

PERKEMBANGAN MASA REMAJA (Usia 11/12 – 18 tahun)

Definisi

Perkembangan manusia merupakan suatu proses sepanjang kehidupan dari pertumbuhan dan perubahan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Sepanjang proses ini, tiap individu mengembangkan sikap dan nilai yang mengarahkan pilihan, hubungan, dan pengertian (understanding). (Huberman, 2002)

Salah satu periode dalam perkembangan adalah masa remaja. Kata remaja (adolescence) berasal dari kata *adolescere* (Latin) yang berarti tumbuh ke arah kematangan (Muss, 1968 dalam Sarwono, 2011: h.11). Istilah kematangan di sini meliputi kematangan fisik maupun sosial-psikologis.

Pada tahun 1974, WHO memberikan definisi konseptual tentang remaja, yang meliputi kriteria biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Menurut WHO (Sarwono, 2011), remaja adalah suatu masa di mana:

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. (kriteria biologis)
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. (kriteria sosial-psikologis)
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. (kriteria sosial-ekonomi)

Karakteristik Masa Remaja

Hurlock (1990) membagi masa remaja menjadi dua, yaitu masa remaja awal (11/12-16/17 tahun) dan remaja akhir (16/17-18 tahun). Pada masa remaja akhir, individu sudah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Masa remaja merupakan suatu periode penting dari rentang kehidupan, suatu periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyeramkan (dreaded), masa unrealism, dan ambang menuju kedewasaan. (Krori, 2011)

Menurut Hall (Sarwono, 2011), masa remaja merupakan masa “*sturm und drang*” (topan dan badai), masa penuh emosi dan adakalanya emosinya meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Emosi yang menggebu-gebu ini adakalanya menyulitkan, baik bagi si remaja maupun bagi orangtua/ orang dewasa di sekitarnya. Namun emosi yang menggebu-gebu ini juga bermanfaat bagi remaja dalam upayanya menemukan identitas diri. Reaksi orang-orang di sekitarnya akan menjadi pengalaman belajar bagi si remaja untuk menentukan tindakan apa yang kelak akan dilakukannya.

Krori (2011) menyatakan bahwa perubahan sosial yang penting pada masa remaja mencakup meningkatnya pengaruh teman sebaya (peer group), pola perilaku sosial yang lebih matang, pembuatan kelompok sosial yang baru, dan munculnya nilai-nilai baru dalam memilih teman dan pemimpin serta nilai dalam penerimaan sosial.

Minat universal paling penting pada masa remaja dapat digolongkan menjadi 7 kategori, yaitu: (Krori, 2011)

1. Minat rekreasi
2. Minat pribadi

Untuk sitasi (citation), tuliskan: Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

3. Minat sosial
4. Minat pendidikan
5. minat vokasional
6. Minat religius
7. Minat dalam simbol status.

Tugas Perkembangan Masa Remaja (11/12 - 18 tahun)

Menurut Havighurst (Hurlock, 1990), tugas perkembangan remaja meliputi:

1. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat.
2. Mencapai peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakatnya.
3. Menerima kesatuan organ-organ tubuh/ keadaan fisiknya sebagai pria/wanita dan menggunakannya secara efektif sesuai dengan kodratnya masing-masing.
4. Menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakatnya.
5. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya dan mulai menjadi "diri sendiri".
6. Mempersiapkan diri untuk mencapai karir (jabatan dan profesi) tertentu dalam bidang kehidupan ekonomi.
7. Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
8. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku dan mengembangkan ideologi untuk keperluan kehidupan kewarganegaraannya.

Perkembangan Kognitif dan Bahasa

Menurut Jean Piaget, pada masa remaja perkembangan kognitif sudah mencapai tahap puncak, yaitu tahap operasi formal (11 tahun - dewasa) (Gunarsa, 1982); suatu kapasitas untuk berpikir abstrak, dimana penalaran remaja lebih mirip dengan cara ilmuwan mencari pemecahan masalah dalam laboratorium (Berk, 2003).

Mengacu pada teori perkembangan kognitif dari Piaget, Berk (2003: 244-249) mengemukakan beberapa ciri dari perkembangan kognitif pada masa ini sebagai berikut:

- Mampu menalar secara abstrak dalam situasi yang menawarkan beberapa kesempatan untuk melakukan penalaran deduktif hipotetis (*hypotetico-deductive reasoning*) dan berpikir proposisional (*propositional thought*). Penalaran deduktif hipotetis adalah suatu proses kognitif, dimana saat seseorang dihadapkan pada suatu permasalahan, maka ia memulai dengan suatu "teori umum" dari seluruh faktor yang mungkin mempengaruhi hasil dan menyimpulkannya dalam suatu hipotesis (atau prediksi) tentang apa yang mungkin terjadi (akibatnya). Berbeda dengan anak pada tahap operasi konkret, dimana anak memecahkan masalah dengan memulai dari realita yang paling nyata sebagai prediksi dari suatu situasi; jika realita tersebut tidak ditemukan, maka ia tidak dapat memikirkan alternatif lain dan gagal memecahkan masalah (Berk, 2003). Jadi pada tahap operasi formal ini, remaja sudah bisa berpikir sistematis, dengan melakukan bermacam-macam penggabungan, memahami adanya bermacam-macam aspek

Untuk sitasi (citation), tuliskan: Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

pada suatu persoalan yang dapat diselesaikan seketika, sekaligus, tidak lagi satu persatu seperti yang biasa dilakukan pada anak-anak masa operasi konkret. (Gunarsa, 1982: 160).

- Memahami kebutuhan logis dari pemikiran proposisional, memperbolehkan penalaran tentang premis (alasan) yang kontradiktif dengan realita. Pemikiran proposisional merupakan karakteristik penting kedua dalam tahap operasi formal. Remaja dapat mengevaluasi logika dari proposisi (pernyataan verbal) tanpa merujuk pada keadaan dunia nyata (real world circumstances). Sebaliknya, anak pada tahap operasi konkret mengevaluasi logika pernyataan hanya dengan mempertimbangkan dengan mendasarkan pada bukti-bukti konkret.
- Memperlihatkan distorsi kognitif yaitu pendengar imajiner/khayal dan dongeng pribadi (personal fable), yang secara bertahap akan menurun dan menghilang di usia dewasa. Kapasitas remaja untuk berpikir abstrak, berpadu dengan perubahan fisik menyebabkan remaja mulai berpikir lebih tentang diri sendiri. Piaget yakin bahwa telah terbentuk egosentrisme baru pada tahap operasi formal ini, yaitu ketidakmampuan membedakan perspektif abstrak dari diri sendiri dan orang lain (Inhelder & Piaget, 1955/1958, dalam Berk, 2003).

Pendengar imajiner (imaginary audience) adalah suatu distorsi kognitif, dimana remaja merasa bahwa dirinya selalu di atas panggung, menjadi pusat perhatian orang lain (Elkind & Bowen, 1979, dalam Berk, 2003). Akibatnya, mereka menjadi sangat "sadar diri" (extremely self-conscious), seringkali melakukan berbagai upaya untuk menghindari keadaan yang dapat memermalukan. Tidak mengherankan jika remaja menghabiskan banyak waktu untuk memperhatikan detail penampilannya, dan ia juga sangat sensitif dengan kritik orang-orang di sekitarnya.

Dongeng pribadi (personal fable) merupakan distorsi kognitif kedua yang ditunjukkan oleh remaja. Karena remaja begitu yakin bahwa dirinya diperhatikan dan dipikirkan orang lain, maka ia mengembangkan opini yang melambung tentang betapa pentingnya dirinya. Remaja merasa bahwa dirinya spesial dan unik. Beberapa remaja memandang dirinya meraih pencapaian hebat maupun mengalami kekecewaan yang sangat mendalam – suatu pengalaman yang tidak mungkin dipahami orang lain (Elkind, 1994, dalam Berk, 2003). Remaja menyimpulkan bahwa orang lain tidak mungkin dapat memahami pikiran dan perasaannya.

Sebagaimana dikemukakan Santrock (2007), remaja menunjukkan perkembangan bahasa sebagai berikut:

- Terjadi peningkatan penguasaan dalam penggunaan kata-kata yang kompleks (Fischer & Lazerson, 1984, dalam Santrock, 2007), dimana remaja menjadi lebih baik dari anak-anak dalam menganalisis fungsi suatu kata yang berperan dalam sebuah kalimat.
- Mengalami kemajuan dalam memahami metafora (perbandingan makna antara dua hal berbeda, menggunakan suatu kata untuk makna yang berbeda) dan satir (menggunakan ironi, cemooh, atau lelucon untuk mengekspos kekejian atau kebodohan).
- Meningkatnya kemampuan memahami literatur yang rumit.
- Lebih baik dari anak-anak dalam mengorganisasikan ide untuk menyusun tulisan; menggabungkan kalimat-kalimat sehingga masuk akal; dan mengorganisasikan tulisan dalam susunan pendahuluan, inti, dan kesimpulan.
- Berbicara dalam kalimat yang mengandung dialek, yaitu variasi bahasa yang memiliki kosa kata, tata bahasa, atau pengucapan yang khas (Berko Gleason, 2005, dalam Santrock, 2007); jargon

Perkembangan Emosional

Beberapa ciri perkembangan emosional pada masa remaja adalah: (Zeman, 2001)

Untuk sitasi (citation), tuliskan: Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

- Memiliki kapasitas untuk mengembangkan hubungan jangka panjang, sehat, dan berbalasan. Kemampuan ini akan diperoleh jika individu memiliki dasar yang telah diperoleh dari perkembangan sebelumnya, yaitu trust, pengalaman positif di masa lalu, dan pemahaman akan cinta.
- Memahami perasaan sendiri dan memiliki kemampuan untuk menganalisis mengapa mereka merasakan perasaan dengan cara tertentu.
- Mulai mengurangi nilai tentang penampilan dan lebih menekankan pada nilai kepribadian.
- Setelah memasuki masa remaja, individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya. Ia telah mengembangkan kosa kata yang banyak sehingga dapat mendiskusikan, dan kemudian mempengaruhi keadaan emosional dirinya maupun orang lain. Faktor lain yang berperan secara signifikan dalam pengaturan emosi yang dilakukan remaja adalah meningkatnya sensitivitas remaja terhadap evaluasi yang diberikan orang lain terhadap mereka, suatu sensitivitas yang dapat memunculkan kesadaran diri. Menurut David Elkind (Zeman, 2001) menggambarkan remaja menunjukkan seolah-olah mereka berada di hadapan audience imajiner yang mencatat dan mengevaluasi setiap tindakan yang mereka lakukan. Dengan demikian, remaja menjadi sangat sadar akan dampak dari ekspresi emosional mereka terhadap interaksi sosial.
- Gender berperan secara signifikan dalam penampilan emosi remaja. Laki-laki kurang menunjukkan emosi takut selama distres dibandingkan dengan perempuan. Hal ini didukung oleh keyakinan pada laki-laki bahwa mereka akan kurang dimengerti dan dikesalkan/diremehkan oleh orang lain bila menunjukkan emosi agresif dan mudah diserang (vulnerable)

Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial dan emosional berkaitan sangat erat. Baik pengaturan emosi (berada dalam kendali emosi) maupun ekspresi emosi (komunikasi efektif tentang emosi) diperlukan bagi keberhasilan hubungan interpersonal. Selanjutnya, kemajuan perkembangan kognitif meningkatkan kualitas hubungan interpersonal karena membuat remaja mampu memahami dengan lebih baik keinginan, kebutuhan, perasaan, dan motivasi orang lain. Karena itulah, tidak mengherankan, dengan makin kompleksnya pikiran, emosi, dan identitas pada masa remaja, hubungan sosialnya pun makin kompleks (Oswalt, 2010)

Pada masa ini, remaja menunjukkan beberapa ciri: (Oswalt, 2010)

- Keterlibatan dalam hubungan sosial pada masa remaja lebih mendalam dan secara emosional lebih intim dibandingkan dengan pada masa kanak-kanak.
- Jaringan sosial sangat luas, meliputi jumlah orang yang semakin banyak dan jenis hubungan yang berbeda (misalnya dalam hubungan dengan teman sekolah untuk menyelesaikan tugas kelompok, berinteraksi dengan pimpinan dalam cara yang penuh penghormatan).
- Menurut Erikson, dalam perkembangan psikososial, remaja harus menyelesaikan krisis yang terjadi pada masa remaja. Istilah krisis digunakan oleh Erikson untuk menggambarkan suatu rangkaian konflik internal yang berkaitan dengan tahap perkembangan; cara seseorang mengatasi krisis akan menentukan identitas pribadinya maupun perkembangannya di masa datang.

Pada masa remaja, krisis yang terjadi disebut sebagai krisis antara identitas versus keaburan identitas. Krisis menunjukkan perjuangan untuk memperoleh keseimbangan antara mengembangkan identitas individu yang unik dengan “fitting-in” (keaburan peran tentang “siapa saya”, “apa yang akan dan harus saya lakukan dan bagaimana caranya”, dan sebagainya). Jika remaja berhasil mengatasi krisis dan memahami identitas dirinya, maka ia akan dengan mudah membagi “dirinya” dengan orang lain dan mampu menyesuaikan diri (well-adjusted), dan

pada akhirnya ia akan dapat dengan bebas menjalin hubungan dengan orang lain tanpa kehilangan identitas dirinya. Sebaliknya, jika remaja gagal mengatasi krisis, ia akan tidak yakin tentang dirinya, sehingga akan terpisah dari hubungan sosial, atau bisa jadi justru mengembangkan perasaan berlebih-lebihan tentang pentingnya dirinya dan kemudian mengambil posisi sebagai ekstremis. Jika ia masuk pada kondisi ini, maka ia tidak akan mampu menjadi orang dewasa yang matang secara emosi.

Sumber Rujukan:

- Berk, L.E. (2003). *Child Development*, 6th ed. Boston, MA: Allyn & Bacon
- Huberman, B.(2002). *Growth and Development, Ages 13 to 17—What You Need to Know*. (Online). Tersedia: http://www.themediaproject.com/facts/development/0_3.htm (14 Feb 2012)
- Hurlock, E.B. (1990). *Developmental Psychology: A Lifespan Approach*. (terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga Gunarsa
- Krori, Smita Deb. (2011). Developmental Psychology, dalam *Homeopathic Journal* :: [Volume: 4, Issue: 3, Jan, 2011](#). Tersedia: <http://www.homeorizon.com/homeopathic-articles/psychology/developmental-psychology>. (14 Februari 2012)
- Oswalt, A. (2010). *An Introduction to Adolescent Development*. (online). Tersedia: http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=41149&cn=1310 (24 maret 2012)
- Santrock, J.W. (2007). *Child Development, 11th edition* (terjemahan oleh: Mila Rahmawati & anna Kuswanti). Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Zeman, J. (2001). *Emotional Development*. University of Maine. Tersedia: http://findarticles.com/p/articles/mi_g2602/is_0002/ai_2602000223/ (14 Februari 2012)