

PERKEMBANGAN PERILAKU PSIKOSOSIAL PADA MASA PUBERTAS

Oleh: Tati Nurhayati
Jurusan PGMI IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Email: tatinur1964@gmail.com

Abstrak

Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas itu berbeda-beda, tetapi cara mereka melampiaskan gangguan ketidakseimbangan tampaknya sama. Beberapa bentuk pelampiasan yang dapat dilihat adalah mudah tersinggung, tidak dapat diikuti jalan pemikirannya ataupun perasaannya, ada kecenderungan menarik diri dari keluarga atau teman, lebih senang menyendiri, menentang kewenangan, sangat mendambakan kemandirian, sangat kritis terhadap orang lain, tidak suka melakukan tugas rumah ataupun sekolah, dan sangat tampak bahwa dirinya tidak bahagia. Proses imitasi yang dialami remaja cenderung berjalan sesuai dengan keadaan yang terjadi pada saat remaja itu sendiri menjalani kehidupannya. Dalam konteks psikologi, pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja. Jika dalam perkembangan itu dapat diatur dengan baik, tentu akan berpengaruh baik terhadap kekuatan psikososial. Secara psikologis, hal itu mempengaruhi pola pikir dan pola sikap dari dalam jiwa remaja itu sendiri karena remaja belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fisik maupun psikisnya. Namun, yang perlu ditekankan di sini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada fase amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Kata Kunci: perilaku, psikososial, pubertas

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa yang tidak bisa terlupakan sepanjang sejarah fase perkembangan setiap individu. Masa remaja ditandai dengan gejolak semangat muda yang mengharu biru sehingga dalam setiap tingkah lakunya selalu ada sesuatu hal yang unik yang dimunculkan dari para remaja masa kini.

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 diantara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” yang merupakan proses transisi dari kehidupan yang cenderung labil, antara topan dan badai. Secara psikologis, hal itu mempengaruhi pola pikir dan pola sikap dari dalam jiwa remaja itu sendiri karena remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun

psikisnya. Namun, yang perlu ditekankan di sini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada fase amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Salah satu bagian penting dari perubahan perkembangan dalam masa pubertas ini ialah perkembangan aspek kognisi sosial remaja, yakni kecenderungan remaja untuk menerima dunia (dan dirinya sendiri) dari perspektifnya mereka sendiri yang disebut dengan *egosentrisme*. Dalam hal ini, remaja mulai mengembangkan suatu gaya pemikiran *egosentris*, dimana mereka lebih memikirkan tentang dirinya sendiri dan seolah-olah memandang dirinya dari atas. Remaja mulai berpikir dan menginterpretasikan kepribadian dengan cara sebagaimana yang dilakukan oleh para ahli teori kepribadian berpikir dan menginterpretasikan kepribadian, dan memantau dunia sosial mereka dengan cara-cara yang unik (Desmita, 2008:205).

Selain itu, perkembangan remaja mempunyai pengaruh yang besar terhadap relasi antara orang tua dengan remaja. Salah satu ciri yang menonjol dari remaja yang mempengaruhi relasinya adalah perjuangan untuk memperoleh otonomi, baik secara fisik maupun psikologis. Dalam hal ini, peran orang tua dan keluarga dianggap oleh sebagian besar para remaja sebagai tembok penghalang kebebasan dan cara pandang remaja, sehingga remaja umumnya banyak meluangkan waktu dengan teman sebaya yang dianggap lebih penting dari segalanya.

John W. Santrock (2003: 26) mengemukakan bahwa “Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Dalam kebanyakan budaya, usia remaja dimulai pada sekitar 10—13 tahun dan berakhir kira-kira usia 18—22 tahun”.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa proses transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa merupakan keharusan dalam perjalanan kehidupan manusia. Karena dengan demikian, manusia akan menemukan dirinya sejalan rentang usia dan perkembangan serta pertumbuhan fisiknya.

Lebih lanjut Monks dkk. dalam Desmita (2008:190) membedakan masa remaja menjadi empat bagian, yaitu: (1) masa praremaja atau masa prapubertas (10—12 tahun), (2) masa remaja awal atau pubertas (12—15 tahun), (3) masa remaja pertengahan (15—18 tahun), dan (4) masa remaja akhir (18—21 tahun). Remaja awal hingga remaja akhir inilah yang disebut masa *adolescence*.

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya, tanda-

tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. percepatan pertumbuhan diseluruh bagian dan dimensi badan (Desmita, 2008:190).

Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Tidak heran jika pada masa ini, remaja umumnya mengalami masa-masa kebingungan mengenai perkembangan dan pertumbuhan fisik secara lebih cepat, dimana hal-hal yang sebelumnya belum pernah dirasakan kini melanda setiap individu dan remaja lainnya yang sebaya. Seperti yang terjadi pada remaja wanita, yaitu mulai mengalami fase menstruasi dan pada remaja pria mulai mengalami mimpi basah. Ketika hal tersebut terjadi untuk pertama kali, para remaja cukup mengalami kebingungan, ketakutan, dan mengalami rasa malu. Namun, pada satu sisi mereka ingin diperhatikan dan diperhitungkan akan eksistensinya sebagai individu yang mempunyai hak dan kewajiban yang sama dengan anggota keluarga dan masyarakat lainnya.

Pandangan ini didukung oleh Piaget dalam Mohammad Ali dkk. (2010:9) yang mengemukakan 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. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari pubertas.

Masalah yang dialami oleh remaja dalam proses sosialisasinya adalah bahwa tidak jarang masyarakat bersikap tidak konsisten terhadap remaja. Disatu sisi remaja dianggap sudah beranjak dewasa, tetapi kenyataannya disisi lain mereka tidak diberikan kesempatan atau peran penuh sebagaimana orang-orang yang sudah dewasa. Untuk masalah-masalah yang dipandang penting dan menentukan, remaja masih dianggap anak kecil atau belum mampu sehingga sering menimbulkan kekecewaan dan kejengkelan. Keadaan semacam ini seringkali menjadi penghambat perkembangan sosial remaja (Mohammad Ali dkk., 2010:97).

Persepsi terhadap pernyataan diatas secara tidak langsung dipengaruhi oleh perkembangan peradaban kehidupan manusia. Dalam diri remaja terdapat dua sikap ekstrim dalam menghadapi perbedaan. *Pertama*, bersikap kaku tanpa kompromi (*pribadinakirah*). *Kedua*, sikap serba kompromis dan tidak memiliki prinsip (*pribadi imamah*) (Setiawan Budi Utomo, 2002: 44).

Kehidupan individu selalu mengalami perubahan baik dari aspek fisik, psikis, maupun sosialnyaseiring dengan perubahan waktu dan zaman. Struktur aspek itu semakin membentuk jaringan struktur yang semakin kompleks, tidak terkecuali pada kehidupan remaja. Semula ia sebagai anak, kini ia beranjak menjadi seorang individu yang memiliki penampilan fisik

seperti orang dewasa, tetapi dari aspek kognisi maupun sikapnya belum sesuai dengan orang dewasa/orangtua lainnya. Padahal, tuntutan sosial cenderung meminta peran dari remaja agar berperilaku seperti halnya sebagai orang dewasa. Sementara itu, ia masih mencari-cari format yang tepat untuk membentuk identitas dirinya. Akhirnya, perbedaan tuntutan tersebut memunculkan konflik batin dalam dirinya (Agoes Dariyo, 2004:77).

B. Perkembangan Perilaku Psikososial

Beberapa pendapat dari para ahli yang mendefinisikan psikososial atau psikologi sosial adalah sebagai berikut.

Menurut J.P. Chaplin (2006: 407) dalam Kamus Psikologi mengemukakan bahwa psikososial (*psychosocial*) adalah menyinggung relasi sosial yang mencakup faktor-faktor psikologis.

Psikologi sosial (*social psychology*) adalah sebagai ilmu pengetahuan yang berusaha memahami asal usul dan sebab-sebab terjadinya perilaku dan pemikiran individual dalam konteks situasi sosial (Baron & Byrne, 2004:5).

Menurut Abu Ahmadi (2007:5), psikologi sosial adalah suatu studi ilmiah tentang pengalaman dan tingkah laku individu-individu dalam hubungannya dengan situasi sosial.

Senada dengan Abu Ahmadi, Bimo Walgito (2003: 8) mengemukakan bahwa berkaitan dengan psikologi sosial ini ada beberapa hal yang dapat dikemukakan, yaitu bahwa psikologi sosial fokusnya pada perilaku individu dan dalam kaitannya dengan situasi sosial.

Sherif dkk., dalam Abu Ahmadi (2007: 3) mengemukakan bahwa psikologi sosial ialah ilmu pengetahuan yang mempelajari pengalaman dan tingkah laku individu manusia dalam hubungannya dengan situasi-situasi perangsang sosial. Dalam hal ini Sherif dan Sherif menghubungkan antara tingkah laku dengan situasi perangsang social. Perangsang sudah barang tentu erat sekali hubungannya antara manusia dengan masyarakat.

Dengan demikian apapun definisi mengenai psikologi sosial itu, tidak dapat lepas dari adanya situasi sosial atau interaksi sosial dan fokusnya adalah perilaku individu dan sosial. Beberapa perkembangan perilaku psikososial diantaranya:

1. Perkembangan Pemahaman Diri dan Identitas

Proses pembentukan identitas diri merupakan proses yang panjang dan kompleks yang membutuhkan kontinuitas dari masa lalu, sekarang, dan masa yang akan datang dari kehidupan individu. Hal ini akan membentuk kerangka berpikir untuk mengorganisasikan dan mengintegrasikan perilaku ke dalam berbagai bidang kehidupan (Soetjningsih, 2007:

47). Dengan demikian individu dapat menerima dan menyatukan kecenderungan pribadi, bakat, dan peran-peran yang diberikan baik oleh orangtua, teman sebaya maupun masyarakat yang pada akhirnya dapat memberikan arah tujuan dan arti dalam kehidupan mendatang.

Remaja adalah pribadi yang sedang berkembang menuju kematangan diri, kedewasaan. Untuk itu, remaja perlu membekali diri dengan pandangan yang benar tentang konsep diri. Remaja perlu menjadi diri yang efektif agar dapat mempengaruhi orang lain untuk memiliki konsep diri yang positif. Remaja perlu menjadi diri yang mampu menciptakan interaksi sosial yang saling mempercayai, saling terbuka, saling memperhatikan kebutuhan teman, dan saling mendukung.

Konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep diri terdiri atas bagaimana cara kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia yang kita harapkan (Desmita, 2010:164).

Setiap individu pada dasarnya dihadapkan pada suatu krisis. Krisis itulah yang menjadi tugas bagi seseorang untuk dapat dilaluinya dengan baik. Pada diri remaja yang sedang mengalami krisis berarti menunjukkan dirinya sedang berusaha mencari jati dirinya.

Agoes Dariyo (2004:80) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan krisis (*crisis*) ialah suatu masalah yang berkaitan dengan tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu, termasuk remaja. Keberhasilan menghadapi krisis akan meningkatkan dan mengembangkan kepercayaan dirinya, berarti mampu mewujudkan jati dirinya (*self-identity*) sehingga ia merasa siap untuk menghadapi tugas perkembangan berikutnya dengan baik, dan sebaliknya, individu yang gagal dalam menghadapi suatu krisis cenderung akan memiliki kebingungan identitas (*identity-diffusion*). Orang yang memiliki kebingungan ini ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu, tidak berdaya, penurunan harga diri, tidak percaya diri, akibatnya ia pesimis menghadapi masa depannya.

Krisis identitas terjadi apabila remaja tidak mampu memilih diantara berbagai alternatif yang bermakna. Remaja dikatakan telah menemukan identitas dirinya (*self-identity*) ketika berhasil memecahkan tiga masalah utama, yaitu pilihan pekerjaan, adopsi nilai yang diyakini dan dijalani, dan perkembangan identitas seksual yang memuaskan. Dapat juga dikemukakan bahwa remaja dipandang telah memiliki identitas diri yang matang (sehat, tidak mengalami kebingungan), apabila sudah memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, peranannya dalam kehidupan sosial (di lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya atau masyarakat), pekerjaan, dan nilai-nilai agama (Syamsu

Yusuf L.N. dkk, 2011:97).

Erikson dalam Sudarwan Danim (2010:84) mencatat bahwa konflik utama yang dihadapi peserta didik berusia remaja pada tahap ini adalah munculnya salah satu dari apa yang disebut sebagai identitas versus kebingungan identitas (*identity versus identityconfusion*). Oleh karena itu, tugas psikososial bagi peserta didik yang memasuki usia remaja adalah mengembangkan individualitas. Mereka harus menetapkan peranan pribadi dalam masyarakat dan mengintegritaskan berbagai dimensi kepribadiannya menjadi keseluruhan yang masuk akal. Mereka harus bergulat dengan isu seperti memilih karir, kuliah, agama yang dianut dan pengalamannya, aspirasi politik, dan lain-lain.

Usia remaja merupakan saat pengenalan/pertemuan identitas diri dan pengembangan diri. Pandangan tentang diri sendiri yang sudah berkembang pada masa anak-anak, makin menguat pada masa remaja. Hal ini seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman hidup atas dasar kenyataan-kenyataan yang dialami. Semua itu membuat remaja dapat menilai dirinya sendiri apakah baik atau kurang baik.

Pesatnya perkembangan fisik dan psikis seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran dan identitas. Sesungguhnya, remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan peranannya agar sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa anak-anak menjadi masa dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti dan serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja secara khas berupaya untuk dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak-anak ataupun orang dewasa. (Mohammad Ali dkk, 2010:179).

Selama masa remaja ini, kesadaran akan identitas dan mendefinisikan kembali “siapakah” ia saat ini dan akan menjadi “siapakah” atau menjadi “apakah” ia pada masa yang akan datang. Perkembangan identitas selama masa remaja ini juga sangat penting karena ia memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa (Desmita, 2008:11).

Syamsu Yusuf L.N. dkk., (2011:97) menyebutkan untuk memfasilitasi perkembangan identitas diri remaja yang sehat dan mencegah terjadinya kebingungan identitas, maka pihak orang tua di lingkungan keluarga, guru di lingkungan sekolah, dan orang dewasa lainnya di lingkungan masyarakat hendaknya melakukan hal-hal berikut ini.

- a. Memberi contoh atau teladan tentang sikap jujur dan bertanggung jawab dalam menjalankan peranannya masing-masing;
- b. Menciptakan iklim kehidupan sosial yang harmonis, jauh dari gejolak atau konflik;

- c. Menciptakan lingkungan hidup yang bersih, tertib, sehat dan indah;
- d. Memberikan kesempatan kepada remaja untuk berpendapat, mengajukan gagasan, atau berdialog;
- e. Memfasilitasi remaja untuk mewujudkan kreativitasnya, baik dalam bidang olahraga, seni, maupun bidang keilmuan;
- f. Memberikan informasi kepada remaja tentang orang-orang sukses, dan bagaimana mencapai kesuksesannya tersebut;
- g. Menampilkan perilaku yang sesuai dengan karakter atau nilai-nilai akhlak mulia;
- h. Memberi contoh dalam bersikap dan berperilaku yang terkait dengan nilai-nilai budaya nilai cinta tanah air, patriotisme dan nasionalisme.

2. *Perkembangan Hubungan dengan Orang Tua*

Keluarga mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi perkembangan remaja karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama, yang meletakkan dasar-dasar kepribadian remaja. Selain orang tua, saudara kandung dan posisi anak dalam keluarga juga berpengaruh bagi remaja. Pola asuh orang tua sangat besar pengaruhnya bagi remaja. Dinamika dan hubungan-hubungan antara anggota dalam keluarga juga memainkan peranan yang cukup penting bagi remaja. Seperti halnya pola asuh, hubungan-hubungan tersebut telah membentuk perilaku jauh sebelum usia remaja. Anak tertua yang dominan terhadap adiknya pada masa kecil akan terbawa hingga usia remaja, anak perempuan yang ketika usia 6 tahun menjadi “anak ayah” kemungkinan masih tetap dekat dengan ayah pada usia 16 tahun. Walaupun hubungan-hubungan tersebut berjalan secara alamiah dan sehat, orang tua tetap perlu untuk menjaga kesatuan dan adanya batasan-batasan diantara orang tua dan anak-anak (Soetjiningsih, 2007:50).

Karena remaja hidup dalam suatu kelompok individu yang disebut keluarga, salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi perilaku remaja adalah interaksi antar anggota keluarga. Harmonis atau tidaknya, intensif atau tidaknya interaksi antar anggota keluarga akan mempengaruhi perkembangan sosial remaja yang ada didalam keluarga (Mohammad Ali dkk., 2010: 95).

Ketika anak memasuki usia remaja di mana sangat membutuhkan kebebasan dan mereka sering meninggalkan rumah, orang tua harus dapat melakukan penyesuaian terhadap keadaan tersebut. Remaja membutuhkan dukungan yang berbeda dari masa sebelumnya karena pada saat itu remaja sedang mencari kebebasan dalam mengeksplorasi diri sehingga dengan sendirinya keterikatan dengan orang tua berkurang.

Pengertian dan dukungan orang tua sangat bermanfaat bagi perkembangan remaja.

Komunikasi yang terbuka di mana masing-masing anggota keluarga dapat berbicara tanpa adanya perselisihan akan memberikan kekompakan dalam keluarga sehingga hal tersebut juga akan sangat membantu anak remajanya dalam proses pencarian identitas diri.

Perubahan hormon pubertas mempengaruhi emosi peserta didik yang berusia remaja ini. Hal ini sering kali sangat nyata dalam perilaku mereka seiring dengan munculnya fluktuasi emosional dan seksual muncul pada kebutuhan peserta didik berusia remaja untuk mempertanyakan otoritas dan nilai-nilai sosial, serta batas keyakinan dalam hubungan yang ada. Hal ini sangat mudah terlihat didalam sistem keluarga, dimana kebutuhan remaja untuk kemerdekaan diri dari orang tua dan saudara kandung dapat menyebabkan banyak konflik dan ketegangan di rumah (Sudarwan Danim, 2010:85).

3. *Perkembangan Hubungan dengan Teman Sebaya*

Masa remaja bisa disebut sebagai masa sosial karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan. Kesadaran akan kesunyian menyebabkan remaja berusaha mencari kompensasi dengan mencari hubungan dengan orang lain atau berusaha mencari pergaulan. Penghayatan kesadaran akan kesunyian yang mendalam dari remaja merupakan dorongan pergaulan untuk menemukan pernyataan diri akan kemampuan kemandiriannya (Mohammad Ali dkk., 2010:91).

Dalam perkembangan sosial remaja maka remaja mulai memisahkan diri dari orang tua dan mulai memperluas hubungan dengan teman sebaya. Pada umumnya remaja menjadi anggota kelompok usia sebaya (*peer group*). Kelompok sebaya menjadi begitu berarti dan sangat berpengaruh dalam kehidupan sosial remaja. Kelompok sebaya juga merupakan wadah untuk belajar kecakapan-kecakapan sosial, karena melalui kelompok remaja dapat mengambil berbagai peran.

Di dalam kelompok sebaya, remaja menjadi sangat bergantung kepada teman sebagai sumber kesenangannya dan keterikatannya dengan teman sebaya begitu kuat. Kecenderungan keterikatan (kohesi) dalam kelompok tersebut akan bertambah dengan meningkatnya frekuensi interaksi diantara anggota-anggotanya. (Soetjningsih, 2007:51). Pada awal usia remaja, keterlibatan remaja dalam kelompok sebaya ditandai dengan persahabatan dengan teman, utamanya teman sejenis, hubungan mereka begitu akrab karena melibatkan emosi yang cukup kuat. Hubungan dengan lawan jenis biasanya terjadi dalam kelompok yang lebih besar. Pada usia pertengahan keterlibatan remaja dalam kelompok makin besar, ditandai dengan terjadinya perilaku konformitas terhadap kelompok. Remaja mulai bergabung dengan kelompok-kelompok minat tertentu seperti olah raga, musik, gang-gang dan kelompok-

kelompok lainnya.

Pada usia ini, remaja juga sudah mulai menjalin hubungan-hubungan khusus dengan lawan jenisnya yang dapat diwujudkan dengan kencan dan pacaran. Pada akhir usia remaja, ikatan dengan kelompok sebaya menjadi berkurang, dan nilai-nilai dalam kelompok menjadi kurang begitu penting karena pada umumnya remaja lebih merasa senang dengan nilai-nilai dan identitas dirinya (Soetjiningsih, 2007:51).

4. *Perkembangan Moral dan Religi*

Moral dan religi merupakan bagian yang cukup penting dalam jiwa remaja. Sebagian orang berpendapat bahwa moral dan religi bisa mengendalikan tingkah laku anak yang beranjak dewasa sehingga ia tidak melakukan hal-hal yang merugikan atau bertentangan dengan kehendak atau pandangan masyarakat. Disisi lain, tidak adanya moral dan religi ini sering kali dituding sebagai faktor penyebab meningkatnya kenakalan remaja (Sarlito W Sarwono, 2012:109).

Moral merupakan suatu kebutuhan penting bagi remaja, terutama sebagai pedoman menemukan identitas dirinya, mengembangkan hubungan personal yang harmonis, dan menghindari konflik-konflik peran yang selalu terjadi dalam masa transisi. Untuk remaja, moral merupakan suatu kebutuhan tersendiri karena mereka sedang dalam keadaan membutuhkan pedoman atau petunjuk dalam rangka mencari jalannya sendiri. Pedoman atau petunjuk ini dibutuhkan juga untuk menumbuhkan identitas dirinya, menuju kepribadian matang dengan *unifying philosophy of life* dan menghindarkan diri dari konflik-konflik peran yang selalu terjadi dalam masa transisi ini. Dengan kurang aktifnya orang tua dalam membimbing remaja (bahkan pada beberapa remaja sudah terjadi hubungan yang tidak harmonis dengan orang tua), maka pedoman berupa *mores* ini semakin diperlukan oleh remaja (Sarlito W Sarwono, 2012:111).

Agama memiliki arti yang sama pentingnya dengan moral. Bahkan, sebagaimana dijelaskan oleh Adams & Gullotta (1983), agama memberikan sebuah kerangka moral, sehingga membuat seseorang mampu membandingkan tingkah lakunya. Agama dapat menstabilkan tingkah laku dan bisa memberikan penjelasan mengapa dan untuk apa seseorang berada di dunia ini. Agama memberikan perlindungan rasa aman, terutama bagi remaja yang tengah mencari eksistensi dirinya (Desmita, 2008:208).

Sejalan dengan meningkatnya kemampuan abstraksi dan daya kritisnya, remaja seringkali meninjau agama dari segi rasio dan kadang-kadang tanpa melalui penghayatan. Hal ini berbeda dengan masa kanak-kanak yang menerima ajaran agama secara konkrit (Soetjiningsih, 2007:55), sedangkan menurut Mohammad Ali dkk. (2011:145), karakteristik

yang menonjol dalam perkembangan moral remaja adalah bahwa sesuai dengan tingkat perkembangan kognisi yang mulai mencapai tahapan berpikir operasional formal, yaitu mulai mampu berpikir abstrak dan mampu memecahkan masalah-masalah yang bersifat hipotesis maka pemikiran remaja terhadap suatu permasalahan tidak lagi hanya terkait pada waktu, tempat dan situasi tetapi juga pada sumber moral yang menjadi dasar hidup mereka. Namun, dengan bertambahnya kemampuan remaja untuk memahami arti kehidupan disekelilingnya secara potensial, maka remaja akan lebih memahami secara mendasar arti agama serta mensikapi sikap-sikap sosial dalam lingkungannya. Pada akhirnya mereka akan belajar memahami dan mencapai pengertian bahwasanya berbicara dan mengkritik secara tajam ternyata jauh lebih mudah daripada pelaksanaannya, ini karena kemampuan berpikir abstrak dan metakognisinya akan terus berkembang.

Soetjiningsih (2007: 54) menjelaskan bahwa pada dasarnya setiap proses perkembangan sendiri termasuk perkembangan kognitif pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Pematangan (*maturatiom*), yaitu tumbuhnya struktur-struktur fisik secara berangsur-angsur memiliki akibat pada perkembangan kognitif pula. Contoh yang jelas dalam hal ini adalah pertumbuhan pusat susunan otak.
- b. Pengalaman psikologis dan kontak dengan lingkungan (*exercise through physicalpractice and mental experience*). Kontak dengan lingkungan akan mengakibatkan duamacam ciri pengalaman mental. Pertama adalah pengalaman fisik, yaitu aktifitas yang dapat mengabstraksi sifat fisik objek-objek tertentu. Pengalaman fisik ini memberikan pengertian mengenai sifat yang langsung berhubungan dengan objeknya sendiri. Kedua adalah pengalaman logika matematik, yaitu pengertian yang datang dari koordinasi internal perilaku individu tersebut.
- c. Transmisi sosial dan pembelajaran (*social interaction and teaching*), yaitu berbagai macam stimulasi sosial seperti media massa, lembaga sekolah, klub sosial dan sebagainya, ternyata memberi pengaruh yang positif dalam perkembangan kognisi karena seseorang mendapatkan banyak informasi, dan kemudian melakukan suatu pembelajaran.
- d. Ekuilibrasi (*equilibration*) yaitu proses ekuilibrasi mengintegrasikan efek ketiga faktor diatas yang masing-masing kurang cukup memberikan keterangan mengenai proses perkembangan. Proses ini merupakan proses internal untuk mengatur keseimbangan diri dalam individu.

C. Perkembangan Pubertas dan Perilaku Psikososial

Kehidupan manusia dimulai dari masih dalam kandungan tidak terlepas dari adanya pertumbuhan dan perkembangan yang dialami, hingga terjadi adanya siklus akhir yang disebut dengan kematian. Masa remaja dengan istilah “puber” memiliki keunikan dan kekhasan tersendiri dengan fase pertumbuhan dan perkembangan sebelum dan sesudahnya karena merupakan masa pancaroba, masa pencarian diri atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang lebih matang ditinjau dari segi fisik-biologik, kognitif, dan psikologi.

Secara harfiah, pubertas berasal dari bahasa Latin *pubescence* (yang berarti *to grow hairy* ‘tumbuhnya bulu-bulu’, seperti bulu disekitar kelamin, ketiak, dan muka). Secara istilah, pubertas berarti proses pencapaian kematangan seksual dan kemampuan untuk bereproduksi (Syamsu Yusuf L.N. dkk., 2011:77).

Pubertas berarti ‘usia kedewasaan’. Kata ini lebih menunjuk pada perubahan fisik daripada perubahan perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memberikan keturunan (Elisabeth B. Hurlock, 1999:184).

Dalam Kamus Psikologi dijelaskan bahwa *puberty* (pubertas) adalah periode dalam kehidupan di mana terjadi kematangan organ-organ seks mencapai tahap menjadi fungsional. Terdapat variasi yang jelas sekali diantara individu-individu yang berbeda; akan tetapi pada umumnya usia bagi akhir periode ini diberikan sebagai berikut: untuk anak gadis ialah usia tiga belas tahun dan pada anak laki empat belas tahun.

Pubertas (*puberty*) ialah suatu periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal masa remaja. Kematangan seksual merupakan suatu rangkaian dari perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, yang ditandai dengan perubahan pada ciri-ciri seks primer (*primary sex characteristics*) dan ciri-ciri seks sekunder (*secondary sex characteristics*). Meskipun perkembangan ini biasanya mengikuti suatu urutan tertentu, urutan dari kematangan seksual tidak sama pada setiap anak dan terdapat perbedaan individual dalam umur dari perubahan-perubahan tersebut (Desmita, 2010:192).

Masa puber atau remaja inilah yang berlangsung paling lama diantara fase yang lain dan merupakan inti seluruh masa pemuda. Karena itu, masa pemuda sering juga disebut masa remaja. Anak perempuan disebut gadis remaja dan anak laki-laki disebut bujang remaja atau remaja saja.

1. *Perkembangan Seksualitas*

Fenomena kehidupan remaja yang sangat menonjol adalah terjadinya peningkatan minat dan motivasi terhadap seksualitas. Hal ini ditunjukkan dengan aktivitasnya yang sudah mulai tertarik terhadap lawan jenis dan mulai mengungkapkan perasaannya melalui

tindakannya untuk memikat pasangannya tersebut.

Desmita (2010:222) mengemukakan bahwa terjadinya peningkatan perhatian remaja terhadap kehidupan seksual ini sangat dipengaruhi oleh faktor perubahan-perubahan fisik selama periode pubertas. Terutama kematangan organ-organ seksual dan perubahan-perubahan hormonal, mengakibatkan munculnya dorongan-dorongan seksual dalam diri remaja. Dorongan seksual remaja ini sangat tinggi, dan bahkan lebih tinggi dari dorongan seksual orang dewasa. Sebagai anak muda yang belum memiliki pengalaman tentang seksual, tidak jarang dorongan-dorongan seksual ini menimbulkan ketegangan fisik dan psikis.

Remaja memasuki usia subur dan produktif. Artinya secara fisiologis, mereka telah mencapai kematangan organ-organ reproduksi, baik remaja laki-laki maupun remaja wanita. Kematangan organ-organ reproduksi tersebut, mendorong individu untuk melakukan hubungan sosial baik dengan sesama jenis maupun dengan lawan jenis. Mereka berupaya mengembangkan diri melalui pergaulan, dengan membentuk teman sebayanya (*peer group*). Pergaulan bebas yang tidak terkendali secara normatif dan etika/moral antarremaja yang berlainan jenis akan berakibat pada terjadinya hubungan seksual diluar nikah (*sexpremarital*) (Agoes Dariyo, 2004:89).

Meningkatnya minat pada seks, remaja selalu berusaha mencari lebih banyak informasi mengenai seks. Hanya sedikit remaja yang berharap bahwa seluk beluk tentang seks dapat dipelajari dari orang tuanya. Oleh karena itu, remaja mencari pelbagai sumber informasi yang mungkin dapat diperoleh, misalnya karena *hygiene sex* di sekolah atau perguruan tinggi, membahas dengan teman-teman, buku-buku tentang seks, atau mengadakan percobaan dengan jalan masturbasi, bercumbu atau bersenggama (Elizabeth B. Hurlock, 1999:226).

Sarlito W. Sarwono (2012:189) menyatakan bahwa dalam upaya mengisi peran sosialnya yang baru itu, seorang remaja mendapatkan motivasinya dari meningkatnya energi seksual atau libido. Menurut Sigmund Freud, energi seksual ini berkaitan erat dengan kematangan fisik. Sementara itu, menurut Anna Freud, fokus utama dari energi seksual ini adalah perasaan-perasaan di sekitar alat kelamin, objek-objek seksual dan tujuan-tujuan seksual.

2. Perkembangan Proaktivitas

Proaktivitas (*proactivity*) adalah sebuah konsep yang dikembangkan oleh Stephen R. Covey mengenai manusia sebagai makhluk yang bertanggung jawab atas hidupnya sendiri. Perilakunya adalah fungsi dari keputusannya sendiri dan ia mempunyai inisiatif dan tanggung jawab untuk membuat segala sesuatunya terjadi. Manusia tidak secara mekanistik merespons setiap stimulus yang datang kepadanya, tetapi antara stimulus dan respon itu terdapat

kekuatan manusia yang amat besar, yaitu kebebasan untuk memilih. Covey (1990) mendefinisikan proaktivitas sebagai “kemampuan untuk memiliki kebebasan dalam memilih respons, kemampuan mengambil inisiatif, dan kemampuan untuk bertanggung jawab”(Desmita, 2010:224).

Dalam kaitannya proaktivitas tentu tidak terlepas dari adanya sebuah konsep diri. Sementara konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis, yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain.

Konsep diri, menurut Rogers adalah bagian sadar dari ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan, yaitu “aku” merupakan pusat referensi setiap pengalaman. Konsep diri ini merupakan bagian inti dari pengalaman individu yang secara perlahan-lahan dibedakan dan disimbolisasikan sebagai bayangan tentang diri yang menyatakan “apa dan siapa aku sebenarnya” dan “apa sebenarnya yang harus aku perbuat”. Jadi, konsep diri adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku (Alex Sobur, 2011:507).

Anak-anak dan para remaja cenderung berperilaku dengan cara-cara yang mencerminkan keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri. Umumnya, para siswa yang memiliki persepsi diri yang positif cenderung berhasil secara akademis, sosial dan fisik.

Sekolah bukanlah sekedar tempat untuk meraih keterampilan kognitif dan linguistik. Sekolah juga merupakan tempat berlangsungnya pertumbuhan dan perkembangan pribadi (*personal development*), yakni saat anak-anak dan remaja menguasai pola-pola perilakunya yang khas dan mengembangkan pemahaman diri (*self-understanding*), yang telah muncul semenjak masa bayi dan masa kanak-kanak. Elemen sosial di sekolah juga menjadikan sekolah sebagai tempat ideal bagi berlangsungnya perkembangan sosial (*social development*), yakni saat anak-anak muda mulai memperoleh pemahaman yang semakin baik mengenai sesama manusia, menjalin hubungan yang produktif dengan orang dewasa dan teman sebaya, dan secara berangsur-angsur menginternalisasikan pedoman-pedoman berperilaku sebagaimana ditetapkan dalam masyarakat.

Proses sosialisasi individu menurut Mohammad Ali dkk. (2010:93) terjadi pada tiga lingkungan utama, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Dalam lingkungan keluarga, anak mengembangkan pemikirannya sendiri yang merupakan pengukuhan dasar emosional dan optimisme sosial melalui frekuensi dan kualitas interaksi dengan orang tua dan saudara-saudaranya. Proses sosialisasi ini turut mempengaruhi perkembangan sosial dan gaya hidupnya di hari-hari mendatang. Dalam lingkungan sekolah,

anak belajar membina hubungan dengan teman-teman sekolahnya yang datang dari berbagai keluarga dengan status dan warna sosial yang berbeda. Dalam lingkungan masyarakat, anak dihadapkan dengan berbagai situasi dan masalah kemasyarakatan.

D. Simpulan

Masa puber adalah priode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Meskipun sering tidak mempunyai tempat yang jelas dalam rangkaian proses perkembangan manusia, masa pubertas mempunyai arti khusus dalam kehidupan seseorang. Betapa tidak, pada masa pubertas inilah terjadi perubahan-perubahan besar dan dramatis dalam perkembangan seorang anak, baik dalam pertumbuhan/ perkembangan fisik, kognitif, maupun dalam perkembangan psikososial anak.

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. 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 dengan 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. Remaja berada pada masa yang “mencemaskan” dan sekaligus mengandung harapan dimata orangtua.

Kebutuhan psikologis remaja sedikit unik jika dibandingkan dengan tahap kehidupan yang lain. Kebutuhan psikologis yang khas pada seorang remaja, antara lain adalah perilaku sosialnya untuk mengenal diri sendiri, kebutuhan untuk dianggap sebagai individu yang unik, kebutuhan akan integritas diri, yaitu untuk diterima dilingkungannya tanpa sikap curiga dan bertanya-tanya dari orang lain, dan kebutuhan untuk mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, 2007. *Psikologi Sosial, Cetakan Ke-3/Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agoes Dariyo. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Alex Sobur. 2011. *Psikologi Umum: Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Baron, Robert Adan Donn Byrne. 2004. *Psikologi Sosial, Edisi Ke-10, Jilid 1* (diterjemahkan oleh Ratna Djuwita, Melania Meitty Parman, Dyah Yasmina, Lita P. Lunanta). Jakarta: Erlangga.
- Bimo Walgito. 1999. *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: ANDI
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi* (diterjemahkan oleh Kartini Kartono). Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Desmita. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Hurlock, Elizabeth B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Mohammad Ali dan Mohammad Asrori. 2010. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, John W 2003. *Adolesence Perkembangan Remaja. Alih Bahasa: Shinto B. Adelar, Sherlysaragih*. Jakarta: Erlangga.
- Sarlito Wirawan Sarwono. 2012. *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Setiawan Budi Utomo. 2002. *Manajemen Gaul Islam*. Bekasi: Majalah Ummi edisi 2/ XIV.
- Soetjiningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sudarwan Danim. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsu Yusuf L.N. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Syamsu Yusuf LN. dan Nani M. Sugandhi. 2011. *Perkembangan Peserta Didik: Mata Kuliah Dasar Profesi (MKDP) bagi para Mahasiswa Calon Guru di Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK)*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.