

Buku Seri Kedua

IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN
(IPPI - HIMPSI)

DINAMIKA PERKEMBANGAN REMAJA

**PROBLEMATIKA
DAN SOLUSI**



EDITOR:

Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog



DINAMIKA PERKEMBANGAN REMAJA:
Problematika dan Solusi
Edisi Pertama
Copyright © 2020

ISBN 978-623-218-764-1
15.5 x 23 cm
xxii, 346 hlm
Cetakan ke-1, Desember 2020

Kencana. 2020.1401

Penulis

- Sandra Handayani
- Unita Werdi Rahajeng
- Debora Basaria
- Fransiska Xaveria Aryani
- Edwin Adrianta Surijah
- M.M. Shinta Pratiwi
- Yudho Bawono
- Henny Puji Astuti
- Primatia Yogi Wulandari
- Nurussakinah Daulay
- Weni Endahing Warni
- Endang Prastuti
- Sayidah Aulia ul Haque
- Fauziah Julike Patrika
- Ida Ayu Gede Kusumaastuti
- Trias Novita Ellsadayna
- Tience Debora Valentina
- Danu Aji Nugroho
- Selviana
- Sarah Adilah
- Era Mutiara Pertiwi
- M. Khatami
- Devie Yundianto
- Noviana Dewi
- Yulia Hairina
- Imadduddin
- Wiwin Hendriani
- Haerani Nur
- Nurul Hidayati
- Wiwik Sulistiani
- Annisa Fitri Rangkuti

Editor

Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.
Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog

Desain Sampul

Irfan Fahmi

Penata Letak

Suwito & Iam

Penerbit

KENCANA

Jl. Tandra Raya No. 23 Rawamangun - Jakarta 13220
Telp: (021) 478-64657 Faks: (021) 475-4134

Divisi dari PRENADAMEDIA GROUP

e-mail: pmg@prenadamedia.com

www.prenadamedia.com

INDONESIA

Dilarang memperbanyak, menyebarluaskan, dan/atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	V
■ Ketua Umum Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)	v
■ Ketua Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI)	vii
KATA PENGANTAR EDITOR	ix
DAFTAR ISI	xiii
BAGIAN I REMAJA DAN IDENTITAS DIRI	1
PERILAKU KONSUMTIF SEBAGAI FAKTOR PEMBENTUKAN IDENTITAS PADA REMAJA	2
■ <i>Sandra Handayani</i>	
PENDAHULUAN	3
🍏 <i>Dimensi identitas diri remaja</i>	5
🍏 <i>Perilaku Konsumtif</i>	6
🍏 <i>Faktor Pembentuk Perilaku Konsumtif</i>	7
🍏 <i>Analisis kasus dan teori</i>	8
SOLUSI	10
PENUTUP	11
DAFTAR PUSTAKA	12
MENGEMBANGKAN IDENTITAS DISABILITAS YANG POSITIF BAGI REMAJA PENYANDANG DISABILITAS	14
■ <i>Unita Werdi Rahajeng</i>	
PENDAHULUAN	14
🍏 <i>Identitas Diri</i>	15
🍏 <i>Faktor-faktor Lingkungan yang Memengaruhi Terbentuknya Identitas Disabilitas yang Positif</i>	21
SOLUSI	25

🍏 Bagi Orang Tua.....	25
🍏 Bagi OPD.....	26
🍏 Bagi Lingkungan yang Lebih Luas.....	26
PENUTUP.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28
MEMBANTU REMAJA DALAM PROSES PEMBENTUKAN IDENTITAS DIRI	29
▪ <i>Debora Basaria dan Fransiska Xaveria Aryan</i>	
PENDAHULUAN.....	29
🍏 Pengertian Remaja.....	30
🍏 Tugas Perkembangan Remaja.....	31
🍏 Identitas Diri Remaja.....	32
🍏 Elemen-Elemen dalam Identitas Diri.....	32
SOLUSI.....	33
🍏 Apa yang Dapat Dilakukan Remaja untuk Mengenali Dirinya?.....	33
🍏 Apa Peran Orang Tua dalam Pembentukan Identitas Diri remaja?.....	35
PENUTUP.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
BAGIAN II REMAJA DAN PENGEMBANGAN KARAKTER	39
RESILIENSI REMAJA: SUDUT PANDANG POSITIF TERHADAP MASA PERKEMBANGAN REMAJA	40
▪ <i>Edwin Adrianta Surijah</i>	
PENDAHULUAN.....	40
🍏 Remaja sebagai Bagian dari Sistem Keluarga.....	45
🍏 Lebih dari Keluarga.....	46
🍏 Keterampilan Mengelola Stres.....	47
SOLUSI.....	49
PENUTUP.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
ANTISIPASI PERUNDUNGAN DENGAN MENGUATKAN EMOSI MORAL REMAJA	53
▪ <i>M.M. Shinta Pratiwi</i>	
PENDAHULUAN.....	53
🍏 Perundungan.....	54
🍏 Emosi Moral.....	57
SOLUSI.....	59
🍏 Solusi yang Ditawarkan: Emosi Moral sebagai Antisipator Perundungan.....	59

PENUTUP.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
BAGIAN III REMAJA DAN PERKEMBANGAN SEKSUAL	65
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DALAM PERNIKAHAN DINI: KAJIAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA PEREMPUAN ETNIS MADURA	66
▪ <i>Yudho Bawono</i>	
PENDAHULUAN.....	66
🍏 <i>Kesejahteraan Subjektif dalam Pernikahan Dini Perempuan Etnis Madura</i>	68
PENUTUP.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
KESIAPAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MASA PUBERTAS	76
▪ <i>Henny Puji Astuti</i>	
PENDAHULUAN.....	76
🍏 <i>Masa Pubertas pada Remaja</i>	78
🍏 <i>Ciri-ciri Masa Pubertas</i>	79
🍏 <i>Hormon yang Menyertai Masa Pubertas</i>	80
🍏 <i>Heteroseksual</i>	81
🍏 <i>Informasi tentang Kesehatan Organ Reproduksi</i>	82
SOLUSI.....	84
🍏 <i>Kesiapan Remaja Menghadapi Masa Pubertas</i>	84
PENUTUP.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86
KOMUNIKASI TENTANG MASALAH SEKSUAL PADA REMAJA: YAY OR NAY?	87
▪ <i>Primatia Yogi Wulandari</i>	
PENDAHULUAN.....	87
🍏 <i>Perkembangan Seksual Remaja</i>	88
🍏 <i>Hambatan dalam Berkomunikasi tentang Masalah Seksual</i>	89
SOLUSI.....	91
🍏 <i>Strategi Menjalin Komunikasi tentang Masalah Seksual</i>	91
PENUTUP.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	95
BAGIAN IV REMAJA DAN KESEHATAN	97
OPTIMALISASI PREFRONTAL CORTEX: Solusi Permasalahan Remaja	98
▪ <i>Nurussakinah Daulay</i>	
PENDAHULUAN.....	98



• Fungsi Otak Manusia	101
• Perilaku Remaja dan Prefrontal Cortex	103
SOLUSI	106
PENUTUP	108
DAFTAR PUSTAKA	108
OLAHRAGA DAN PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL REMAJA	111
▪ Weni Endahing Warni	
PENDAHULUAN	111
• Problematika Psikososial Remaja, Konflik, dan Solusi	114
Kenapa Memilih Olahraga?	117
SOLUSI	120
PENUTUP	121
DAFTAR PUSTAKA	121
MENGURANGI KECENDERUNGAN BDD (BODY DISMORPHIC DISORDER) PADA REMAJA PEREMPUAN DENGAN MENINGKATKAN RASA SYUKUR	123
▪ Endang Prastuti	
PENDAHULUAN	123
• Kecenderungan BDD pada Remaja	124
• Mengurangi BDD dengan Rasa Syukur	126
SOLUSI	128
• Langkah 1: Fokus pada "Diri Fisik" (Physical Attention)	128
• Langkah 2: Menyadari "Diri Fisik" (Physical Awareness)	129
• Langkah 3: Menerima "Diri Fisik" (Physical Acceptance)	129
• Langkah 4: Menemukan Makna "Diri Adalah Karunia"	129
• Langkah 5: Merasakan "Keberadaan Diri" Secara Positif	130
PENUTUP	131
DAFTAR PUSTAKA	132
BAGIAN V REMAJA DAN KESEHATAN MENTAL	135
JANGAN BIARKAN MASA REMAJA HANCUR KARENA INSECURE	136
▪ Sayidah Aulia ul Haque	
PENDAHULUAN	137
• Apa yang Dimaksud dengan Insecure?	137
• Apa Penyebab Munculnya Perasaan Insecure?	138
• Bentuk-bentuk Perilaku Insecure pada Remaja di Beberapa Negara	139
• Dampak Perasaan Insecure pada Remaja	141
SOLUSI	144

🍏 <i>Apa yang Dapat Dilakukan oleh Orang Tua untuk Mengurangi Insecure pada Remaja?</i>	144
PENUTUP.....	145
DAFTAR PUSTAKA.....	147
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA SECARA MINDFULNESS	148
▪ <i>Fauziah Julike Patrika</i>	
PENDAHULUAN.....	148
🍏 <i>Tantangan Remaja Milenial</i>	149
🍏 <i>Kesehatan Mental Remaja Milenial</i>	150
🍏 <i>Mindfulness</i>	152
SOLUSI.....	153
🍏 <i>Cara Praktik Mindfulness bagi Remaja Milenial</i>	153
PENUTUP.....	155
DAFTAR PUSTAKA.....	156
KESEPIAN PADA REMAJA: BERAGAM PENYEBAB DAN UPAYA PREVENTIF	158
▪ <i>Ida Ayu Gede Kusumaastuti</i>	
PENDAHULUAN.....	158
🍏 <i>Kajian Teoretis Mengenai Kesenian pada Remaja</i>	160
SOLUSI.....	164
🍏 <i>Upaya untuk Mengatasi Kesenian pada Remaja</i>	164
PENUTUP.....	167
DAFTAR PUSTAKA.....	168
PENDAMPINGAN PEMAAFAN DALAM TAHAP PERKEMBANGAN REMAJA KORBAN KEKERASAN SEKSUAL	169
▪ <i>Trias Novita Ellsadayna</i>	
PENDAHULUAN.....	169
🍏 <i>Remaja dan Tugas Perkembangan</i>	173
SOLUSI.....	178
PENUTUP.....	181
DAFTAR PUSTAKA.....	181
NILAI PRIBADI DAN KETANGGUHAN UNTUK MENCEGAH BUNUH DIRI REMAJA	183
▪ <i>Tience Debora Valentina</i>	
PENDAHULUAN.....	183
🍏 <i>Perilaku Bunuh Diri Remaja</i>	185
SOLUSI.....	189



PENUTUP.....	190
DAFTAR PUSTAKA.....	190
MENGINTIP SISI LAIN REMAJA INDONESIA DARI BALIK DINDING LEMBAGA PEMBERDAYAAN ANAK JALANAN DENGAN USIA REMAJA	195
▪ <i>Danu Aji Nugroho</i>	
PENDAHULUAN.....	195
SOLUSI.....	200
🍏 <i>Microsystem: Peran Support Group</i>	201
🍏 <i>Mesosystem: Integrasi antara Caregiver dengan Pihak Sekolah Formal</i>	202
🍏 <i>Exosystem: Pertambahan Fasilitas untuk Bertumbuh</i>	202
🍏 <i>Macrosystem: Peran Pemerintah</i>	202
🍏 <i>Chronosystem: Waktu sebagai Fasilitas Berbenah</i>	203
PENUTUP.....	203
DAFTAR PUSTAKA.....	204
BAGIAN VI REMAJA DAN TEKNOLOGI	205
REMAJA INDONESIA: WASPADA NOMOFOBIA	206
▪ <i>Selviana</i>	
PENDAHULUAN.....	206
🍏 <i>Remaja Indonesia dan Smartphone-nya</i>	207
🍏 <i>Pengertian Nomofobia</i>	209
🍏 <i>Ciri-ciri Kecenderungan Nomofobia</i>	210
🍏 <i>Contoh Kasus Nompohobia pada Remaja dan Penanganannya</i>	211
SOLUSI.....	211
PENUTUP.....	213
DAFTAR PUSTAKA.....	214
PERANGKAT TEKNOLOGI DAN MASA DEPAN PERILAKU TIDUR REMAJA	216
▪ <i>Sarah Adilah</i>	
PENDAHULUAN.....	216
🍏 <i>Karakteristik Perubahan Remaja</i>	216
🍏 <i>Peranan Teknologi pada Aktivitas Remaja</i>	217
🍏 <i>Gangguan Tidur pada Remaja, Akibat Teknologi?</i>	218
🍏 <i>Siklus Tidur yang Harus Dipahami</i>	219
🍏 <i>Tahapan Tidur Manusia</i>	220
🍏 <i>Gangguan Tidur Akibat Penggunaan Teknologi Berlebihan pada Remaja</i>	220
🍏 <i>Problem Perilaku Tidur yang Buruk, Tanggung Jawab Berbagai Pihak</i>	222

SOLUSI.....	224
PENUTUP.....	225
DAFTAR PUSTAKA.....	226
REMAJA DAN MEDIA SOSIAL: SAHABAT ATAU MUSUH DALAM SELIMUT?	228
▪ <i>Era Mutiara Pertiwi</i>	
PENDAHULUAN.....	228
🍏 <i>Media Sosial</i>	230
🍏 <i>Dinamika Perkembangan Remaja dan Social Media Use</i>	231
🍏 <i>Bagaimana Dampaknya pada Remaja?</i>	233
SOLUSI.....	236
🍏 <i>Apa yang Sebaiknya Dilakukan?</i>	236
PENUTUP.....	237
DAFTAR PUSTAKA.....	238
FEAR OF MISSING OUT? BAGAIMANA CARA MENGATASINYA?	243
▪ <i>M. Khatami & Devie Yundianto</i>	
PENDAHULUAN.....	243
🍏 <i>Mengapa Bisa Terjadi FoMO?</i>	246
SOLUSI.....	250
PENUTUP.....	251
DAFTAR PUSTAKA.....	252
MENYEMAI REMAJA GENERASI Z DI ERA REVOLUSI INDUSTRI DENGAN MEMAHAMI TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA	254
▪ <i>Noviana Dewi</i>	
PENDAHULUAN.....	254
🍏 <i>Tugas perkembangan remaja</i>	256
🍏 <i>Perkembangan Kognitif</i>	256
🍏 <i>Perkembangan Bahasa</i>	258
🍏 <i>Perkembangan Emosional</i>	258
🍏 <i>Perkembangan Sosial</i>	259
🍏 <i>Tahapan Perkembangan Moral</i>	260
SOLUSI.....	262
PENUTUP.....	262
DAFTAR PUSTAKA.....	263
WASPADA KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA !	264
▪ <i>Yulia Hairina dan Imadduddin</i>	
PENDAHULUAN.....	264
🍏 <i>Remaja dan Internet</i>	266
🍏 <i>Mengapa Remaja Kecanduan Internet?</i>	266



🍏 Deteksi Remaja Kecanduan Internet.....	268
🍏 Dampak Negatif Kecanduan Internet.....	269
SOLUSI.....	271
🍏 Upaya Cerdas Berinternet bagi Remaja.....	271
PENUTUP.....	273
DAFTAR PUSTAKA.....	273

BAGIAN VII REMAJA DAN PENGASUHAN **275**

**MENGOPTIMALKAN KOMUNIKASI POSITIF BERSAMA ANAK:
TANTANGAN ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI
PERKEMBANGAN REMAJA** **276**

▪ *Wiwini Hendriani*

PENDAHULUAN.....	276
🍏 Fenomena Kenakalan Remaja di Indonesia.....	278
🍏 Beberapa Kesalahan dalam Komunikasi Orang Tua.....	281
SOLUSI.....	285
🍏 Memperbaiki Komunikasi, Mengoptimalkan Pengasuhan pada Remaja.....	285
PENUTUP.....	287
DAFTAR PUSTAKA.....	288

**REMAJA BERMASALAH: MENINJAU HARAPAN ORANG TUA DALAM
PENGASUHAN REMAJA** **290**

▪ *Haerani Nur*

PENDAHULUAN.....	290
🍏 Memahami Perilaku Bermasalah pada Remaja dan Fenomenanya di Indonesia.....	291
🍏 Menelusuri Penyebab Timbulnya Perilaku Bermasalah pada Remaja.....	293
🍏 Masalah Pengasuhan Orang tua dan Perilaku Bermasalah pada Remaja.....	294
SOLUSI.....	296
🍏 Harapan dan Pengasuhan Orang tua.....	296
PENUTUP.....	298
DAFTAR PUSTAKA.....	299

**MINDFULNESS PARENTING SEBAGAI PENDEKATAN UNTUK
MEMINIMALKAN KONFLIK ORANG TUA DENGAN REMAJA** **302**

▪ *Nurul Hidayati*

PENDAHULUAN.....	302
🍏 Memahami Remaja dan Konflik dengan Orang Tua.....	305

🍏 Pendekatan Pengasuhan dan Interaksi Orang Tua - Anak.....	307
SOLUSI.....	307
🍏 Bagaimana Meminimalkan Konflik Orang Tua dan Remaja?.....	307
PENUTUP.....	310
DAFTAR PUSTAKA.....	311
MEMBANGUN KARIER REMAJA: PERAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DALAM MEMBANGUN KARIER REMAJA	312
▪ <i>Wiwik Sulistiani</i>	
PENDAHULUAN.....	312
🍏 Bagaimana Perkembangan Karier Individu?.....	314
🍏 Problematika Karier Remaja dan Peran Dukungan Sosial.....	315
SOLUSI.....	318
PENUTUP.....	319
DAFTAR PUSTAKA.....	319
MINDFUL PARENTING: SOLUSI KESENJANGAN RELASI ANTARA ORANG TUA DENGAN REMAJA	324
▪ <i>Annisa Fitri Rangkuti</i>	
PENDAHULUAN.....	324
🍏 Memahami Remaja yang Rentan dengan Masalah.....	326
🍏 Mindful Parenting, Sebuah Solusi.....	328
SOLUSI.....	331
🍏 Seperti Apa Tepatnya cara Menerapkan Mindful Parenting?.....	331
PENUTUP.....	333
DAFTAR PUSTAKA.....	334
PARA PENULIS	337



MEMBANTU REMAJA DALAM PROSES PEMBENTUKAN IDENTITAS DIRI

Debora Basaria dan Fransiska Xaveria Aryani

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Pembentukan identitas diri adalah tugas yang paling utama pada masa remaja. Identitas diri adalah konsepsi yang koheren tentang diri, yang terdiri dari tujuan, nilai, dan keyakinan yang menjadi dasar komitmen seseorang. Banyak faktor yang memengaruhi proses pembentukan identitas diri, tetapi di era digital seperti saat ini, internet, khususnya media sosial perlu diberi perhatian khusus, karena remaja dapat memanfaatkan media sosial untuk melakukan eksplorasi terhadap aspek-aspek identitas diri.

PENDAHULUAN

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa saat ini populasi remaja tidaklah sedikit. Dari populasi jumlah penduduk di Indonesia tahun 2019, BPS menyebutkan jumlah usia produktif adalah sebanyak 68,7% dari total keseluruhan penduduk termasuk di dalamnya kelompok usia remaja yang dikategorikan mulai dari usia 15 tahun hingga 19 tahun. Membahas remaja sebagai generasi penerus bangsa ini, tentu perlu perhatian khusus dari semua pihak untuk dapat mempersiapkan mereka menjadi generasi yang tangguh, mandiri, dan juga memiliki kompetensi untuk bisa aktif berkontribusi di masyarakat kelak.

Pertumbuhan dan perkembangan remaja Indonesia saat ini berbeda dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja satu dasawarsa yang lampau. Saat ini tataran kehidupan masyarakat memasuki era yang dinamakan era digital di mana teknologi memainkan peran sangat pen-



ting dalam berbagai aspek kehidupan, ditandai dengan penggunaan internet sebagai media penunjang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Diketahui remaja saat ini dibesarkan dalam pengasuhan orang tua yang sedikit banyak sudah melibatkan gawai atau *gadget* dalam kehidupan atau aktivitas anak remajanya. Tidak dapat dimungkiri bahwa gawai bisa dikatakan sebagai kebutuhan primer remaja saat ini. Tanpa adanya gawai, remaja seperti merasa ada yang kurang dari hidupnya dan merasa tertinggal. Melalui penggunaan gawai, mereka dapat mengeksplor apa pun dan dapat tetap terkoneksi dengan teman-temannya melalui aplikasi *chatting* dan media sosial.

Dalam teori perkembangan psikososial Erikson disebutkan bahwa tugas perkembangan remaja adalah menemukan identitas dirinya, pertanyaan seputar "*who am i?*" dan "*what i want?*" terkadang menjadi sesuatu polemik bagi remaja. Banyak remaja diketahui mencoba untuk menemukan jawaban tentang dirinya dengan berbagai macam cara, misalnya dengan mencoba berbagai macam aktivitas baik yang sifatnya individual atau kelompok, mencoba untuk bertanya pada teman, orang tua, mencoba untuk mencaritahu tentang dirinya dengan mengikuti permainan atau *games* yang ada di media sosial, mengikuti gaya dari artis idolanya, dan tidak sedikit pula diketahui ada remaja yang melakukan "*self diagnose*" akan kondisi dirinya yang belum tentu akurat.

Ketidaktepatan cara remaja dalam menyelesaikan krisis pencarian identitas diri dapat berdampak pada ketidakmampuan remaja untuk mengenali potensi yang ada dalam dirinya, bahkan terjebak dalam perilaku bermasalah. Sebagai contoh ketika seorang remaja tidak mampu mengenali potensi yang ada pada dirinya, maka ia cenderung mengikuti apa yang disampaikan oleh orang lain tanpa pertimbangan secara matang. Contoh lain yang sering dijumpai seperti ketika remaja tidak tepat dalam pemilihan jurusan sekolah, dalam memilih kegiatan ekstrakurikuler untuk pengembangan dirinya hingga terjebak dalam karier yang tidak sesuai dengan *passionnya*. Kondisi-kondisi ini tentu dapat menimbulkan dampak negatif seperti tidak optimalnya performa akademik mereka, perasaan kecewa, tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, dan lain sebagainya.

🍎 Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa ka-

nak-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. Pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan fisik, kognitif, dan dalam sosial-emosi mereka termasuk terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua, cara memandang diri sendiri, keinginan akan masa depan yang dikaitkan dengan cita-cita, dan pemilihan karier.

Menurut World Health Organization (WHO) secara konseptual disebutkan bahwa remaja adalah (a) individu yang berkembang saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, (b) individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan (c) terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri.

🍏 Tugas Perkembangan Remaja

Sebagai remaja, tentu saja mereka memiliki tugas perkembangan yang diharapkan dapat dipenuhi. Menurut Havighurst, tugas-tugas perkembangan remaja (dalam Gunarsa, 2004) adalah (a) mampu menerima kenyataan adanya perubahan fisik dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenis kelamin secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut; (b) belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing; (c) mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya; (d) mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat; (e) mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi; (f) mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya; (g) memahami dan mampu bertingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku; (h) memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga; dan (i) mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah. Perkembangan remaja dapat optimal ketika remaja sudah mampu mengenali siapa dirinya, serta mengetahui kelebihan dan kekurangan dari dirinya.

🍎 Identitas Diri Remaja

Erikson berpendapat bahwa tujuan utama dari seluruh tugas perkembangan remaja adalah pembentukan identitas diri. Erikson kemudian menjelaskan yang dimaksud dengan identitas diri adalah identitas yang menyangkut kualitas "eksistensi" dari individu, yang berarti bahwa individu memiliki suatu gaya pribadi yang khas. Secara sederhana dapat dikatakan identitas diri berarti mempertahankan "suatu gaya" individualitas diri sendiri. Ini yang membuat kita semua bisa melihat bahwa remaja punya "gaya"-nya sendiri-sendiri.

Menurut Marcia, pembentukan identitas diri memerlukan dua elemen penting yaitu eksplorasi (krisis) dan komitmen. Eksplorasi (krisis) menunjuk pada suatu kondisi di mana individu berusaha menjelajahi berbagai alternatif pilihan, yang pada akhirnya ia mampu menetapkan satu alternatif tertentu. Istilah komitmen menunjuk pada usaha membuat keputusan mengenai pekerjaan atau ideologi, serta menentukan berbagai strategi untuk merealisasikan keputusan tersebut.

Menurut Erikson, pembentukan identitas diri yang terjadi pada remaja merupakan salah satu cara untuk mengatasi kebingungan yang dialami oleh remaja dan merupakan bagian dari krisis identitas yang harus dilalui setiap remaja dan diselesaikan secara mandiri. Apabila krisis gagal di atasi dan diselesaikan dengan baik, maka selama masa dewasanya remaja tersebut akan mengalami kebingungan tentang peranannya dalam masyarakat. Pada akhirnya, remaja tersebut tidak mengetahui akan menjadi apa dirinya kelak dan siapakah dirinya dalam sudut pandang orang lain.

Dari yang dikemukakan oleh Marcia dan Erikson, dapat disimpulkan bahwa penting bagi remaja untuk dapat menentukan identitas dirinya supaya ia bisa menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Tentu proses menentukan identitas diri pada remaja bukan proses yang mudah. Perlu peran dari orang lain untuk membantu remaja menemukan identitas dirinya dengan baik.

🍎 Elemen-Elemen dalam Identitas Diri

Pembentukan identitas diri pada remaja diawali dari usaha mencari informasi dan pemahaman yang mendalam terhadap diri sendiri (eksplorasi atau krisis) kemudian upaya untuk melaksanakan pilihan atas

alternatif yang telah dibuat tersebut (komitmen).

Elemen eksplorasi mencakup unsur-unsur sebagai berikut: (a) penguasaan ilmu pengetahuan, (b) kegiatan yang diarahkan untuk memperoleh informasi, (c) pertimbangan alternatif elemen identitas yang ada, (d) suasana emosi, dan (e) keinginan untuk membuat keputusan secara dini.

Eksplorasi merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk menggali dan mencari informasi atau alternatif sebanyak-banyaknya yang berhubungan dengan kepentingan remaja itu sendiri di masa depan. Pencarian informasi dapat dilakukan dengan membaca dari berbagai macam sumber baik dari media cetak maupun dari media elektronik, melakukan pengamatan terhadap aktivitas orang lain yang berhubungan dengannya, seperti orang tua, guru, orang yang dianggap berpengaruh, dan lain sebagainya. Kekuatan eksplorasi remaja intinya adalah dilihat dari seberapa jauh ia mengarahkan seluruh aktivitasnya untuk menggali informasi yang diperlukan bagi pembentukan identitas diri. Ketika seorang remaja telah cukup mendapatkan informasi dan melakukan pertimbangan dari masing-masing alternatif pilihan, maka remaja akan dengan cepat membuat keputusan.

Komitmen didefinisikan sebagai suatu sikap yang cenderung menetap dan memberikan kesetiaan terhadap alternatif yang telah dipilih dan diyakini sebagai yang paling baik atau berguna di masa depan. Seorang remaja dikatakan memiliki tingkat komitmen yang tinggi apabila remaja tersebut menunjukkan kemampuannya untuk bertahan pada alternatif pilihannya walaupun mendapat hambatan. Komitmen dengan identitas dirinya dapat memberikan berbagai manfaat bagi remaja di antaranya mereka menjadi lebih merasa dihargai, memiliki kepuasan diri, serta mengurangi kecenderungan terjadinya masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan pada remaja.

SOLUSI

🍏 Apa yang Dapat Dilakukan Remaja untuk Mengenali Dirinya?

Ketika sudah mengetahui hal-hal di atas, kemudian apa yang perlu dilakukan oleh remaja? Berikut merupakan beberapa hal sederhana yang dapat dilakukan remaja untuk mengembangkan potensinya dalam



usaha pembentukan identitas dirinya:

- Minta remaja menceritakan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meminta mereka membuat *list* atau daftar kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki. Daftar ini dapat dibuat berdasarkan pemikiran remaja itu sendiri atau dari tanya jawab mereka dengan *significant others* yang mereka percayai misalnya dari pendapat orang tua, sahabat, ataupun guru. Minta mereka melakukan eksplorasi mendalam akan dirinya sendiri dari aspek fisik, kemampuan berpikir, kemampuan regulasi emosi, kemampuan interpersonal mereka hingga ke bakat minat yang dimiliki.
- Minta remaja untuk belajar menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Ketika sudah mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, cobalah untuk membantu remaja menerima kelebihan dan kekurangannya tersebut. Untuk membantu remaja dapat menerima sesuatu yang menjadi kekurangannya, orang tua dapat melakukan pendampingan ketika ia perlu melakukan kegiatan yang membutuhkan kemampuan tersebut. Misalnya orang tua mengetahui anak remajanya memiliki kelebihan sebagai penulis, namun ia merasa kurang memiliki ide-ide yang unik dalam membuat cerita. Orang tua dapat mencoba memintanya untuk dapat membaca lebih banyak buku-buku novel dari berbagai penulis terkenal untuk melihat berbagai alur cerita yang mereka buat.
- Minta remaja aktif mengikuti berbagai macam kegiatan dan mengapresiasi diri sendiri. Dalam usaha membuat komitmen akan identitas dirinya, remaja perlu merasa terlibat dalam berbagai hal yang ia senangi. Memberikan ruang dan keleluasaan pada remaja akan membuat mereka lebih bersemangat dan terpacu untuk ingin lebih banyak tahu. Penting juga remaja diminta memberikan apresiasi pada diri mereka sendiri ketika mereka mampu atau berhasil melakukan sesuatu. Ini akan dapat meningkatkan *self efficacy* remaja. Misalnya kita melihat anak remaja kita mampu untuk membantu teman dengan menjadi pendengar yang baik untuk temannya, maka kita bisa bilang "Nak kamu hebat sekali, kami bangga. Jangan lupa katakan ke diri kamu sendiri juga ya bahwa kamu memang hebat".
- Minta remaja melakukan analisis pada *role model* yang disukainya.

Figur dewasa ataupun figur otoritas sebetulnya memainkan peran penting dalam pembentukan identitas remaja. Banyak remaja diketahui memiliki *role model* orang dewasa di lingkungannya seperti orangtuanya sendiri, guru, bahkan tidak sedikit *role model* mereka adalah para artis, aktor atau *public figure* lainnya. Terkait dengan *role model* yang disukai remaja, maka minta mereka untuk menganalisis poin-poin positif dari *public figure* favorit mereka sebelum mereka mengambil atau mengadopsi sifat-sifat tokoh tersebut ke dalam diri mereka sendiri. Biasanya, remaja cenderung spontan mengikuti gaya dari tokoh idola yang sedang digemari oleh sebayanya saat itu supaya ia merasa diterima oleh lingkungannya. Jika tanpa analisa atau pertimbangan lebih lanjut, tentu hal tersebut dapat berdampak buruk bagi remaja karena remaja tersebut tidak dapat autentik menjadi dirinya sendiri.

🍎 Apa Peran Orang Tua dalam Pembentukan Identitas Diri remaja?

Salah satu figur yang penting dari lingkungan dalam usaha membantu proses pembentukan identitas diri pada remaja adalah orang tua. Apa yang dapat dilakukan orang tua kepada anak remajanya dalam rangka membantu mereka mengenali potensi dirinya? Salah satunya adalah dengan mengajak remaja untuk bicara tentang nilai-nilai, tujuan, dan identitas diri dengan mereka. Remaja mungkin tertarik juga untuk mengetahui cara orang tua mereka membuat keputusan atau komitmen saat berada pada masa remaja seperti mereka saat ini. Hal lain yang dapat dilakukan orang tua di antaranya yaitu:

- Memberikan motivasi dan apresiasi positif pada anak remaja. Memberikan kesempatan, dorongan untuk mengeksplorasi diri dan lingkungan dengan positif serta memberikan apresiasi untuk semua hal yang mampu remaja lakukan. Kondisi ini akan menumbuhkan semangat pada remaja, menumbuhkan konsep diri yang positif, dan *self-esteem* yang baik pada remaja untuk semakin yakin pada hal yang mampu ia lakukan dengan baik. Hal ini juga dapat membantu remaja dalam membuat komitmen identitas yang tepat untuk dirinya.
- Memberikan informasi/pengetahuan tentang bakat yang dimiliki oleh remaja.

Remaja membutuhkan banyak informasi tentang dirinya dalam

usaha pembentukan identitasnya, maka orang tua dapat memberikan informasi/penjelasan kepada remaja mengenai bakat alami yang mereka miliki. Hal ini dapat dilakukan dengan berperan aktif dalam pengasuhan pada remaja dan terlibat dalam aktivitas mereka. Orang tua juga dapat menjadi teman bicara bagi remaja untuk bisa mengetahui permasalahan atau hambatan apa yang dialaminya untuk dapat membantu mencari solusi atau pemecahan masalah yang tepat untuk mereka.

- *Update* kondisi remaja saat ini.
Penting juga buat orang tua mengikuti perkembangan atau *trend* remaja saat ini melalui media cetak maupun media elektronik. Orang tua juga memerlukan referensi untuk dapat mengarahkan anak/remajanya dalam proses pembentukan identitas mereka. Mengetahui kondisi zaman tempat remaja tumbuh dan berkembang, gaya pertemanan remaja saat ini, serta topik-topik yang diminati remaja akan dapat membantu orang tua untuk dapat masuk ke dunia remaja dan memberikan arahan serta bimbingan. Akan lebih aman buat remaja untuk mendapatkan sumber informasi dari orangtuanya.
- Terapkan gaya pengasuhan yang tepat bagi remaja dan menjadi *role model* yang baik.

Mengingat remaja mengalami perkembangan dalam hal cara berpikir mereka yakni sudah dapat berpikir abstrak, memiliki penalaran yang lebih baik, maka orang tua dapat menerapkan gaya pengasuhan yang melibatkan banyak komunikasi aktif dengan anak/remajanya. Mengajak remaja untuk berdiskusi dan bertukar pikiran akan banyak hal akan sangat membantu remaja dalam pengambilan keputusan yang terbaik untuk dirinya. Selain itu usahakan untuk tetap dapat menjadi contoh yang baik buat remaja dengan menampilkan perilaku-perilaku yang konsisten pada aktivitas, kegiatan, atau karier yang dimiliki. Ini penting supaya remaja juga dapat belajar dari orang tua mengenai komitmen, kedisiplinan akan peran yang dimiliki.

PENUTUP

Masa remaja merupakan masa yang dapat dikatakan sebagai tantangan buat remaja untuk pencarian identitas dirinya. Menjadi individu yang mandiri dan dapat berkontribusi banyak di masyarakat kelak merupakan hal yang diharapkan dari remaja saat ini. Untuk mencapai

hal tersebut, para remaja tentu perlu peran aktif dari semua komponen di masyarakat mulai dari keluarga, sekolah, hingga komunitas untuk membantu para remaja dalam proses mereka menentukan identitas diri. Dapat mulai dari membantu proses eksplorasi pada remaja akan diri mereka sendiri dan lingkungannya hingga terlibat dalam diskusi bersama remaja untuk membentuk komitmen. Setelah itu penting buat orang tua membantu mengawal komitmen yang sudah mereka pilih dan menjadi tempat bagi remaja ketika mereka membutuhkan bantuan untuk pada akhirnya dapat tampil sebagai pribadi yang matang kelak.

"Be yourself. Everyone else is already taken."

—Oscar Wilde

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2002). *A reference for professionals: Developing adolescents*. Washington, NE: American Psychological Association.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2004). *Psikologi praktis: Anak, remaja dan keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (20XX). *Experience human development* (13th ed.). New York, NY: McGraw Hill.
- Pfeifer, J. H., & Berkman, E. (2018). Self and identity development in adolescence: Neural evidence and implications for a value-based choice perspective on motivated behavior. *Child Development Perspectives*, 12(3), 158-168. DOI: 10.1111/cdep.12279.
- Santrock, J. W. (2004). *Life span development* (9th ed.). New York, NY: McGraw Hill.
- Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Rajawali Press.
- van Doeselaar, L., McLean, K. C., Meeus, W., Denissen, J. J. A., & Klimstra, T. A. (2020). Adolescents' identity formation: Linking the narrative and the dual-cycle approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(4), 818-835. DOI: 10.1007/s10964-019-01096-x.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent development*. Diunduh dari <https://www.who.int/>.