarnya. Tidak jarang masyarakat juga menjadi masalah bagi remaja. Melihat fenomena yang sering terjadi dalam masyarakat yang seringkali juga menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, tidak jarang remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk. Akibatnya, remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik, dan pantas untuk dikembangkan di kalangan mereka sendiri. Lebih-lebih jika orang tua atau orang dewasa di sekitarnya ingin memaksakan nilai-nilainya agar dipatuhi oleh remaja tanpa disertai dengan alasan yang masuk akal menurut mereka.

d. Periode Remaja Akhir

Selama periode ini remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, perilaku yang semakin dewasa. Oleh sebab itu, orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada mereka. Interaksi dengan orang tua juga menjadi lebih bagus dan lancar karena mereka sudah memiliki kebebasan penuh serta emosinya pun mulai stabil. Pilihan arah hidup sudah semakin jelas dan mulai mampu mengambil pilihan dan keputusan tentang



arah hidupnya secara lebih bijaksana meskipun belum bisa secara penuh. Mereka juga mulai memilih cara-cara hidup yang dapat dipertanggungjawabkan terhadap dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat.

#### 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi Pada Remaja

Masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa saat ketegangan emosi meninggi sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar. Meningginya emosi disebabkan disebabkan remaja berada di bawah tekanan sosial, dan selama masa kanak-kanak, ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan itu. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Sejumlah faktor yang memengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut.

##### a. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tak terduga pada perkembangan emosi remaja. Tidak setiap remaja dapat menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, lebih-lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan je kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan sering kali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.

b. Perubahan Pola Interaksi dengan Orang Tua

Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja. Cara mem berikan hukuman misalnya, kalau dulu anak dipukul karena nakal, pada masa remaja cara semacam itu justru dapat menimbulkan ketegangan yang lebih berat antar remaja dengan orang tuanya. Dalam konteks ini Gardner mengibaratkan dengan kalimat *Too Big to Spank* yang maknanya bahwa remaja itu sudah terlalu besar untuk dipukul.

Pemberontakan terhadap orang tua menunjukkan bahwa mereka berada dalam konflik dan ingin melepaskan diri dari pengawasan orang tua. Mereka tidak merasa puas kalau tidak pernah sama sekali menunjukkan perlawanan terhadap orang tua karena ingin menunjukkan seberapa jauh dirinya telah berhasil menjadi orang yang lebih dewasa. Jika mereka berhasil dalam perlawanan terhadap orang tua sehingga menjadi marah, mereka pun belum merasa puas karena orang tua tidak menunjukkan pengertian yang mereka inginkan. Keadaan semacam ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi remaja.

c. Perubahan Interaksi dengan Teman Sebaya

Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam geng. Interaksi antar anggota dalam suatu

kelompok biasanya sangat intens serta memiliki kohesivitas dan solidaritas yang sangat tinggi. Pembentukan kelompok dalam bentuk geng seperti ini sebaiknya diusahakan terjadi pada masa remaja awal saja karena biasanya bertujuan positif, yaitu untuk memenuhi minat mereka bersama. Usahakan dapat menghindari pembentukan kelompok secara geng itu ketika sudah memasuki masa remaja tengah atau remaja akhir. Pada masa ini para anggotanya biasanya membutuhkan teman-teman untuk melawan otoritas atau melakukan perbuatan yang tidak baik atau bahkan kejahatan bersama.

Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi pada masa ini adalah hubungancinta dengan teman lawan jenis. Pada masa remaja tengah, biasanya remaja benar-benar mulai jatuh cinta dengan teman lawan jenisnya. Gejala ini sebenarnya sehat bagi remaja, tetapi tidak jarang juga menimbulkan konflik atau gangguan emosi pada remaja jika tidak diikuti dengan bimbingan dari orang tua atau orang yang lebih dewasa. Oleh sebab itu, tidak jarang orang tua justru merasa tidak gembira atau bahkan cemas ketika anak/remajanya jatuh cinta. Gangguan emosional yang mendalam dapat terjadi ketika cinta remaja tidak terjawab atau karena pemutusan hubungan cinta dari satu pihak sehingga dapat menimbulkan kecemasan bagi orang tua dan bagi remaja itu sendiri.

d. Perubahan Pandangan Luar

Faktor penting yang dapat memengaruhi perkembangan emosi remaja selain perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri adalah pandangan dunia luar dirinya. Ada sejumlah perubahan pandangan dunia luar yang dapat

menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, yaitu sebagai berikut.

- 1) Sikap dunia luar terhadap remaja sering tidak konsisten. Kadang-kadang mereka dianggap sudah dewasa, tetapi mereka tidak mendapat kebebasan penuh atau peran yang wajar sebagaimana orang dewasa. Seringkali mereka masih dianggap anak kecil sehingga menimbulkan kejengkelan pada diri remaja. Kejengkelan yang mendalam dapat berubah menjadi tingkah laku emosional.
- 2) Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan. Kalau remaja laki-laki memiliki banyak teman perempuan, mereka mendapat predikat populer dan mendatangkan kebanggaan. Sebaliknya, apabila remaja putri mempunyai banyak teman laki-laki sering dianggap tidak baik atau bahkan mendapat predikat yang kurang baik. Penerapan nilai yang berbeda semacam ini jika tidak disertai dengan pemberian pengertian secara bijaksana dapat menyebabkan remaja bertingkah laku emosional.
- 3) Seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab, yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut ke dalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral. Misalnya, penyalahgunaan obat terlarang, minum minuman keras, serta tindak kriminal dan kekerasan. Perlakuan dunia luar semacam ini akan sangat merugikan perkembangan emosional remaja.

e. Perubahan Interaksi dengan Sekolah

Pada masa anak-anak, sebelum menginjak masa remaja, sekolah merupakan tempat pendidikan yang diidealkan oleh mereka. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka karena selain tokoh intelektual, guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para peserta didiknya. Oleh karena itu, tidak jarang anak-anak lebih percaya, lebih patuh, bahkan lebih takut kepada guru daripada kepada orang tuanya. Posisi guru semacam ini sangat strategis apabila digunakan untuk pengembangan emosi anak melalui penyampaian materi-materi yang positif dan konstruktif.

Namun demikian, tidak jarang terjadi bahwa dengan figur sebagai tokoh tersebut, guru memberikan ancaman-ancaman tertentu kepada para peserta didiknya. Peristiwa semacam ini sering tidak disadari oleh para guru bahwa dengan ancaman-ancaman itu sebenarnya dapat menambah permusuhan saja dari anak-anak setelah anak-anak tersebut menginjak masa remaja. Cara-cara seperti ini akan memberikan stimulus negatif bagi perkembangan emosi anak.

Dalam pembaruan, para remaja sering terbentur pada nilai-nilai yang tidak dapat mereka terima atau yang sama sekali bertentangan dengan nilai-nilai yang menarik bagi mereka. Pada saat itu, timbullah idealisme untuk mengubah lingkungannya akan muncul jika mereka sudah dewasa. Sebab, idealisme yang kungannya. Idealisme seperti ini tentunya tidak boleh diremehkan dengan anggapan dikecewakan dapat berkembang menjadi tingkah laku emosional yang destruktif. Sebaliknya, kalau remaja berhasil

diberikan penyaluran yang positif untuk mengembangkan idealismenya akan sangat bermanfaat bagi perkembangan mereka sampai memasuki masa dewasa.

Sedangkan Astuti (Susanto, 2018) mengungkap bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kematangan emosi seseorang antara lain:

a. Pola asuh orang tua

Keluarga merupakan lembaga pertama dan utama dalam kehidupan anak, tempat belajar dan menyatakan diri sebagai makhluk sosial. Karena keluarga merupakan kelompok sosial yang pertama tempat anak dapat berinteraksi. Cara berinteraksi didalam keluarga akan menentukan pola perilaku anak terhadap orang lain di dalam lingkungannya. Dalam pembentukan kepribadian anak, keluarga mempunyai pengaruh yang besar. Cara orang tua memperlakukan anak-anaknya akan memberikan akibat yang mendalam dan permanen pada kehidupan anak.

b. Pengalaman traumatik

Pengalaman traumatik masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Rasa takut dan sikap terlalu waspada yang ditimbulkan dapat berlangsung seumur hidup. Kejadian-kejadian traumatik tersebut dapat bersumber dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan di luar keluarga.

c. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh yang berkaitan dengan adanya perbedaan hormonal antara laki-laki dan perempuan. Peran jenis maupun

tuntutan sosial berpengaruh terhadap adanya perbedaan karakteristik emosi diantara keduanya.

d. Usia

Perkembangan kematangan emosi yang dimiliki seseorang sejalan dengan penambahan usianya. Hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Ketika usia semakin tua, kadar hormonal dalam tubuh turut berkurang, sehingga mengakibatkan penurunan pengaruhnya terhadap kondisi emosi. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan seseorang yang sudah tua, kondisi emosinya masih seperti orang muda yang cenderung meledak-ledak.

Berdasarkan referensi di atas faktor yang mempengaruhi kematangan emosi tidak hanya faktor kematangan dan belajar, kasih sayang, cinta, kegembiraan, kebahagiaan serta rasa aman yang diberikan orangtua kepada anak yang akan digunakan untuk menghadapi masalah, pengalaman masa lalu, jenis kelamin dan usia. Namun menurut penulis bahwa faktor yang mempengaruhi emosi adalah faktor lingkungan yaitu lingkungan yang tidak aman akan mempengaruhi emosi, faktor pengalaman individu yang dapat memberikan nilai-nilai dalam kehidupan, faktor individu yaitu kepribadian seseorang.

6. Upaya Mengembangkan Emosi Remaja

Emosi remaja perlu dikembangkan secara positif agar lebih cerdas dalam beremosi. Intervensi pendidikan untuk mengembangkan emosi remaja agar dapat berkembang kearah memiliki kecerdasan emosional, salah satu diantaranya menggunakan intervensi yang dikemukakan oleh W.T Grant Consortium sebagai berikut.

- a. Pengembangan keterampilan emosional  
Cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keterampilan emosional individu adalah:
  - 1) Mengidentifikasi dan memberi nama-nama atau label-label perasaan.
  - 2) Mengungkapkan perasaan.
  - 3) Menilai intensitas perasaan.
  - 4) Mengelola perasaan.
  - 5) Menunda pemuasan.
  - 6) Mengendalikan dorongan hati.
  - 7) Mengurangi stress
  - 8) Memahami perbedaan antara perasaan dan tindakan.
  
- b. Pengembangan Keterampilan Kognitif
  - 1) Belajarlah melakukan dialog batin sebagai cara untuk menghadapi dan mengatasi suatu masalah atau memperkuat perilaku diri sendiri.
  - 2) Belajarlah membaca dan menafsirkan isyarat-isyarat sosial; misalnya: mengenali pengaruh sosial terhadap perilaku dan melihat diri sendiri dalam perspektif masyarakat yang lebih luas.
  - 3) Belajarlah menggunakan langkah-langkah penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan; misalnya: mengendalikan dorongan hati, menentukan sasaran, mengidentifikasi tindakan-tindakan alternatif, dan memperhitungkan akibat-akibat yang mungkin timbul.
  - 4) Belajarlah memahami sudut pandang orang lain (empati)



- 5) Belajarlah memahami sopan santun, yakni perilaku mana yang dapat diterima dan mana yang tidak.
- 6) Belajarlah bersikap positif terhadap kehidupan.
- 7) Belajarlah mengembangkan kesadaran diri; misalnya mengembangkan harapan-harapan yang realistis tentang diri sendiri.

c. Mengembangkan Keterampilan Perilaku

Cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keterampilan perilaku individu adalah:

- 1) Belajar keterampilan komunikasi non-verbal; misalnya: berkomunikasi melalui hubungan pandangan mata, ekspresi wajah, gerak-gerik, posisi tubuh, dan sejenisnya.
- 2) Belajarlah keterampilan komunikasi verbal; misalnya: mengajukan permintaan-permintaan dengan jelas, mendeskripsikan sesuatu kepada orang lain dengan jelas, menanggapi kritik secara efektif, menolak pengaruh negatif, mendengarkan orang lain, ikut serta dalam kelompok-kelompok kegiatan positif yang banyak menggunakan komunikasi verbal dan sejenisnya (Susanto, 2018).

## **BAB VI**

### **KEMANDIRIAN DAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA**

#### **A. Perkembangan Kemandirian pada Remaja**

##### **1. Konsep Kemandirian**

Kata kemandirian berasal dari kata dasar diri yang mendapat awalan *ke* dan akhiran *an* yang kemudian membentuk suatu kata keadaan atau kata benda. Karena kemandirian berasal dari kata dasar diri, pembahasan mengenai kemandirian tidak dapat dilepaskan dari pembahasan mengenai perkembangan diri itu sendiri. Pengertian mandiri jika dapat ditinjau dari dua segi, yaitu pengertian secara etimologi (bahasa) dan pengertian secara terminologi (istilah).

Menurut Emil Durkheim melihat makna dan perkembangan kemandirian dari sudut pandang yang berpusat pada masyarakat. Dengan menggunakan sudut pandang ini, Durkheim berpendirian bahwa kemandirian merupakan elemen esensial dari moralitas yang bersumber pada kehidupan masyarakat. Kemandirian tumbuh dan berkembang karena dua faktor yang menjadi prasyarat bagi kemandirian, yaitu disiplin dan komitmen terhadap kelompok. Oleh sebab itu, individu yang mandiri adalah yang berani mengambil keputusan dilandasi oleh pemahaman akan segala konsekuensi dari tindakannya (Ali dan Asrori, 2008).

Kemandirian merupakan suatu kekuatan internal individu yang diperoleh melalui proses individuasi, yaitu proses realisasi kedirian dan proses menuju kesempurnaan. Diri adalah inti dari kepribadian dan merupakan titik pusat yang menyelaraskan dan mengoordinasikan seluruh aspek kepribadian. Kemandirian pun

diartikan oleh Herman Holstein (1986) sebagai sikap mandiri yang inisiatifnya sendiri mendesak jauh ke belakang setiap pengendalian asing yang membangkitkan swakarsa tanpa perantara dan secara spontanitas yakni ada kebebasan bagi keputusan, penilaian, pendapat, pertanggung jawaban tanpa menggantungkan orang lain.

Drost (2004) menjelaskan kemandirian (kematangan pribadi) sebagai keadaan kesempurnaan dan keutuhan kedua unsur (budi dan akal) dalam kesatuan pribadi. Dengan kata lain, manusia mandiri adalah pribadi dewasa yang sempurna. Umar Tirtaraharja dan Lasula (2000) menyatakan konsep kemandirian bahwa belajar bertumpu pada prinsip bahwa individu yang belajar hanya akan sampai kepada perolehan hasil belajar, mulai keterampilan, pengembangan penalaran, pembentukan sikap sampai kepada penemuan diri sendiri, apabila ia mengalami sendiri dalam proses perolehan hasil belajar tersebut.

Enung Fatimah (2010) mendefinisikan mandiri (berdiri diatas kaki sendiri dengan kemampuan seseorang untuk tidak bergantung dengan orang lain serta bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya. Sedangkan Zakiyah Daradjat (1976) menjelaskan mandiri adalah kecenderungan anak untuk melakukan sesuatu yang diinginkannya tanpa minta tolong kepada orang lain. Juga mengukur kemampuannya untuk mengarahkan kelakuannya tanpa tunduk kepada orang lain. Biasanya anak yang berdiri sendiri lebih mampu memikul tanggungjawab, dan pada umumnya mempunyai emosi yang stabil.

Berangkat dari definisi di atas, maka dapatlah diambil pengertian bahwa kemandirian adalah keadaan seseorang yang dapat berdiri sendiri yang tumbuh dan berkembang karena disiplin dan komitmen sehingga dapat menentukan diri sendiri yang dinyatakan dalam tindakan dan perilaku yang dapat dinilai.

## 2. Bentuk-Bentuk Kemandirian

Menurut Robert Havighurst sebagaimana dikutip Desmita (2011), membedakan kemandirian atas empat bentuk kemandirian, yaitu:

- a. Kemandirian emosi, yaitu kemampuan mengontrol emosi sendiri dan tidak tergantung emosi orang lain
- b. Kemandirian ekonomi, yaitu kemampuan mengatur ekonomo sendiri dan tidak tergantungnya kebutuhan ekonomi pada orang lain.
- c. Kemandirian intelektual, yaitu kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi.
- d. Kemandirian sosial, yaitu kemampuan untuk mengadakan interaksi dengan orang lain dan tidak bergantung pada aksi orang lain.

## 3. Tingkat dan Karakteristik Kemandirian

Mohammad Ali dan Mohammad Asrori (2019) mengutip pendapat Lovinger tentang tingkatan kemandirian beserta ciri-cirinya sebagai berikut.

- a. Tingkatan pertama adalah tingkat impulsif dan melindungi diri. Ciri-ciri tingkatan ini adalah:
  - 1) Peduli terhadap kontrol dan keuntungan yang dapat diperoleh dari interaksinya dengan orang lain.
  - 2) Mengikuti aturan secara oportunistik dan hedonistik.
  - 3) Berpikir tidak logis dan tertegun pada cara berpikir tertentu.
  - 4) Cenderung melihat kehidupan sebagai zero-sum game.
  - 5) Cenderung menyalahkan dan mencela orang lain serta lingkungannya.

- b. Tingkatan kedua adalah tingkat komformistik. Ciri-ciri tingkatan ini adalah:
  - 1) Peduli terhadap penampilan diri dan penerimaan sosial.
  - 2) Cenderung berpikir stereotype dan klise.
  - 3) Peduli akan konformitas terhadap aturan eksternal.
  - 4) Bertindak dengan motif yang dangkal untuk memperoleh pujian.
  - 5) Menyamakan diri dalam ekspresi emosi dan kurangnya introspeksi.
  - 6) Perbedaan kelompok didasarkan atas ciri-ciri eksternal.
  - 7) Takut tidak diterima kelompok.
  - 8) Tidak sensitif terhadap keindividualan.
  - 9) Merasa berdosa jika melanggar aturan.
- c. Tingkatan ketiga adalah tingkat sadar diri. Ciri-ciri tingkatan ini adalah:
  - 1) Mampu berpikir alternatif dan memikirkan cara hidup.
  - 2) Peduli untuk mengambil manfaat dari kesempatan yang ada.
  - 3) Melihat harapan dan berbagai kemungkinan dalam situasi.
  - 4) Menekankan pada pentingnya pemecahan masalah.
  - 5) Penyesuaian terhadap situasi dan peranan.
- d. Tingkatan keempat adalah tingkat saksama (conscientious). Ciri-ciri tingkatan ini adalah:
  - 1) Bertindak atas dasar nilai-nilai internal.
  - 2) Mampu melihat diri sebagai pembuat pilihan dan pelaku tindakan.

- 3) Mampu melihat keragaman emosi, motif, dan perspektif diri sendiri maupun orang lain.
  - 4) Sadar akan tanggung jawab dan mampu melakukan kritik dan penilaian diri.
  - 5) Peduli akan hubungan mutualistik.
  - 6) Memiliki tujuan jangka panjang.
  - 7) Cenderung melihat peristiwa dalam konteks sosial.
  - 8) Berpikir lebih kompleks dan atas dasar pola analitis.
- e. Tingkatan kelima adalah tingkat individualistik. Ciri-ciri tingkatan ini adalah:
- 1) Peningkatan kesadaran individualitas.
  - 2) Kesadaran akan konflik emosional antara kemandirian dengan ketergantungan.
  - 3) Menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain.
  - 4) Mengenal eksistensi perbedaan individual.
  - 5) Mampu bersikap toleran terhadap pertentangan dalam kehidupan.
  - 6) Membedakan kehidupan internal dengan kehidupan luar dirinya.
  - 7) Mengenal kompleksitas diri.
  - 8) Peduli akan perkembangan dan masalah-masalah sosial.
- f. Tingkatan keenam adalah tingkat mandiri. Ciri-ciri tingkatan ini adalah:
- 1) Memiliki pandangan hidup sebagai suatu keseluruhan.
  - 2) Cenderung bersikap realistik dan objektif terhadap diri sendiri maupun orang lain.
  - 3) Peduli terhadap pemahaman abstrak, seperti keadilan sosial.

- 4) Mampu mengintegrasikan nilai-nilai yang bertentangan.
- 5) Toleran terhadap ambiguitas.
- 6) Peduli terhadap pemenuhan diri.
- 7) Ada keberanian untuk menyelesaikan konflik internal.
- 8) Responsif terhadap kemandirian orang lain.
- 9) Sadar akan adanya saling ketergantungan dengan orang lain.
- 10) Mampu mengekspresikan perasaan dengan penuh keyakinan dan keceriaan.

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian

Kemandirian bukanlah semata-mata merupakan pembawaan yang melekat pada diri individu sejak lahir. Perkembangannya juga dipengaruhi oleh berbagai stimulasi yang datang dari lingkungannya, selain potensi yang telah dimiliki sejak lahir sebagai keturunan dari orang tuanya. Ada sejumlah faktor yang sering disebut sebagai korelat bagi perkembangan kemandirian, yaitu sebagai berikut.

- a. Gen atau keturunan orang tua. Orang tua yang memiliki sifat kemandirian tinggi seringkali menurunkan anak yang memiliki kemandirian juga. Namun faktor keturunan masih menjadi perdebatan karena ada yang berpendapat bahwa bukan sifat kemandirian orang tua itu menurun kepada anaknya, melainkan sifat orang tuanya muncul berdasarkan cara orang tua mendidik anaknya.
- b. Pola asuh orang tua. Orang tua yang terlalu banyak melarang kepada anak tanpa disertai dengan penjelasan yang rasional akan menghambat perkembangan kemandirian anak. Sebaliknya, orang tua yang menciptakan suasana aman dalam interaksi

keluarganya

akan dapat mendorong kelancaran perkembangan anak.

- c. Sistem pendidikan di sekolah. Proses pendidikan di sekolah yang tidak mengembangkan demokratisasi pendidikan dan cenderung menekankan indoktrinasi tanpa argumentasi akan menghambat kemandirian anak. Sebaliknya proses pendidikan yang lebih menekankan pentingnya penghargaan terhadap potensi anak, pemberian reward, dan penciptaan kompetisi positif akan memperlancar perkembangan kemandirian anak.
- d. Sistem kehidupan di masyarakat. Sistem yang terlalu menekankan pentingnya hierarki struktur sosial, merasa kurang aman atau mencekam serta kurang menghargai manifestasi potensi remaja dalam kegiatan produktif dapat menghambat kelancaran perkembangan kemandirian remaja. Sebaliknya, lingkungan masyarakat yang aman, menghargai ekspresi potensi remaja dalam bentuk berbagai kegiatan, dan tidak terlalu hierarkis akan merangsang dan mendorong perkembangan kemandirian remaja.

## **B. Penyesuaian Diri dan Permasalahannya**

### **1. Konsep Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Mustafa Fahmi, mengemukakan pengertian tentang proses penyesuaian terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dijalani dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan



keadaan di luar, dalam lingkungan dimana dia hidup, akan tetapi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka (Desmita, 2014).

Menurut Hollander, kualitas penyesuaian yang penting adalah dinamisme atau potensi untuk berubah. Penyesuaian terjadi kapan saja individu menghadapi kondisi-kondisi lingkungan baru yang membutuhkan suatu respons. Menurut Baum, tingkah laku penyesuaian diri diawali dengan stress, yaitu suatu keadaan di mana lingkungan mengancam atau membahayakan keberadaan dan kesejahteraan atau kenyamanan diri seseorang (Desmita, 2014). Menurut Satmoko, penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya (Ghufroon, 2017). Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri dan pada lingkungannya (Hartinah, 2008).

Berdasarkan pendapat para ahli, penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.

Penyesuaian diri menurut Schneiders dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

- a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi,
- b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas,
- c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (Ali dan Asrori, 2019).

Tiga sudut pandang tersebut sama-sama memaknai penyesuaian diri. Akan tetapi, sesuai dengan istilah dan konsep masing-masing memiliki penekanan yang berbeda-beda. Schneiders, mengemukakan bahwa penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respon mental

dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, keterangan kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal (Desmita, 2014).

Menurut Schnieders, penyesuaian diri itu dikatakan relatif karena:

- a. Penyesuaian diri dirumuskan dan dievaluasi dalam pengertian kemauan seseorang untuk mengubah atau untuk mengatasi tuntutan yang menggangukannya. Kemampuan ini berubah-ubah sesuai dengan nilai-nilai kepribadian dan tahap perkembangannya.
- b. Kualitas penyesuaian diri berubah-ubah terhadap beberapa hal yang berhubungan dengan masyarakat dan kebudayaan.
- c. Adanya variasi tertentu pada individu (Desmita, 2014).

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Seperti kita ketahui bahwa penyesuaian yang sempurna tidak pernah dicapai. Penyesuaian yang sempurna terjadi jika manusia atau individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya dimana tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai symptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi, dan konflik.

Respon penyesuaian, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan dan frustrasi, individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan.

## 2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri yang Sehat

Penyesuaian diri yang baik berkaitan erat dengan kepribadian yang sehat. Sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus, penyesuaian diri yang sehat lebih merujuk pada konsep sehatnya kehidupan pribadi seseorang, baik dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungannya.

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjustment person*) jika mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respon dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respon-respon yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antar individu, dan hubungan antara individu dengan penciptanya. Bahkan dapat dikatakan bahwa sifat sehat ini adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri itu dikatakan baik.

Sesuai dengan kekhasan perkembangan fase remaja maka penyesuaian diri dikalangan remaja pun memiliki aspek-aspek yang khas pula. Aspek-aspek penyesuaian diri remaja adalah sebagai mana dipaparkan berikut ini.

- a. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya  
Pesatnya perkembangan fisik dan psikis, seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran dan identitasnya. Remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya agar sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Penyesuaian diri remaja secara khas berupaya untuk dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak-anak ataupun orang dewasa.
- b. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan  
Remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang yang sukses harus rajin belajar. Upaya pencarian identitas diri yang kuat menyebabkan mereka seringkali lebih senang mencari kegiatan-kegiatan selain belajar tetapi menyenangkan bersama-sama kelompoknya. Seringkali ditemui remaja yang malas dan tidak disiplin dalam belajar. Penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, terhindar dari tekanan dan konflik, atau bahkan frustrasi.
- c. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks  
Remaja perlu menyesuaikan penyaluran kebutuhan seksualnya dalam batas-batas penerimaan lingkungan sosialnya sehingga terbebas dari kecemasan psikoseksual, tetapi juga tidak melanggar nilai-nilai moral masyarakat dan agama. Secara khas seksual penyesuaian diri remaja dalam konteks ini adalah

mereka ingin memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan dibenarkan oleh norma sosial dan agama.

- d. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial  
Dalam kehidupan keluarga, sekolah, maupun masyarakat, tentunya memiliki ukuran-ukuran dasar yang dijunjung tinggi mengenai apa yang dikatakan baik atau buruk, benar atau salah, yang boleh atau tidak boleh dilakukan, dalam bentuk norma-norma, hukum, nilai-nilai moral, sopan santun, maupun adat istiadat. Perjuangan penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial adalah ingin menginteraksikan antara dorongan untuk bertindak bebas di satu sisi, dengan tuntutan norma sosial pada masyarakat disisi lain. Tujuannya adalah agar dapat terwujud internalisasi norma, baik pada kelompok remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas.
- e. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang  
Waktu luang remaja merupakan kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Remaja dituntut mampu menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Penggunaan waktu luang akan menjunjung pengembangan diri dan manfaat sosial.

- f. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang  
Remaja juga berupaya untuk memenuhi dorongan sosial lain yang memerlukan dukungan finansial. Remaja belum sepenuhnya mandiri, dalam masalah finansial, mereka memperoleh jatah dari orang tua sesuai dengan kemampuan keluarganya. Perjuangan penyesuaian diri remaja adalah berusaha untuk mampu bertindak secara proposional, melakukan penyesuaian antara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orang tuanya.

- g. Penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi

Dinamika perkembangan yang sangat dinamis, remaja seringkali dihadapkan pada kecemasan, konflik, dan frustrasi. Strategi penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi tersebut biasanya melalui suatu mekanisme pertahanan diri seperti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi, dan reaksi. Batas-batas kewajaran dan situasi tertentu untuk sementara cara-cara tersebut memang masih memberikan manfaat dalam upaya penyesuaian diri remaja. Cara-cara tersebut seringkali ditempuh dan menjadi kebiasaan, hal itu akan menjadi tidak sehat.

### 3. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders (Yasa, 2015) setidaknya melibatkan tiga unsur, yaitu motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola penyesuaian diri. Masing-masing unsur akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Motivasi

Faktor motivasi dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama

halnya dengan kebutuhan, perasaan, emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan. Seperti halnya dengan konflik dan frustrasi yang juga tidak menyenangkan, berlawanan dengan kecenderungan organisme untuk meraih keharmonisan internal, ketentraman jiwa dan kepuasan dari pemenuhan kebutuhan dan motivasi. Respon penyesuaian diri, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respon, apakah itu sehat, efisien, merusak, atau patologis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi, selain juga hubungan individu dengan lingkungan.

b. Sikap terhadap realitas

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Secara umum, dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Beberapa perilaku seperti sikap antisosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan semaunya sendiri, semuanya itu sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas.

c. Pola dasar penyesuaian diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seorang anak

mebutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. Dalam situasi itu, anak akan frustrasi dengan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi ketegangan atau kebutuhan akan kasih sayang dengan frustrasi yang dialami. Untuk itu, dia akan berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang di timbulkan sebagai akibat tidak terpenuhi kebutuhannya. Usaha penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik dan dapat juga berlangsung tidak baik. Penyesuaian diri yang baik adalah dengan mempunyai ciri-ciri dapat diterima di suatu kelompok, dapat menerima dirinya sendiri, dapat menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Sedangkan penyesuaian diri yang tidak baik ditunjukkan dengan buruknya hubungan sosial individu dengan lingkungan sekitarnya.

#### 4. Karakteristik Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang normal merupakan cara bereaksi dan bertingkah laku yang wajar. Penyesuaian diri yang normal memiliki beberapa karakteristik. Karakteristik penyesuaian diri menurut Schneiders adalah:

##### a. Ketiadaan emosi yang berlebihan

Penyesuaian yang normal dapat diidentifikasi dengan tidak ditemukannya emosi yang berlebihan. Individu yang merespon masalah dengan ketenangan dan kontrol emosi memungkinkan individu untuk memecahkan kesulitan secara inteligen. Adanya kontrol emosi membuat individu mampu berpikir jernih terhadap masalah yang dihadapinya dan memecahkan masalah dengan cara yang sesuai. Ketiadaan emosi tidak berarti mengindikasikan abnormalitas tapi merupakan kontrol dari emosi.



- b. Ketiadaan mekanisme psikologis  
Penyesuaian normal dikarakteristikan dengan tidak ditemukannya mekanisme psikologis. Ketika usaha yang dilakukan gagal, individu mengakui kegagalannya dan berusaha mendapatkannya lagi merupakan penyesuaian diri yang baik dibandingkan melakukan mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi, kompensasi. Individu dengan penyesuaian diri yang buruk berusaha melakukan rasionalisasi dengan menimpakan kesalahan pada orang lain.
- c. Ketiadaan perasaan frustrasi pribadi  
Penyesuaian yang baik terbebas dari perasaan frustrasi pribadi. Perasaan frustrasi membuat sulit bereaksi normal terhadap masalah. Misalnya, seorang siswa yang merasa frustrasi dengan hasil akademiknya yang terus merosot menjadi sulit untuk mengorganisasikan pikiran, perasaan, tingkah laku efisien pada situasi dimana ia merasa frustrasi. Individu yang merasa frustrasi akan mengganti reaksi normal dengan mekanisme psikologis atau reaksi lain yang sulit dalam menyesuaikan diri seperti sering marah tanpa sebab ketika bergaul dengan orang lain.
- d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (*self-direction*)  
Karakteristik menonjol dari penyesuaian normal adalah pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Karakteristik ini dipakai dalam tingkahlaku sehari-hari untuk mengatasi masalah ekonomi, hubungan sosial, kesulitan perkawinan. Kemampuan individu menghadapi masalah, konflik, frustrasi menggunakan kemampuan berpikir secara rasional dan mampu mengarahkan diri dalam tingkah laku yang sesuai mengakibatkan penyesuaian normal

- e. Kemampuan untuk belajar  
Penyesuaian normal dikarakteristikan dengan belajar terus-menerus dalam memecahkan masalah yang penuh dengan konflik, frustrasi atau stress. Misalnya orang yang belajar menghindari sikap egois agar terjadi keharmonisan dalam keluarga.
- f. Kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu  
Kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu merupakan usaha individu untuk belajar dalam menghadapi masalah. Penyesuaian normal membutuhkan penggunaan pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lampau yang menguntungkan seperti belajar berkebun diperlukan agar individu dapat menggunakannya untuk pengalaman sekarang ketika menghadapi kesulitan keuangan dengan membuka usaha menjual tanaman.
- g. Sikap realistik dan objektif  
Penyesuaian yang normal berkaitan dengan sikap yang realistik dan objektif. Sikap realistik dan objektif berkenaan dengan orientasi individu terhadap kenyataan, mampu menerima kenyataan yang dialami tanpa konflik dan melihatnya secara objektif. Sikap realistik dan objektif berdasarkan pada belajar, pengalaman masa lalu, pertimbangan rasional, dapat menghargai situasi dan masalah. Sikap realistik dan objektif digunakan untuk menghadapi peristiwa penting seperti orang yang kehilangan pekerjaan tetap memiliki motivasi sehingga dapat menerima situasi dan berhubungan secara baik dengan orang lain (Indrawati dan Fauziah, 2012).

Sedangkan Sunarto dan Hartono (2002: 224-229) menjelaskan bahwa karakteristik yang memengaruhi penyesuaian diri antara lain:

- a. Penyesuaian diri secara positif. Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:
  - 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
  - 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
  - 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi
  - 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengrahan diri
  - 5) Mampu dalam belajar
  - 6) Menghargai pengalaman
  - 7) Bersikap realistis dan objektif

Dalam melakukan penyesuaian diri yang positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:

- 1) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung
- 2) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)
- 3) Penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba
- 4) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)
- 5) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri
- 6) Penyesuaian dengan belajar
- 7) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri
- 8) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat

b. Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu:

1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Individu selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain: rasionalisasi, represi, proyeksi dan “sour grapes” (anggur kecut).

2) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi-reaksi ini tampak dalam tingkah laku: Selalu membenarkan diri sendiri, mau berkuasa dalam setiap situasi, mau memiliki segalanya, bersikap senang mengganggu orang lain, menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap menyerang dan merusak, keras kepala dalam perbuatannya, bersikap balas dendam, memperkosa hak orang lain, tindakan yang serampangan, marah secara sadis.

3) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalan. Reaksi tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: suka berfantasi untuk memuaskan keinginan-keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri, atau menjadi pecandu narkoba, regresi yaitu kembali pada tingkah laku kekanak-kanakan.

Adapun menurut Ali dan Asrori (2019) ada tujuh karakteristik dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a) Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya
- b) Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan
- c) Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks
- d) Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial
- e) Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang
- f) Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang
- g) Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (Ali dan Asrori, 2019), setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu:

a. Kondisi Fisik

Seringkali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek yang

berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:

1) Hereditas dan Konstitusi Fisik

Dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas lebih dekat dan tak terpisahkan dengan mekanisme fisik. Dari sini berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

2) Sistem Utama Tubuh

Termasuk ke dalam system utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah system syaraf, kelenjar dan otot. System saraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal yang akhirnya berpengaruh secara baik pula kepada penyesuaian diri individu.

3) Kesehatan Fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian.

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah:

1) Menyelesaikan suatu masalah dengan kemauan dan Kemampuan untuk Berubah

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya. Kemauan dan kemampuan untuk berubah ini akan berkembang melalui proses belajar. Bagi individu yang dengan bersungguh-sungguh belajar untuk dapat berubah, kemampuan penyesuaian dirinya akan berkembang juga.

2) Pengaturan Diri

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

3) Realisasi Diri

Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, di dalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa. Semua itu unsur-unsur penting yang mendasari realisasi diri.

4) Intelegensi

Kemampuan penyesuaian diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

c. Eduksi/ Pendidikan

Termasuk unsur-unsur penting dalam pendidikan yang dapat pengaruhi penyesuaian diri individu adalah:

1) Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan merayap ke dalam diri individu melalui proses belajar.

2) Pengalaman

Ada dua jenis pengalaman yang memiliki sifat signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu: pengalaman yang menyehatkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang mengesankan, mengasyikkan, dan bahkan dirasa ingin mengulang kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Adapun pengalaman traumatik adalah peristiwa yang dialami individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak



mengenakkan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut tidak ingin peristiwa itu terulang kembali. Individu yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gemang, rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

3) Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup didalamnya proses psikologi dan sosiologi maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

4) Determinan Diri

Berkaitan erat dengan penyesuaian diri adalah bahwa sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Ini menjadi penting karena determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang dapat digunakan untuk kebaikan atau keburukan untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri.

d. Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi:

1) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada

yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Unsur-unsur di dalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antara anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, kekohesifan keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.

2) Lingkungan Sekolah

Sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau bertambahnya proses perkembangan penyesuaian diri.

3) Lingkungan Masyarakat

Karena keluarga dan sekolah itu berada di dalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri.

e. Agama dan Budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus menerus kontinu mengingatkan manusia tentang nilai-nilai intrinsik dan kemuliaan manusia yang diciptakan oleh tuhan, bukan sekedar nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Dengan demikian, Faktor agama memiliki

sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu.

Sedangkan Sunarto dan Hartono (2014) menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a) Kondisi-kondisi fisik, termasuk keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.
- b) Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
- c) Penentu psikologis, termasuk pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentuan diri (*self-determination*), frustrasi, dan konflik.
- d) Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah.
- e) Penentu kultural, termasuk agama

Adapun Gunarsa dan Gunarsa (2003) menyatakan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a) Keadaan fisik dan faktor-faktor keturunan, konstitusi fisik meliputi sistem persyarafan, kelenjar, otot-otot, serta kesehatan dan penyakit.
- b) Perkembangan dan kematangan terutama kematangan intelektual, sosial dan emosi.
- c) Faktor psikologis, pengalaman belajar, kondisioning, frustrasi dan konflik.
- d) Keadaan lingkungan: rumah, keluarga, dan sekolah.
- e) Faktor kebudayaan, adat istiadat dan agama.

## **BAB VII**

### **REMAJA DAN TINDAK KEKERASAN SERTA PERUNDUNGAN**

#### **A. Konsep Perundungan, Macam-Macam Perundungan dan Kasus-Kasusnya**

##### **1. Konsep Perundungan**

Perundungan atau yang sering dikenal dengan *bullying* secara konseptual adalah suatu tindakan atau perbuatan yang dilakukan oleh manusia, baik secara individu maupun kolektif yang merupakan serangan berulang secara fisik, psikologis, sosial, ataupun verbal, yang dilakukan dalam posisi kekuatan yang secara situasional didefinisikan untuk keuntungan atau kepuasan mereka sendiri. Bagi para pelaku tindakan *bullying*, mereka akan merasa lebih berkuasa atau lebih kuat dari anak-anak lainnya bila mereka berhasil menindas anak lainnya.

Kata *bullying* merupakan istilah yang masih baru dalam perbendaharaan kata dalam bahasa Indonesia. Menurut Ken Rigby, perundungan (*bullying*) adalah sebuah hasrat untuk menyakiti orang lain. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan senang (Emza, 2015). Sedangkan perundungan (*bullying*) menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak (KNPA) adalah kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri (Cakrawati, 2015). Adapun pengertian *bullying* adalah tindakan yang dilakukan seseorang secara sengaja membuat orang lain takut atau terancam sehingga

menyebabkan korban merasa takut, terancam, atau setidaknya tidak bahagia.

Pendapat lain yang mengartikan *bullying* sebagai penggunaan agresi dalam bentuk apapun yang bertujuan menyakiti atau menyudutkan orang lain secara fisik maupun mental. Menurut Helen & Dawn (2007) menyatakan bahwa *bullying* sebagai perilaku agresif dimana pelaku kejahatan menggunakan dirinya sendiri atau benda untuk menimbulkan suatu cedera serius dan membuat tidak nyaman pada orang lain. Sebenarnya antara agresi dan *bullying* merupakan suatu bentuk tindakan yang berbeda meskipun kadang keduanya dianggap sama. Karena suatu bentuk tindakan agresi tidak selalu bermakna buruk atau negatif apabila dilakukan.

*Bullying* dikategorikan sebagai perilaku antisosial atau *misconduct behavior* dengan menyalahgunakan kekuatannya sendiri kepada orang lain yang lemah, secara individual ataupun berkelompok, dan biasanya dilakukan secara berulang kali. *Bullying* dikatakan sebagai salah satu bentuk delinkuensi (kenakalan anak), karena perilaku tersebut melanggar norma masyarakat, dan dapat dikenai hukum oleh lembaga hukum yang berwenang.

Menurut Diena Haryana (2008), secara sederhana *bullying* diartikan sebagai penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau kelompok sehingga korban merasa tertekan, trauma dan tidak berdaya. Maksud dari kekuasaan dan kekuatan artinya orang-orang yang memungkinkan untuk melakukan tindakan *bullying* karena adanya suatu wewenang atau dapat juga disebut dengan orang yang berkuasa. Perundungan (*bullying*) juga termasuk kedalam kekerasan yang bersifat psikologis, karena secara tidak langsung *bullying* mempengaruhi mental orang yang di-*bully*. *Bullying* merupakan aktivitas sadar, disengaja, dan bertujuan untuk melalui ancaman agresi lebih lanjut, dan menciptakan teror yang didasari dengan

ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih lanjut, teror, yang dapat terjadi apabila penindasan meningkat tanpa henti (Adilla, 2009).

Selain pengertian perundungan (*bullying*) dalam perilaku bullying terjadi karena terdapat berbagai unsur dalam perundungan (*bullying*) tersebut. Menurut Diena Haryana, yang termasuk ke dalam unsur-unsur perundungan (*bullying*) di antaranya adalah:8

- a. Pelaku *bullying*. Pelaku *bullying* umumnya seorang anak yang memiliki kekuatan dan kekuasaan di atas korbannya. Pelaku *bullying* umumnya temperamental, kuat, dan berfisik besar.
- b. Korban *bullying*. Korban *bullying* biasanya memiliki fisik yang kecil, dan siswa yang rendah kepercayaan dirinya.
- c. Saksi *bullying*. Saksi *bullying* biasanya berperan serta dengan dua cara yaitu: mendukung pelaku *bullying* dengan menyuaraki, atau diam dan bersikap acuh.

Sedangkan Menurut Coloroso, terdapat 4 unsur dalam perilaku perundungan (*bullying*) kepada seseorang, yaitu sebagai berikut:

- a. Ketidakseimbangan kekuatan. Pelaku *bullying* dapat saja orang yang lebih tua, lebih besar, lebih kuat, lebih mahir secara verbal, lebih tinggi dalam status sosial, berasal dari ras yang berbeda, atau tidak berjenis kelamin yang sama. sejumlah besar kelompok anak yang melakukan *bullying* dapat menciptakan ketidakseimbangan.
- b. Niat untuk mencederai. *Bullying* berarti menyebabkan kepedihan emosional atau luka fisik, memerlukan tindakan untuk dapat melukai, dan menimbulkan rasa

- senang di hati sang pelaku saat menyaksikan luka tersebut.
- c. Ancaman agresi lebih lanjut. Baik pihak pelaku maupun pihak korban mengetahui bahwa *bullying* dapat dan kemungkinan akan terjadi kembali. *Bullying* tidak dimaksudkan sebagai peristiwa yang terjadi sekali saja.
  - d. Teror. *Bullying* adalah kekerasan sistematis yang digunakan untuk mengintimidasi dan memelihara dominasi. Teror yang menusuk tepat di jantung korban bukan hanya merupakan sebuah cara untuk mencapai tujuan tindakan *bullying*, teror itulah yang merupakan tujuan dari tindakan *bullying* tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam *bullying* terdapat beberapa unsur yang terlibat. Mengenai pengertian *bullying*, penulis menarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan *bullying* adalah suatu perilaku agresif yang bersifat negatif pada seseorang atau sekelompok orang yang dilakukan secara berulang-ulang dan dengan sengaja untuk menyakiti orang lain baik secara fisik ataupun mental karena adanya penyalahgunaan ketidakseimbangan kekuatan.

Seseorang yang bisa dikatakan menjadi korban *bullying* apabila dia diperlakukan negatif dengan jangka waktu sekali atau berkali-kali bahkan sering atau menjadi sebuah pola oleh seseorang atau lebih. Negatif di sini artinya secara sengaja membuat luka atau ketidaknyamanan melalui kontak fisik, melalui perkataan atau dengan cara lain.

## 2. Macam-Macam Perundungan

*Bullying* merupakan tindakan yang dilakukan dengan sadar dan sengaja oleh pihak-pihak yang melakukannya. Pelaku *bullying* umumnya memiliki alasan melakukan tindakan *bullying*.

Dengan demikian, ada beberapa bentuk *bullying* dilihat dari berbagai pendapat. Menurut Sullivan, menggolongkan dua bentuk *bullying* sebagai berikut:

- a. Fisik, contohnya adalah menggigit, menarik rambut, memukul, menendang dan mengintimidasi korban di ruangan atau dengan mengitari, memelintir, menonjok, mendorong, mencakar, meludahi, dan merusak kepemilikan korban, penggunaan senjata tajam dan perbuatan criminal.
- b. Non Fisik, terbagi menjadi verbal dan non-verbal.
  - 1) Verbal, contohnya adalah panggilan telepon yang meledak, pemalakan, pemerasan, mengancam, menghasut, berkata jorok, berkata menekan, dan menyebarluaskan kejelekan korban,
  - 2) Non-verbal, dalam kategori non-verbal dibedakan lagi menjadi dua, yaitu:
    - a) Tidak langsung, contohnya manipulasi pertemanan, mengasingkan, tidak mengikutsertakan, mengirim pesan menghasut dan curang.
    - b) Langsung, contohnya melalui gerakan tangan, kaki, atau anggota badan lainnya dengan cara kasar, menatap dengan tajam, menggeram, hentakan mengancam, atau menakuti (Astuti, 2008).

Sedangkan menurut Riauskina, dkk bentuk-bentuk *bullying* dapat dibedakan menjadi lima) yaitu:

- a. Kontak fisik langsung, seperti memukul, mencakar, menendang, mencubit dan lain-lain.
- b. Kontak verbal langsung, seperti mengejek, mengancam, memberi panggilan nama yang tidak



mengenakkan, merendahkan, mengintimidasi, berkata sarkastik, dan lain-lain.

- c. Perilaku non-verbal langsung, seperti memandang sinis, memandang atau menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, menjulurkan lidah, dan lain-lain.
- d. Perilaku non-verbal tidak langsung, seperti mendinginkan, mengucilkan, mengabaikan, menjauhi, dan lain-lain.
- e. Pelecehan seksual. Berkaitan dengan *bullying* dalam kategori pelecehan seksual ada beberapa bentuk yang dapat dilihat macamnya, antara lain:
  - 1) Menyampaikan lelucon jorok secara vulgar kepada seseorang dengan cara yang dirasakan sangat ofensif.
  - 2) Menyakiti atau membuat malu seseorang dengan omongan kotor.
  - 3) Menginterogasi seseorang tentang kehidupan atau kegiatan seksualnya atau kehidupan pribadinya.
  - 4) Meminta imbalan seksual dalam rangka janji untuk mendapatkan suatu atau janji-janji lainnya.
  - 5) Menyentuh atau menyenggol bagian tubuh tanpa ada minat atau tanpa ada izin dari yang bersangkutan (Riauskina, 2005).

Adapun menurut Yayasan Sejiwa, bentuk-bentuk *bullying* dapat dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu:

- a. *Bullying* fisik, meliputi tindakan: menampar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, meludahi, memalak, melempar dengan barang serta, menghukum dengan berlari keliling lapangan atau push up.
- b. *Bullying* verbal, terdeteksi karena tertangkap oleh indera pendengaran, seperti memaki, menghina,

menjuluki, meneriaki, memalukan didepan umum, menuduh, menyebarkan gossip dan menyebarkan fitnah.

- c. *Bullying* mental atau psikologis, merupakan jenis *bullying* yang berbahaya karena bentuk ini langsung menyerang mental atau psikologis korban, tidak tertangkap oleh mata atau pendengaran, seperti memandang sinis, meneror lewat pesan atau sms, mempermalukan atau mencibir (Muhammad, 2009).

Sedikit berbeda dengan pemaparan di atas, bahwa ada beberapa jenis *bullying* yang dikategorikan dalam jenis yang lebih spesifik, seperti:

- a. *Racial bullying*, adalah perilaku *bullying* yang ditujukan kepada seseorang karena identitas ras mereka.
- b. *Sexual bullying*, atau yang biasa disebut sebagai pelecehan seksual (*sexual harassment*) atau pemaksaan seksual (*sexual coercion*) adalah perilaku *bullying* secara verbal atau secara fisik yang didalamnya mengandung unsur seksualitas atau implikasi gender kepada seseorang.
- c. *Cyberbullying* adalah perilaku *bullying* yang menggunakan komputer sebagai alat untuk mengancam seseorang dengan mengirimkan pesan teks atau email, ataupun membuat situs web dengan maksud untuk memfitnah seseorang (Ken, 2008).

Berdasarkan pemaparan mengenai bentuk *bullying* diatas, penulis berpendapat bahwa secara garis besar *bullying* terbagi dalam beberapa bentuk, yaitu: 1. Fisik, seperti memukul, mencubit, menampar dan memalak (meminta atau merampas sesuatu yang bukan miliknya dengan memaksa); 2. Verbal, seperti mengejek, menggosip, memaki, dan lain-lain; 3.

Psikologis, seperti mengintimidasi, mengancam, diskriminasi, dan lain-lain; 4. *Cyberbullying*, yaitu dilakukan dengan menggunakan perantara media sosial ataupun perangkat mobile (teknologi informasi dan komunikasi) dengan tujuan untuk mempermalukan orang lain

### 3. Dampak Perundungan (*Bullying*)

Tindakan *bullying* pada saat ini sering di kategorikan sebagai tingkat kekerasan yang meresahkan kehidupan masyarakat, karena terdapat dampak negatif yang diakibatkan dari tindakan *bullying* tersebut. Tindakan *bullying* merupakan salah satu masalah sosial dan sering dijumpai pada kalangan anak di sekolah. Perilaku *bullying* yang sering ditunjukkan di sekolah di antaranya adalah meminta sesuatu dengan secara paksa kepada temannya yang lemah, bahkan sering melakukan kekerasan seperti memukul, menendang (Muspita dkk, 2017).

*Bullying* akan menimbulkan dampak yang sangat buruk, tidak hanya bagi korban tetapi juga bagi pelakunya. Dampak-dampak *bullying* dapat mengancam setiap pihak yang terlibat, baik anak-anak yang di bully, anak-anak yang menjadi pelaku *bullying*, anak-anak yang menyaksikan *bullying*, bahkan sekolah dengan isu *bullying* secara keseluruhan. *Bullying* dapat membawa pengaruh buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental anak, apalagi pada kasus yang berat, *bullying* dapat menjadi pemicu tindakan yang fatal seperti sampai merengut nyawa manusia.

Dilihat dari dampaknya, *bullying* jelas merupakan permasalahan yang sangat serius. Anak-anak yang mengalami *bullying*, mungkin saja nampak mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya, anak-anak dengan pengalaman seperti ini apabila tidak memperoleh bantuan dan penanganan yang semestinya.

- a. Dampak negatif bagi korban *bullying*  
Anak korban *bullying* lebih beresiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun secara mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak-anak yang menjadi korban *bullying*, antara lain:
- 1) Munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur, masalah tersebut mungkin akan terbawa hingga dewasa.
  - 2) Keluhan kesehatan fisik, seperti kepala sakit, sakit perut, dan ketegangan otot.
  - 3) Rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah.
  - 4) Penurunan semangat belajar dan prestasi akademis.
  - 5) Dalam kasus yang cukup langka, anak-anak korban *bullying* akan menunjukkan sifat kekerasan (Hidayati, 20120).
- b. Dampak positif korban *bullying*  
Di samping dampak negatif, *bullying* juga dapat mendorong munculnya berbagai perkembangan positif bagi anak-anak yang menjadi korban *bullying*. Anak-anak korban *bullying* cenderung akan:
- 1) Lebih kuat dan tegar dalam menghadapi suatu masalah.
  - 2) Termotivasi untuk menunjukkan potensi mereka agar tidak direndahkan.
  - 3) Terdorong untuk berintropeksi diri.
- c. Dampak bagi pelaku *bullying*  
Tak hanya anak-anak yang di-*bully*, anak-anak yang menjadi pelaku *bullying* juga dapat terkena dampaknya. Anak sebagai pelaku *bullying* biasanya memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk:

- 1) Berperilaku kasar/ abusive
  - 2) Melakukan kriminalisasi
  - 3) Terlibat dalam vandalism
  - 4) Menyalahgunakan obat-obatan dan alcohol
  - 5) Terlibat dalam pergaulan bebas.
- d. Dampak bagi saksi *bullying*
- Hanya dengan menyaksikan, anak-anak juga dapat turut terkena dampak negatif *bullying*. Anak yang menyaksikan tindakan *bullying* mungkin akan memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk:
- 1) Merasa tidak aman di lingkungan sekolah.
  - 2) Mengalami berbagai masalah mental, seperti kegelisahan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku *bullying* dapat mengancam setiap pihak yang terlibat, baik anak-anak yang di bully, anak-anak yang menjadi pelaku *bullying*, bahkan anak-anak yang menyaksikan *bullying*. Sehingga sudah sepatutnya perilaku *bullying* harus diatasi oleh pihak yang terkait, supaya tidak ada lagi dampak negatif bagi anak dan di lingkungan sekolah.

## **B. Remaja Berkebutuhan Khusus (Difabel)**

### **1. Pengertian Remaja Berkebutuhan Khusus**

Remaja berkebutuhan khusus atau yang sering didefinisikan para ahli dengan sebutan anak berkebutuhan khusus adalah julukan atau sebutan bagi mereka yang memiliki kekurangan atau mengalami berbagai kelainan dan penyimpangan yang tidak dialami oleh orang normal pada umumnya. Kelainan atau kekurangan yang dimiliki oleh mereka yang disebut luar biasa dapat berupa kelainan dalam segi fisik, psikis, sosial, dan moral. Dalam dunai pendidikan anak berkebutuhan khusus didefinisikan sebagai anak yang

memerlukan pendidikan dan layanan khusus untuk mengembangkan potensi kemanusiaan mereka secara sempurna.

Menurut Heward anak berkebutuhan khusus adalah anak yang berkarakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya atau anak normal tanpa menunjukkan ketidakmampuan mental, emosi atau fisik serta mendapatkan pendampingan dan edukasi dari pihak orang tua. Jadi anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang mempunyai kelainan fisik maupun mental yang mana harus mendapatkan pendampingan khusus dan edukasi yang baik (Rosyidi, 2015).

Menurut Kementerian Perempuan dan Perlindungan Anak, anak berkebutuhan khusus (ABK), adalah anak yang mengalami keterbatasan keluarbiasaan baik fisik, mental-intelektual, sosial, maupun emosional yang berpengaruh signifikan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya, seperti yang termuat dalam Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, Nomor 10 tahun 2011 tentang Kebijakan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus, yang terdiri dari 12 kategori yaitu: anak tunanetra, anak tunarungu, anak tunagrahita, anak tunadaksa, anak tunalaras, anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas, anak dengan gangguan spectrum autism, anak tunaganda, anak lamban belajar (*slow learner*), anak dengan kesulitan belajar khusus, anak dengan gangguan komunikasi, dan anak dengan potensi kecerdasan dan/atau bakat istimewa.

Banyak istilah yang dipergunakan sebagai variasi dari kebutuhan khusus, seperti *disability*, *impairment*, dan *handicap*. Menurut World Health Organization (WHO), definisi masing-masing istilah adalah sebagai berikut: *Disability* yaitu keterbatasan atau kurangnya kemampuan (yang dihasilkan dari *impairment*) untuk menampilkan aktivitas sesuai dengan aturannya atau masih dalam batas normal, biasanya digunakan

dalam level individu. *Impairment* yaitu kehilangan atau ketidaknormalan dalam hal psikologis, atau struktur anatomi atau fungsinya, biasanya digunakan pada level organ. *Handicap* yaitu ketidakberuntungan individu yang dihasilkan dari impairment atau disability yang membatasi atau menghambat pemenuhan peran yang normal pada individu (Desiningrum, 2016).

## 2. Klasifikasi Anak Berkebutuhan Khusus

Secara umum rentangan anak berkebutuhan khusus meliputi dua kategori yaitu anak yang memiliki kebutuhan khusus yang bersifat permanen yaitu akibat dari kelainan tertentu, dan anak berkebutuhan khusus yang bersifat temporer, yaitu mereka yang mengalami hambatan belajar dan perkembangan yang disebabkan kondisi dan situasi lingkungan. Misalnya anak yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri akibat kerusuhan dan bencana alam, atau tidak bisa membaca karena kekeliruan guru mengajar, anak yang mengalami kedwibahasaan (perbedaan bahasa di rumah dan di sekolah), anak yang mengalami hambatan belajar dan perkembangan karena isolasi budaya dan kemiskinan dan sebagainya. Anak berkebutuhan khusus temporer, apabila tidak mendapatkan intervensi yang tepat dan sesuai dengan hambatan belajarnya bisa menjadi permanen (Mardhiyah dkk, 2013).

Adapun anak berkebutuhan khusus dapat diklasifikasikan sebagai berikut.

- a. Anak berkebutuhan khusus fisik meliputi: tuna netra, tuna rungu-wicara, tuna daksa.

- 1) Tunanetra

Seseorang yang mengalami kelainan pada indra penglihatan; dimana ketajaman penglihatan kurang dari 20/200, dan memerlukan layanan khususnya membaca dan menulis. ABK ini dapat

juga dikategorikan sebagai anak berkebutuhan khusus yang harus melawan kekurangan fisiknya dan mentalnya dalam menghadapi tantangan hidup ini. Sehingga, mereka juga mengalami permasalahan seperti pengontrolan emosi, sosial, aktivitas sehari-hari seperti pendidikan, mengisi waktu luang, mengetahui waktu luang, mengetahui hal-hal baru, bahkan melakukan sebuah pekerjaan (karir). Untuk ukuran anak, sering kali anak berkebutuhan khusus tunanetra merasa ketakutan atau susah berinteraksi karena trauma terhadap perlakuan atau pengalaman tidak mengenakan sebelum berada disekolah atau ditempat baru yang didatangi tersebut (Camalia, dkk, 2016).

2) Tunarungu-wicara

Untuk kasus ini, anak berkebutuhan khusus tunarungu (tidak dapat mendengar) dikombinasikan istilahnya dengan tunawicara (tidak bisa/susah berbicara). Sehingga lebih sering dikenal dengan tunarungu-wicara. Hal ini dikarenakan anak berkebutuhan khusus yang terkena tunarungu ialah seseorang yang mengalami kerusakan pada gendang telinga yang mengakibatkan tidak bisa mendengar, baik bawaan dari lahir maupun cacat karena kecelakaan. Akibatnya, anak berkebutuhan khusus yang menderita tunarungu sejak bawaan lahir, akan susah untuk berbicara karena mengalami kesulitan dalam mendengarkan kata-kata atau ekspresi dalam mengungkapkan kalimat dalam perkembangannya, sehingga hasilnya adalah tunawicara. Namun disisi lain, tunawicara



juga dapat disebabkan karena faktor genetik, hipertensi, keracunan makanan, tetanus neonatorum (penyakit yang menyerang bayi baru lahir). Biasanya disebabkan oleh pertolongan persalinan yang tidak memadai dan differi sehingga kebanyakan dari mereka kekurangan kosa kata, kata-kata kiasan, gangguan berbicara dan sejenisnya. Jadi tidak heran apabila sebagian dari mereka menjadi minder, mudah curiga, dan menutup diri (Agustiningrum, 2014).

3) Tunadaksa

Tunadaksa ialah anak berkebutuhan khusus yang mengalami kesulitan dalam melakukan pengoptimalan fungsi-fungsi anggota tubuh. Secara etimologis, gambaran seseorang yang diidentifikasi mengalami ketunadaksaan yaitu seseorang yang mengalami kesulitan mengoptimalkan fungsi anggota tubuh sebagai akibat dari luka, penyakit, pertumbuhan yang salah bentuk, dan akibatnya kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh tertentu mengalami penurunan. Secara definitif, pengertian kelainan fungsi anggota tubuh (tunadaksa) adalah ketidakmampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsinya disebabkan oleh berkurangnya kemampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsi secara normal akibat luka, penyakit, atau pertumbuhan yang tidak sempurna sehingga untuk kepentingan pembelajarannya perlu layanan secara khusus.

- b. Anak berkebutuhan khusus mental meliputi: tunagrahita, tunalaras, anak lamban belajar (*slow disability*), anak berbakat (*gifted and special talents*), anak hiperaktif, anak autisme (*autistic*).

1) Tunagrahita

Tunagrahita merupakan anak yang mengalami keterbatasan kecerdasan yang mana rata-rata IQ dibawah 70. Sehingga anak berkebutuhan khusus yang mengalaminya mengalami beberapa hambatan dalam berfikir dan berinteraksi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Dibutuhkan penanganan lebih, selain konselor untuk membuat anak berkebutuhan khusus jenis ini bisa melakukan aktivitasnya dengan mandiri, paling tidak, tidak seberapa bergantung dengan orang tua atau orang yang biasa mendampingi. Biasanya, anak-anak ini dapat diperhatikan dengan emosi serta sikapnya yang hiperaktif/hipoaktif, agresif bahkan suka melanggar norma-norma yang ada, dan impulsif. Kebanyakan orang menganggap anak tunagrahita ini sama dengan idiot. Padahal, tidak semua anak yang berada dalam kecerdasan dibawah rata-rata bukanlah idiot. Hanya saja, terdapat beberapa kesamaan ketika diajak berkomunikasi, mereka suka tidak langsung terkoneksi apa maksud dan tujuannya. Hal tersebut bukan karena sebab, melainkan karena adanya keterbelakangan mental, seperti yang telah disebutkan diatas (Sari, 2017).

- 2) Tunalaras  
Tunalaras ialah anak yang mengalami kesulitan dan hambatan dalam mengontrol emosi dan sosial. Ada dua jenis tunalaras yaitu:
  - a) Tunalaras sosial yaitu anak yang tidak dapat menyesuaikan diri secara sosial, kita sebut dengan anak nakal.
  - b) Tunalaras emosi yaitu anak yang mengalami gangguan emosi seperti terlalu penakut, pemalu dan minder yang berlebihan (Setiawan, 2009).
- 3) Anak lamban belajar  
Seseorang bisa dianggap anak lamban belajar ketika ia mengalami kesulitan dalam menerima pelajaran. Dalam arti lain, dia membutuhkan perhatian khusus dan proses lebih lama dan menangkap sesuatu namun lebih baik dari seorang anak dengan menyandang tunagrahita. Apabila diuji kecerdasan IQ nya maka akan mendapatkan hasil sekitar antara 70-90. Adanya anak yang mengalami lamban belajar bukan semata-mata karena dia bodoh, karena sejatinya setiap manusia adalah makhluk yang tidak sempurna yang mempunyai kelebihan masing-masing dan tidak dimiliki oleh orang lain (Mutmainah, 2017).
- 4) Anak berbakat  
Anak berbakat termasuk kategori anak berkebutuhan khusus karena keadaan mereka yang berada diluar batas normal, namun kali ini bukanlah berupa kekurangan yang membuat mereka kesulitan untuk melakukan sesuatu,

bahkan sebaliknya. Anak berbakat mempunyai karakteristik seperti berikut:

- a) Memiliki IQ 140 atau lebih
- b) Mempunyai kemampuan tinggi dalam problem solving, kreativitas tinggi dan produktif
- c) Memiliki keunggulan dibidang akademik/seni/sastra/verbal/estetika/sport/ berinteraksi sosial
- d) Memiliki kemampuan kepemimpinan yang teliti, visi dan beragam kelebihan lainnya (Rahman, 2015).

5) Anak hiperaktif

Anak hiperaktif adalah anak yang mempunyai tingkah laku dan aktivitas yang berlebihan dalam artian jenis ini mempunyai keadaan yang selalu bergerak dan berpindah-pindah, aktif berbicara banyak yang tidak ada ujungnya, sehingga mereka tidak mempunyai rasa lelah (Syamsi, 2003).

6) Anak autis

Autis merupakan sebuah kelainan perkembangan yang cukup serius yang terjadi pada masa awal perkembangan anak. Oleh karenanya, anak yang berusia dibawah 3 tahun yang mengalami autis atau gangguan susunan pada syaraf khususnya pada neurobiologis, menyebabkan anak berkebutuhan ini mengalami anak gangguan pada berkomunikasi, bersosialisasi serta minat dan aktivitasnya menjadi terbatas (Nugraheni, 2012).

c. Anak berkebutuhan khusus Tunaganda

Apabila diartikan secara *general discourse*, tunaganda merupakan anak berkebutuhan khusus yang menderita dua hal kelainan yang ada dalam dirinya atau lebih. Tunaganda adalah anak yang memiliki kombinasi kelainan (baik dua jenis kelainan atau lebih) yang menyebabkan adanya masalah pendidikan yang serius sehingga dia tidak hanya dapat diatas dengan suatu program pendidikan khusus untuk satu kelainan saja, melainkan harus didekati dengan variasi program pendidikan sesuai kelainan yang dimiliki (Rahayu, 2013).

3. Faktor anak berkebutuhan khusus

Faktor-faktor penyebab anak menjadi berkebutuhan khusus dapat dibedakan menjadi tiga yaitu kejadian sebelum kelahiran, saat kelahiran, dan sesudah kelahiran.

1. Peristiwa pre natal (sebelum kejadian), yaitu karena penyakit:
  - a. Virus leptospirosis, virus ini bersumber dari air kencing tikus yang masuk kedalam tubuh ibu yang sedang hamil
  - b. Virus maternal rubella, virus ini disebut dengan campak jerman
  - c. Penggunaan obat-obatan kontrasepsi yang salah pemakaian dan tidak dengan petunjuk aslinya
  - d. Keracunan darah
  - e. Penyakit menahun seperti TBC
  - f. Infeksi karna penyakit kotor
  - g. Kekurangan vitamin atau kelebihan zat besi yang mengakibatkan kelainan pada janin menyebabkan gangguan pada mata

2. Peristiwa natal (saat melahirkan)
  - a. Kekurangan oksigen
  - b. Melahirkan dengan bantuan tang verlossing
  - c. Rahim menutupi mulut Rahim sebagian atau seluruhnya
  - d. Pinggul ibu kecil sehingga sulit untuk melahirkan
  - e. Tulang kemaluan seorang ibu yang kurang proposional
  - f. Letak bayi yang sungsang sehingga sulit untuk melahirkan
  
3. Peristiwa post natal (sesudah melahirkan)
  - a. Anak mengalami demam tinggi sampai dengan 1 minggu lamanya dan ibu tidak segera memeriksakan ke dokter
  - b. Penyakit radang selaput otak
  - c. Terjadi kecelakaan yang melukai kepala
  - d. Kekurangan gizi atau vitamin pada anak usia balita
  - e. Diabetes mellitus
  - f. Hipertensi
  - g. Penyakit panas tinggi (stip), radang teliga, malaria

Berdasarkan penjelasan uraian diatas bahwa faktor penyebab kelainan anak berkebutuhan khusus meliputi pre natal, terjadinya kelainan anak semasa dalam kandungan (sebelum kelahiran), natal atau biasa disebut dengan peri natal, terjadinya kelainan pada saat kelahiran dan menjelang serta sesaat setelah proses kelahiran, dan post natal, terjadinya kelainan setelah anak dilahirkan sebelum usia perkembangan selesai (kurang lebih usia 18 tahun).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, Nissa, 2009. "Pengaruh Kontrol Sosial Terhadap Perilaku Bullying Pelajar Disekolah Menengah Pertama". *Jurnal Kriminologi*, 5 (1).
- Adywibowo, Inge Pudjiastuti. 2010. "Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial", *Jurnal Pendidikan*, 15.
- Agustiningrum, Maria Denok Bekti. 2014. "Penanaman Proses Pendisiplinan Diri Anak Berkebutuhan Khusus (Tunarungu-Wicara) dalam Pembelajaran Tari Tradisional", *Jurnal IKIP Semarang Cakrawala Dini*, 5 (1).
- Ahern, Nancy. R. 2007. *Resiliency In Adolescent College Students, Dissertation*. India: University Of Delaware.
- Ahmadi, Abu dan Widodo Supriyono. 1991. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2019. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Alsa, Asmadi dkk. 2006. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik", *Jurnal Psikologi*, 1.
- Andrianto, Tuhana Taufiq. 2013. *Cara Cerdas Melejitkan IQ Anak*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Anggara, Aryadi. 2018. *Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Lawan Jenis Pada Remaja Siswi Kelas XI di SMA Muhammadiyah 6 Palembang*, Skripsi. Palembang: UIN Raden Fatah.
- Ardana dan Sudarsono. 1993. *Pokok-pokok Ilmu Jiwa Umum*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Arsyad, Azhar. 2008. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Asriandari, Eka Asriandari. 2015. *Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Asrori, Muhammad. 2009. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Astuti, Ponny Retno. 2008. *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Azmi, Nurul. 2015. "Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya", *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1).
- Baron, Robert. A. dan Donn Byrne. 2004. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Basyaeb, Tufaha. 2009. *Hubungan Obesitas, Harga Diri, dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Pesis Bangil*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Borba, Michele. 2008. *Membangun Kecerdasan Moral*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Cakrawati, Fitria Cakrawati. 2015. *Bullying, Siapa Takut?* Solo: Tiga Ananda.
- Camalia, Fayeza, Hadi Susanto dan Susilo. 2016. "Pengembangan AudioBook dilengkapi Alat Peraga Materi Getaran dan Gelombang Untuk Tunanetra Kelas VIII SMP", *Unnes Physics Education Journal*, 5(2).
- Centi, Paul J. 1995. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius.
- Coloroso, B. 2006. *Penindasan Tertindas Dan Penonton. Resep Pemutus Rantai Kekerasan Anak Dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi.
- Cony Semiawan, Cony, dkk. 2010. *Pendekatan Ketrampilan Proses*. Jakarta: Gramedia.
- Daradjat, Zakiyah. 1976. *Perawatan Jiwa Untuk Anak*. Jakarta: Bulan Bintang.



- DePorter, Bobby dan Mike Hernacki. 2015. *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Bandung: Kaifa Learning.
- Desiningrum, Dinie Ratri. 2016. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikokosain.
- Desmita, 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Desmita. “Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah”, *Jurnal Ta’dib*. 12 (1).
- Dewi, Siana. 2015. *Gambaran Resiliensi Remaja yang Memiliki Anak di Luar Nikah*. Surabaya: Univeritas Katholik Widya Mandala.
- Drajat, Zakiah, Drajat. 1995. *Kesehatan Mental*. Jakarta. CV. Haji Masagung.
- Drost, J.I.G. 2004. *Sekolah Mengajar atau Mendidik?* Yogyakarta: Kanisius.
- Emza, Elinda. 2015. *Fenomena Bullying Di Sekolah Dasar Kawasan Beresiko*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Falentina, Melisa dan Agoes Dariyo. 2016. “Gambaran Resiliensi pada Anak yang Mengalami Thalasemia”. *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, 1 (1).
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fisher, Alec. 2008. *Berpikir Kritis*. Jakarta: Erlangga.
- Fonny, Fidelis E Waruwu dan Lianawati. 2006. “Resiliensi dan Prestasi Akademik pada Anak Tuna Rungu”. *Jurnal Provitae, Fakultas Psikologi*, 2 (1).
- Frondizi, Risieri. 2001. *Pengantar Filsafat Nilai*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Furqon, Muhammad Arif. 2013. *Dinamika Resiliensi Pada Janda: Studi Kasus Pada Janda yang Ditinggal Mati Pasangan di Usia Dewasa Tengah di Dusun Plumpung Rejo, Desa*

- Karang Tengah Kandungan Kediri*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih dan Yulia Singgih D Gunarsa. 2003. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hakim. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hamdanah. 2017. *Mengenal Psikologi dan Fase-fase Perkembangan Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Rolayan.
- Hamdani, Asep Saepul Hamdani. 2012. *Pengembangan Kreativitas Siswa Melalui Pembelajaran Matematika dengan Soal Terbuka*. Jakarta: Open Ended.
- Hartinah, Siti. 2008. *Pengembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Helen C. dan Dawn J. 2007. *Penanganan Kekerasan di Sekolah: Pendekatan Lingkup Sekolah Untuk Mencapai Praktik Terbaik*. Jakarta: PT. Indeks.
- Hidayati, Nurul. 2012. "Bullying pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi". *INSAN*, 14 (1).
- Holstein, Herman. 1986. *Murid Belajar Mandiri*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0509/23/muda/2071153>, diakses pada 20 Juli 2021
- <https://tigaraksa-ep.co.id/mengupas-hubungan-antara-emosi-dan-tingkah-laku/> diakses pada 1 Agustus 2020
- <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1621/membangun-masa-depan-anak-berkebutuhan-khusus>, diakses pada 1 Agustus 2021

- Hude, M Darwis. 2006. *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. 1976. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. *Adolescent Development*. 1991. Tokyo: Mc. Graw Hill.
- Imron, Alli Imron. 2007. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Indra Darmawan, Indra. 2009. *Kiat Jitu Taklukkan Psikotes*. Yogyakarta: Buku Kita.
- Indrawati, Endang Sri dan Nailul Fauziah. 2012. "Attachment Dan Penyesuaian Diri Dalam Perkawinan", *Jurnal Psikologi Undip*, 11 (1).
- Iswidharmanjaya, Derry dan Jubilee Enterprise. 2014. *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. 2011. Jakarta: Kencana.
- Jamaris, Martini. 2006. *Perkembangan dan Pengembangan Anak Usia Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Gramedia.
- Jannah, R., Surawan, S & Yusuf, M. 2022. Teacher's Innovation In Class Management To Increase Student Learning Motivation In Pandemic Era, *Proceeding International Seminar of Islamic Studies*,
- K, Reivich, dan Chatte, A. 2002. *Theresilience Faktor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House Inc.
- Kalesaran, Tirza. 2016. *Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu*. Jakarta: Universitas Pembangunan Jaya.
- Kartono, Kartini Kartono. 2008. *Patologi II: Kenakala Remaja*. Tangerang: Rajawali Press.
- Kartono, Kartini. 1996. *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju.

- Ken, Rigby. 2008. *Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at Schools*. Australia: Blackwell Publishing.
- Khoiri, Abdul. 2002. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mahmud. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Mansur, Amril. 2006. "Implementasi Klarifikasi Nilai dalam Pembelajaran dan Fungsionalisasi Etika Islam". *Alfikra, Jurnal Ilmiah Keislaman*, 5 (1).
- Mardiyah, Siti Dawiyah dan Jasminto. 2013. "Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus dan Strategi Pembelajarannya". *Jurnal Unhay Tebuireng Al Ta'dib*, 3 (1).
- Minarti, "Pengertian Gaya Belajar & Macam-macam Gaya Belajar" dalam <http://minartirahayu.blogspot.com/2013/03/pengertian-gaya-belajar-berbagai-macam.html>, diakses pada 19 Juli 2021
- Mufarohah. 2013. *Hubungan Antara Percaya Diri dengan Perilaku Mencontek Pada Siswa Kelas XI di Madrasah Aliyah Salafiyah Bangil Pasuruan*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Muhammad. 2009. "Aspek Perlindungan anak Dalam Tindak Kekerasan (*Bullying*) Terhadap Korban Kekerasan Disekolah (Studi Kasus Di SMK Kabupaten Banyumas)". *Jurnal Dinamika Hukum*. 9 (3).
- Muhid, Wildan. 2007. *Hubungan Antara Berfikir Positif dengan Percaya Diri Pada Siswa SMA Sederajat I Surabaya*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mulyaningtyas, B. Renita dkk. 2007. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Mundandar, Utami. 2012. *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Muspita, Ayu dan Nurhasanah, Martunis. 2017. "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku *Bullying* Pada Peserta didik SD

- Negeri Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah”, *Jurnal Ilmiah Mahapeserta didik Bimbingan dan Konseling*, 2 (1).
- Mutmainah. 2017. “Motivasi Belajar Siswa Slow Learner (Studi Kasus di Sekolah Dasar Negeri 4 Buans Sakti Lampung)”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 3 (1).
- Nasition, S. 2017. *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar & Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nugraheni, A. 2012. “Menguak Belantara Autisme”. *Jurnal Fakultas Psikologi Univrsitas Gadjah Mada*. 20 (1-2).
- Panuju, Panut. 1999. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: PT Tiara Wacana.
- Pratiwi, Imelda dan Hartosujono. “Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan”. *Jurnal SPIRITS*. 5 (1).
- Prestinella, Debri dan Raisa Vienlenti. 2018. “Hubungan Antara Self Esteem Dengan Tingkat Defresi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7 (1).
- Pudjijogyanti. 1995. *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Jakarta: Arcan.
- Rachmawati, Yeni dan Euis Kurniati. 2005. *Strategi Pengembangan Kreativitas pada Anak Usia Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Depdikbud.
- Rahayu, Sri Muji. 2013. “Memenuhi Hak Anak Berkebutuhan Khusus Anak Usia Dini Melalui Pendidikan Inklusif”. *Jurnal Pendidikan Anak*, 2 (2).
- Rahman, Muzdalifah M. 2015. “Keberbakatan Anak Berkebutuhan Khusus Di SDLB Purwosari Kudus”, *Jurnal Penelitian STAIN Kudus*, 9 (2).
- Rahmat, Jalaludin. 1996. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Karya.

- Rawdhah Binti Yasa. 2015. "Penyesuaian Diri Anak Perempuan Dalam Menghadapi Perubahan Zaman". *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 1 (2).
- Riauskina,I,I, Djuwita R dan Seosetio. 2005. "Gencet-Gencetan" di Mata Peserta Didiksiswi Kelas 1 SMA: Naskah Kognitif Tentang Arti, Scenario Dan Dampak "Gencet-Gencetan". *Jurnal Psikologi Sosial*, 2 (1).
- Rizky, Eka Hertika Rizky. 2016. *Proses Pembentukan Resiliensi Pada Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Down Syndrome*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Robbins, Stephen P. 1999. *Pelaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi Edisi Bahasa Ludarasa*. Jakarta: PT. Prenhalindon.
- Rosmawati. 2011. *Perkembangan Peserta Didik: Psikologi Perkembangan Remaja*. Riau: Badan Penerbit Universitas Riau.
- Rosnawati. 2011. *Perkembangan Peserta Didik: Psikologi Perkembangan Remaja*. Pekanbaru: UR Press.
- Rosyidi, Farid Anwar Fathur Rosyidi. 2015. *Pola Asuh Orang Tua terhadap Anak Berkebutuhan Khusus Bergabung di Pusat Layanan Difabel*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saefullah, Fitriana Saefullah. 2016. "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Bullying Pada Siswa Siswi SMP". *Ejournal Psikologi*.
- Sakolova, Irina, dkk. 2008. *Kepribadian Anak, Sehatkah Kepribadian Anak Anda?* Yogyakarta: Kata Hati.
- Sanusi, A., Hamdanah, H., & Surawan, S. (2021). Internalisasi Pendidikan Agama Bagi Remaja Melalui Majelis Ta'lim. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 4(2).

- Sardiman, AM. 2003. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sari, Siti Fatimah Mutia. 2017. "Bina Hayati dan Budi Muhammad, "Pendidikan Bagi Anak Tunagrahita (Studi Kasus Tunagrahita Sedang di SLB N Purwakarta)". *Jurnal Penelitian dan PKM Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. 4 (2).
- Setiawan, Atang. 2009. "Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Anak Tunalaras", *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*. 8 (1).
- Setoyo, Thomas A Setyoso. 2013. *Bukan Arek Mbeling*, Jakarta: Indie Book Corner.
- Sinaga, Indah Ayu Wahyuni. 2018. *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*. Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Solso, Robert L. 2007. *Cognitive Psychology: Terjemahan Bahasa Indonesia*. Jakarta: Erlangga.
- Stenberg, Robert J. 2008. *Cognitive Psychology Fourth Edition: Terjemah Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Subini, Nini. 2012. *Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Remaja*. Yogyakarta: Javalitera.
- Sudarsono. 1993. *Kamus filsafat dan Psikologi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadi. 2008. *Progressive Learning*. Bandung: Niaga Qolbun Salim.
- Sunarto, Agung dan Agung Hartono. 2002. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Surawan, S. (2020). *Dinamika dalam Belajar (Sebuah kajian Psikologi Pendidikan)*. Yogyakarta: K-Media

- Surawan, S., & Arzakiah, A. (2022). Efforts to Improve PAI Learning Through the Critical Thinking Model. *Journal of Contemporary Islamic Education*, 2(1), 15-28.
- Surawan, S., & Mazrur, M. (2020). *Psikologi Perkembangan Agama: Sebuah Tahapan Perkembangan Agama Manusia*. Yogyakarta: K-Media
- Surawan, S., Anshari, M., & Sari, L. (2022). Islamic Education Teacher Learning Strategy at SMK Karsa Mulya Palangka Raya During The Pandemic Through E-Learning Model. *At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 5 (1)
- Surya, Hendra. 2007. *Percaya Diri itu Penting: Peran Orangtua dalam Menumbuhkan Percaya Diri Remaja*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Surya, Hendra. 2011. *Strategi Jitu Mencapai Kesuksesan Belajar*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Surya, Muhammad. 2014. *Psikologi Guru: Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Syamsi, Ibnu. 2003. "Management Tingkah Laku Hiperaktif". *Jurnal Pendidikan Khusus*. 1 (1).
- Syarih, Ratih F. 2016. *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Regulasi Emosi Pada Penderita Diabetes Mellitus di Komunitas Prolanis (Program Penyuluhan Penyakit Kronis) Sokaraja*. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah,
- Thalib, Syamsul Bachri. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.
- Thoha, Miftah. 1999. *Pelaku Organisasi: Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Jakarta: Grarinfoud Persada.



- Tim Penulis. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Tirtaraharja, Umar dan Lasula. 2000. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Uno, Hamzah B. 2016. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- W. Santrock J. 2003. *Life-Span Development (Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Wahyuni, Nimik. *Hubungan Antara Harga Diri dengan Interaksi Sosial Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Malang*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Walgito, Bimo. 1994. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Walgito. 1993. *Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepercayaan Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wirawan, S. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wulandari, Murfiah Dewi dan Rahmawati Dewi Mustikasari. "Fenomena *Bullying* di SD Negeri 3 Manggung Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali". *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yayasan Sejiwa. 2008. *Bullying Mengatasi Kekerasan Disekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Yoder dan Proctor. 2013. *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta: PT. Indeks.
- Zakiah, Qiqi Yuliati dan H.A. Rusdiana. 2014. *Pendidikan Nilai: Kajian Teori dan Praktik di Sekolah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Zuchdi, Darmiyati. 1995. "Pembentukan Sikap". *Jurnal Pendidikan*. Nomor 3.

## BIOGRAFI PENULIS



**HAMDANAH**, dilahirkan di Banjarmasin pada tanggal 04 Mei 1964, tepatnya di sebuah desa yang bernama Kelayan “A” Kelurahan Murung Raya Banjarmasin Selatan Provinsi Kalimantan Selatan. Lahir sebagai putri sulung dari 6 (enam) orang bersaudara dari pasangan **H. Muhammad Sulaiman** dan **Hj. Fatmah Alawiyah**. Pada tahun 1988 tepatnya pada tanggal 27 Nopember telah menikah dengan **Ilhamsyah, SH, MH** dan telah dikaruniai 2 (dua) orang putra dan putri yang bernama **Miftahurrizqi, S. Kom, M. Kom** dan **Miftahussa’adah, P.Si**, dan juga di karuniai 2 orang cucu yang bernama **Aqmar Nadhif Ilhami** dan **Zafran Razqa Ilhami** dari anak pertama dengan **Rima Ramelia Hayani**.

Pendidikannya dimulai dari Madrasah Ibtidaiyah Nahdatul Ulama lulus tahun 1976, kemudian menamatkan Madrasah Tsanawiyah Negeri Kelayan Banjarmasin tahun 1980, selanjutnya ke PGAN Banjarmasin lulus tahun 1983. Dengan modal Ilmu Keguruan yang pernah ditempuh dan merupakan cita-citanya sejak kecil ingin menjadi **guru**, maka selepas PGAN melanjutkan ke Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin tamat pada tahun 1988, kemudian pada tahun 1991 lulus mengikuti tes sebagai Calon dosen di IAIN Antasari Banjarmasin dan di tempat tugaskan di IAIN Antasari Cabang Banjarmasin di Palangka Raya Kalimantan Tengah yang beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Palangka Raya. Selanjutnya tahun 2002 mengikuti kuliah Program Pascasarjana IAIN Antasari Banjarmasin, pada tahun 2004 memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag) dalam konsentrasi Pemikiran

Pendidikan Islam, terakhir pada tahun 2013 telah menyelesaikan Program Doktor (S3) di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Kemudian pada tanggal 1 Desember 2019 Allah berikan gelar tertinggi di dunia Akademik yakni Guru Besar/Profesor dalam bidang ke ahlian Ilmu Pendidikan Agama Islam.

Karier pekerjaannya dimulai sejak menjadi guru honorer di berbagai madrasah swasta dan negeri di Banjarmasin (MI, MTs, MA). Kemudian sejak lulus kuliah (S1) tahun 1988 – 1990 pernah menjadi Dosen Luar Biasa di IAIN Antasari Banjarmasin dalam mata kuliah Filsafat Umum, dan sejak tahun 1991 diangkat menjadi CPNS dan menjadi tenaga Edukatif di Palangka Raya.

Selama bertugas sebagai dosen, juga berkifrah pada beberapa jabatan di lingkungan STAIN Palangka Raya antara lain ; Sekretaris Jurusan Tarbiyah (tahun 1997 s/d 2000), Ketua Jurusan Tarbiyah sekaligus Ketua Prodi PAI (sejak tahun 2000 s/d 2002), setelah lulus Pascasarjana tahun 2004 Ia dipercayakan lagi menjadi Ketua Jurusan sampai bulan Oktober 2008, Pada tahun 2008 s/d 2012 dipercayakan memegang jabatan Pembantu Ketua III STAIN Palangka Raya, dan di tahun 2013 dipercayakan sebagai Kepala Pusat Studi Gender STAIN Palangka Raya. Kemudian pada tahun 2015 Ia dipercayakan sebagai Ketua Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam, Satu tahun kemudian tepatnya 2016 dipercayakan lagi menjadi Ketua Prodi Magister Pendidikan Agama Islam di Pasca Sarjana IAIN Palangka Raya. Selain di dalam kampus/ di luar IAIN Palangka Raya pernah dipercayakan sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Palangka Raya. Di tahun 2019 sampai saat ini dipercayakan menjabat sebagai Wakil Rektor I bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga.

Sejak menjadi Tenaga Pengajar di STAIN Palangka Raya mengajar dalam bidang Psikologi, dan juga Ilmu – ilmu yang berhubungan dengan Pendidikan Islam, hal ini disesuaikan

dengan tulisannya baik dalam Skripsi, Tesis dan juga Disertasi yang mengangkat dengan Pendidikan Anak. Selain mengajar di S1 IAIN Palangka Raya dia juga mengajar di S2 Pasca Sarjana IAIN Palangka Raya.

Beberapa karya ilmiah yang dihasilkan, baik berupa hasil penelitian, diktat, makalah, maupun artikel ilmiah lainnya baik yang diterbitkan pada buku, jurnal, buliten dan surat kabar, diantaranya adalah ; **Penelitian**, Reposisi Tugas dan Kedudukan Guru Pendidikan Agama Islam (Studi Kasus Guru PAI di SDN se Kota Palangka Raya), Etos Kerja Perempuan Suku Dayak di Pinggiran Daerah Aliran Sungai (DAS), Dampak Industri Perkebunan terhadap Lingkungan Masyarakat sekitar (Studi pada Masyarakat di Kotawaringin Timur), Analisis Terhadap Silabi Mata Kuliah Psikologi Pada Jurusan Tarbiyah STAIN Palangka Raya, Ide Dasar dan Potensi Gerakan Radikalisme di Kalimantan Tengah (Penelitian Kelompok), Konsep Pendidikan Anak dalam Perspektif Ajaran Agama Islam, Strategi Pendidikan Anak menurut Konsep Islam di Kota Palangka Raya, Pemetaan Alumni STAIN Palangka Raya di Kalimantan Tengah, Intenalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Anak dalam Keluarga Beda Agama di Kota Palangka Raya. Persepsi Ibu-ibu Pengajian Komplek Palangka Permai dalam menghadapi Monopause, Persepsi Masyarakat Danau Pantau Terhadap Pendidikan (Studi pada Keluarga Muallaf di Daerah Danau Pantau Kabupaten Kapuas). Profil Kiyai H. Zainuri dalam Mengembangkan Pondok Pesantren Sabilal Muhtadin di Desa Jaya Karet Sampit, Pemetaan Ummat Beragama di Kalimantan Tengah, Etos Kerja Wanita Petani Karet di Desa Baru Kabupaten Barito Selatan. **Makalah: dan Buliten** Membina Hubungan antar Anggota Keluarga serta Lingkungan, Pentingnya Pembelajaran PAI dalam Pendidikan formal, Psikologi Perkawinan bagi Calon Penganten, Dampak Psikologi Wanita Menopause, Fenomena Pernikahan dini dalam Pespektif Psikologi dan Agama, Dampak Psikologis Anak

Menonton Tayangan Televisi, Mendidik Anak dengan Cinta, Etika Diskusi dan Persidangan, Akhlakul Kariman dalam Berumah Tangga, Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Perkembangan Kehidupan Anak, Mengenal Psikologi Wanita, Perkembangan Jiwa dan Agama Anak: Pada Orientasi Sikap dan Prilaku, Membangun Jiwa Anak dengan Senyum dan Pujian, Peran Guru Dalam PBM ditinjau dari sudut Psikologi, Gaya Kepribadian Guru dalam Proses Belajar Mengajar, Peranan Orang Tua sebagai Peletak Dasar Pendidikan Agama bagi Anak Dalam Pandangan Islam, Konsep Pendidikan Anak Dalam Perspektif Ajaran Agama Islam, Refleksi Sholat Dalam Meningkatkan Kematangan Spiritual Individu, Puasa Kesucian dan Tanggungjawab Pribadi, Puasa dan Tanggungjawab Kemasyarakatan, Pendidikan Agama Anak dalam Perspektif Beda Agama,.

Kemudian beberapa **jurnal** yang diterbitkan baik Nasional, International dan jurnal bereputasi, yakni : *Psychological Impacts on Interfaith Families in Palangka Raya in Educating Their Children (2018)*, *Representation of Social Educational Values in Lokal Wisdom (Study on Dayak Ethnic's Folkalore in Centarl Kalimantan Province (2019)*, *Stress and Resillience in Learning and Life in Islamic Boording School : Solutions for Soft Approaches to Learning in Modern Time (2019)*, *The Portfolio as a Media for Assessing the Learning outcome of Autistic Children in Inclusion School (2020)*, *The Development of Madrasa Education in Indonesia (2020)*, *Internalization of Huma Betang in Cultural Counselling : Learning Perspective (2021)*, *The Role of Ustadz in Building Children's ConfidendeAt TPA Al- Haji Palkangka Raya (Prosidding, 2022)*

Aktif diberbagai kegiatan organisasi sejak duduk dibangku sekolah sebagai pengurus osis, kemudian pada saat kuliah sebagai aktivis anggota HMI, dan juga organisasi ke masyarakatan diantaranya, MUI, ICMI, KAHMI, BKOW, Wanita

Islam, Naswiatul Aisyiyah, Aisyiyah, IPHI, BKMT, KBBi, juga aktif memberikan pencerahan/ceramah di masyarakat khususnya dalam berbagai pengajian di Kalimantan Tengah, juga sering menjadi Nara sumber di RRI dan TVRI Kalimantan Tengah, penyaji seminar dan juga pelatihan-pelatihan baik pada tingkat lokal maupun regional dan juga Nasional.

Dalam beberapa kesempatan di luar tugas kesehariannya dipercayakan sebagai Tim Seleksi Keluarga Sakinah Tingkat Provinsi Kalimantan Tengah sejak tahun 2013 - sekarang. Kemudian dipercayakan sebagai Anggota Tim Seleksi Calon Anggota Panwaslu Kabupaten/Kota se-Kalimantan Tengah (2012), Sekretaris Tim Seleksi Calon Anggota Komisi Pemilihan Umum Provinsi Kalimantan Tengah (2013). Di tahun 2014 dipercayakan sebagai anggota Penilai KPU berprestasi tingkat Kabupaten/Kota se Kalimantan Tengah. Di akhir tahun 2014 juga dipercayakan menjadi Ketua Tim Seleksi Panwas Kabupaten/Kota se Kalimantan Tengah dalam rangka Pemilihan Gubernur Kalimantan Tengah dan Bupati Kotawaringin Timur. Pada Tahun 2015 pernah menjadi moderator Debat Kandidat Bupati Kotawaringin Timur. Di tahun 2016 di percayakan kembali sebagai Ketua Tim Seleksi Panwas Pemilihan Bupati Kotawaringin Barat dan Barito Selatan. Selanjutnya pada tahun 2017 dipercayakan sebagai Ketua Tim Seleksi Calon Anggota Bawaslu Provinsi Kalimantan Tengah. Di Tahun 2018 kembali di percayakan sebagai Ketua Tim Seleksi Calon Anggota KPU Provinsi Kalimantan Tengah masa jabatan 2018 - 2023. Di Tahun 2022 ini dipercayakan kembali sebagai Ketua Tim Seleksi Calon Anggota Bawaslu Provinsi Kalimantan Tengah Masa Jabatan 2022 -2027.

Saat ini tinggal bersama keluarga yang berdomisili di Jalan G. Obos IX/Jalan Jintan No. 07 RT 04 RW VI Kelurahan Menteng kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya.



**Surawan, M.S.I.**, merupakan salah satu Dosen yang mengabdikan diri di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Palangka Raya. Penulis merupakan alumni Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2007. Gelar Magister Studi Islam konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam diraih di universitas yang sama dan saat ini sedang *ngaji* di S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dosen yang lahir di Gunung Kidul tahun 1984 ini berlatar belakang guru yang sudah ditekuni sejak tahun 2007, selanjutnya tahun 2018 hijrah ke Kalimantan Tengah dan mengabdikan diri di Prodi Pendidikan Agama Islam FTIK IAIN Palangka Raya. Pernah aktif di beberapa organisasi sejak di bangku sekolah sampai mahasiswa, seperti Pramuka, OSIS, Senat Mahasiswa, Mahasiswa Jurusan, HMI dan Pemuda Muhammadiyah. Sebelum menulis buku ini beberapa artikel yang diterbitkan Suara Muhammadiyah serta jurnal telah diterbitkan seperti *Pendidikan Kritis Paulo Freire, Peningkatan Prestasi Belajar dengan Model Pembelajaran PAIKEM, Dampak Psikologis Pernikahan Dini, Pola Internalisasi Nilai Keislaman Keluarga Muhammadiyah dan Abangan, The Cipp Analysis of PAI Development Program for Muallaf in MCI Palangka Raya, Students' Perceptions of The Application of Recitation Methods During the Covid-19 Pandemic, Improving students' Spiritual Intelligence Through Compulsory Dormitory Program, Islamic Education Teacher Learning Strategy At Smk Karsa Mulya Palangka Raya During The Pandemic Through E-Learning Model, Evaluasi Model CIPP Program Pembinaan PAI di MCI Palangka Raya, The Role of Ustadz In Building Children's Confidence at TPA Al-Haji Palangka Raya, Teacher's Innovation In Class Management To Increase Student Learning Motivation In Pandemic Era, Efforts to Improve PAI Learning Through the*

*Critical Thinking Model, Optimalisasi Peran Guru PAI dalam Menanggulangi Pergaulan Bebas Pada Peserta Didik, Internalisasi Pendidikan Agama Bagi Remaja Melalui Majelis Ta'lim, Peran Guru PAI Mengatasi Kesulitan Siswa dalam Literasi Al-Qur'an, Parent's Perspective on Children Education at Handil Sohor Village Kotawaringin Timur, Implementasi pendidikan karakter di Madrasah dan Sekolah Islam Terpadu, Kemampuan Pedagogisitas Ustadz dalam Meningkatkan Motivasi Santri Untuk Membaca Al-Qur'an, Implementasi Kegiatan Pengajian dalam Membentuk Jiwa Keagamaan Santri di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya, Implementation of Religious Moderation Values Through PAI Learning at SMAN 1 Katingan Kuala, Strategi Guru PAI Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Siswa secara Daring.* Sedangkan buku yang sudah dipublikasi berjudul *Psikologi Perkembangan Agama, Dinamika dalam Belajar, Isu-Isu Dunia Islam Kontemporer, Implimentasi Pendidikan Karakter di Madrasah dan Sekolah Islam Terpadu dan Moderasi Beragama di Pondok Pesantren .*



# REMAJA DAN DINAMIKA

Tidak mudah untuk mendefinisikan remaja secara tepat, karena banyak sekali sudut pandang yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja. Masa remaja adalah masa di mana pergolakan hidup dimulai dan akan mewarnai sepanjang masa hidup seseorang. Hal ini karena masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini remaja ditandai oleh adanya perubahan seperti fisik, psikis, dan psikososial. Pada masa ini remaja mulai beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual. Selain itu latar belakang masa remaja dianggap sebagai periode badai dan stres karena adanya beberapa aspek yang menjelaskan bahwa masa remaja ini diwarnai oleh pergolakan yang penuh dengan konflik dan perubahan suasana hati. Kebanyakan remaja melalui perjalanan yang panjang menuju ke kedewasaan yang sukses, akan tetapi banyak remaja yang tidak berhasil untuk menjadi remaja yang sukses. Keberhasilan remaja ini dipengaruhi oleh dukungan dan kesempatan yang diterima oleh remaja itu sendiri. Keberhasilan remaja pada dirinya akan memberikan aurat positif dalam kehidupan kedepannya.

Buku ini mencoba membangun dan menyadarkan seorang remaja supaya mampu mengenali diri sendiri dan bisa menjadi panduan dalam menjalani kehidupan.

