

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Remaja Awal

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata bedanya *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Bangsa primitive demikian juga orang-orang zaman purba kala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode yang lain dalam rentang kehidupan, anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh piaget.

Lazimnya masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang dan secara hukum. Namun, penelitian tentang perubahan perilaku, sikap, dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat awal masa remaja daripada tahap akhir masa remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa perilaku, sikap, dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja. Dengan

demikian secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja.

Garis pemisah antara awal masa dan akhir masa remaja terletak kira-kira disekitar usia 17 tahun, usia saat mana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas. Ketika remaja duduk di kelas terakhir, biasanya orang tua menganggapnya hampir dewasa dan berada di ambang perbatasan untuk memasuki dunia kerja orang dewasa, melanjutkan ke pendidikan tinggi atau menerima pelatihan kerja tertentu. Status di sekolah juga membuat remaja sadar akan tanggung jawab yang sebelumnya belum pernah terpikirkan. Kesadaran akan status formal yang baru, baik di rumah maupun di sekolah, mendorong sebagian remaja untuk berperilaku lebih matang.¹

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Konopka (Pikunas, 1976) masa remaja ini meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahun; (b) remaja madya: 15-1 tahun, dan (c) remaja akhir: 19-22 tahun. Sementara Salzinan mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (dependence) terhadap orang tua ke arah kemandiriaan (independence), minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.

¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 2000), h. 205

Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa ‘*Strom & Stress*’, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta dan perasaan teralienasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa.

Menurut buku yang dikutip Syamsu Yusuf. Menurut G. Stanley Hall adalah ahli psikologi dan pendidikan yang merupakan salah seorang ‘*Father of Adolescence*’. Dia menyakini melalui mekanisme evaluasi, remaja dapat memperoleh sifat-sifat tertentu melalui pengalaman hidupnya yang kritis. Melalui teori rekapitulasinya, Hall berkeyakinan bahwa perkembangan setiap individu merupakan proses pembaruan sejarah kemanusianya. Setiap individu berkembang dari masa anak, sebagai ‘*animal*’ yang primitive, kemudian berkembang kearah yang merefleksikan kehidupan yang berbudaya. Hall berpendapat bahwa remaja merupakan masa ‘*Strum and Drang*’, yaitu sebagai periode yang berada dalam dua situasi antara kegoncangan, penderitaan, asmara, dan pemberontakan dengan otoritas orang dewasa.²

a. Remaja Awal

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun. Awal masa remaja biasanya disebut sebagai ‘*usia belasan*’, kadang-kadang bahkan disebut ‘*usia belasan yang tidak menyenangkan.*’

² Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), h. 185-186

Meskipun remaja yang lebih tua sebenarnya masih tergolong “anak belasan tahun,” sampai ia mencapai usia 21 tahun.³

Masa pra remaja (remaja awal) biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada si remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik, dan sebagainya. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkas yaitu, (a) negatif dalam perstasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental; dan (b) negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif positif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).⁴

2. Karakteristik Perkembangan Remaja

a. Perkembangan Fisik

Masa remaja merupakan salah satu di antara dua masa rentangan kehidupan individu, dimana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Masa pertama terjadi pada fase prenatal dan bayi. Bagian-bagian tubuh tertentu pada tahun-tahun permulaan kehidupan secara proporsional terlalu kecil, namun pada masa remaja proporsionalnya menjadi terlalu besar, karena terlebih dahulu mencapai kematangan daripada bagian-bagian yang lain.⁵

³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Anak*,..., h. 206

⁴ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*,..., h. 27

⁵ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*,..., h. 193

Dalam perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan seks sekunder. Uraian lebih lanjut sebagai berikut.

1) Ciri-ciri seks primer

Pada masa remaja pria ditandai dengan sangat cepatnya pertumbuhan testis, yaitu pada tahun pertama dan kedua, kemudian tumbuh secara lebih lambat, dan mencapai ukuran matangnya pada usia 20-21 tahun. Sebenarnya testi ini telah ada sejak kelahiran, namun baru 10% dari ukuran matangnya. Setelah testi mulai tumbuh, penis mulai bertambah panjang, pembuluh mani dan kelenjar prostat semakin membesar. Matangnya organ-organ seks tersebut, memungkinkan remaja pria (sekitar 14-15 tahun) mengalami ‘mimpi basah’ (mimpi berhubungan seksual). Pada remaja wanita, kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan tumbuhnya Rahim, vagina, dan ovarium (indung telur) secara cepat. Ovarium menghasilkan ova (telur) dan mengeluarkan hormon-hormon yang diperlukan untuk kehamilan, menstruasi dan perkembangan seks sekunder. Pada masa inilah (sekitar usia 11-15 tahun), untuk pertama kalinya remaja wanita mengalami ‘*menarche*’ (menstruasi pertama).

2) Ciri-ciri seks sekunder

Ciri atau karakteristik seks sekunder pada masa remaja, baik pria maupun wanita adalah sebagai berikut.

Wanita : tumbuh rambut pubik atau bulu kapok disekitar kemaluan dan ketiak, bertambah besar buah dada, dan bertambah besarnya pinggul.

Pria : tumbuh rambut pubik atau bulu kapok disekitar kemaluan dan ketiak, terjadi perubahan suara, tumbuh kumis, dan tumbuh gondok laki (jakun).⁶

b. Perkembangan kognitif (Intelektual)

Ditinjau dari perkembangan kognitif menurut piaget, masa remaja sudah mencapai tahap operasi formal (operasi = kegiatan-kegiatan mental tentang berbagai gagasan). Remaja secara mental telah dapat berfikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak.

Sementara, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaannya dari mulai usia 12-20 tahun. Pada usia 16 tahun berat otak sudah menyamai orang dewasa.

Keating (Adam & Gullotta, 1983; 143) merumuskan lima hal pokok yang berkaitan dengan perkembangan berpikir operasi formal, yaitu sebagai berikut.

- 1) Berlainan cara berpikir anak-anak, yang tekanannya kepada kesadarannya sendiri di sini dan sekarang (*here*

⁶ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja...*, h. 195

and now), cara berpikir remaja berkaitan erat dengan dunia kemungkinan (*word of possibilities*). Remaja sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi dan dapat membedakan antara yang nyata dan konkret dengan yang abstrak atau mungkin.

- 2) Melalui kemampuannya menguji hipotesis, muncul kemampuan nalar secara ilmiah.
- 3) Remaja dapat memikirkan tentang masa depan dengan membuat perencanaan dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk mencapainya.
- 4) Remaja menyadari tentang aktivitas kognitif dan mekanisme dan membuat proses kognitif itu efisien atau tidak efisien, serta menghabiskan waktunya untuk mempertimbangkan pengaturan kognitif internal tentang bagaimana dan apa yang harus dipikirkannya.
- 5) Berpikir operasi formal memungkinkan terbukannya topik-topik baru, dan ekspansi (perluasan) berpikir.

c. Perkembangan Emosi

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual memengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat

yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung).

d. Perkembangan Sosial

Pada masa remaja berkembang '*social cognition*' yaitu, kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahamannya ini, mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya) baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran).

e. Perkembangan Moral

Pada masa ini muncul dorongan untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain. Remaja berperilaku bukan hanya untuk memenuhi fisiknya, tetapi psikologis (rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya).⁷

f. Perkembangan Kepribadian

Kepribadian merupakan sistem yang dinamis dari sifat, sikap, dan kebiasaan yang menghasilkan tingkat konsistensi respons individu yang beragam.

⁷ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*,... h. 197

Fase remaja merupakan saat yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian. Faktor-faktor dan pengalaman baru yang tampak terjadinya perubahan kepribadian pada masa remaja, meliputi (1) perolehan pertumbuhan fisik yang menyerupai masa dewasa; (2) kematangan seksual yang disertai dengan dorongan-dorongan dan emosi baru; (3) kesadaran terhadap diri sendiri, keinginan untuk mengarahkan diri dan mengevaluasi kembali tentang standar (norma), tujuan, dan cita-cita; (4) kebutuhan akan persahabatan yang bersifat heteroseksual, berteman dengan pria atau wanita; (5) dan munculnya konflik sebagai dampak dari masa transisi antara masa anak dan masa dewasa.

g. Perkembangan Kesadaran Beragama

Kemampuan berfikir abstrak remaja memungkinkannya untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragamanya.

Masa remaja awal sekitar usia 13-16 tahun. Pada masa ini terjadi perubahan jasmani yang cepat, sehingga memungkinkan terjadinya kegoncangan emosi, kecemasan, dan kekhawatiran. Bahkan kepercayaan agama yang telah tumbuh pada umur sebelumnya, mungkin pula mengalami kegoncangan.

Kegoncangan dalam keagamaan ini mungkin muncul, karena disebabkan oleh faktor internal maupun

eksternal. Faktor internal berkaitan dengan matangnya organ seks, yang mendorong remaja untuk memenuhi kebutuhan tersebut; namun, disisi lain ia tahu bahwa perbuatannya itu dilarang oleh agama. Kondisi ini menimbulkan konflik pada diri remaja. Faktor internal lainnya adalah bersifat psikologis, yaitu sikap independen, keinginan untuk bebas, tidak mau terikat oleh norma-norma keluarga.⁸

Seperti halnya dengan semua periode-periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut seperti:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting. Yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Disini masa kanak-kanak dianggap belum dapat sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan Pengaruh (menjadi remaja yang dewasa dan mandiri) perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.

⁸ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*,..., h. 205

- d. Masa remaja sebagai periode mencari identitas. Diri yang dicari berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa Pengaruhannya dalam masyarakat.
- e. Masa remaja sebagai periode usia yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua yang menjadi takut.
- f. Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendirian orang lain sebagaimana yang di inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- g. Masa remaja sebagai periode Ambang masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam meberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras menggunakan obat-obatan.⁹

3. Tugas-tugas perkembangan masa remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasayang sehat.

⁹ Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan Anak..., h. 209

Masa remaja ditandai dengan (1) berkembangnya sifat dependen kepada orang tua kearah independen, (2) minat seksualitas, dan (3) kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral.

Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas. Dampaknya, mereka mungkin akan mengembangkan perilaku yang menyimpang (*delinquent*), melakukan kriminalitas, atau menutup diri (mengisolasi diri) kepada masyarakat.¹⁰

William kay mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut.

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figure-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi nterpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, bai secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup (*weltanschauung*).

¹⁰ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak & Remaja,..., h. 71

- g. Maupu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.¹¹

Perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap-sikap dan perilaku-perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Adapun tugas-tugas pda perkembangan masa remaja menurut Elizabet B.Hurlock adalah sebagai berikut:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mampu menerima dan memahami Pengaruh 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 Pengaruh 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.

¹¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja...*, h.72

- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

B. Belajar Daring

1. Pengertian Belajar

Belajar merupakan peristiwa yang terjadi dalam diri manusia. Secara singkat dan secara umum, belajar dapat diartikan sebagai “perubahan perilaku yang relatif tetap sebagai hasil adanya pengalaman”.

Pengertian belajar selalu berkaitan dengan perubahan, baik yang meliputi keseluruhan tingkah laku individu maupun yang hanya terjadi pada beberapa aspek dari kepribadian individu.

Menurut anggapan sebagian orang, belajar adalah proses yang terjadi dalam otak manusia. Saraf dan sel-sel otak yang bekerja mengumpulkan semua yang dilihat oleh mata, didengar oleh telinga, dan lain-lain, lalu disusun oleh otak sebagai hasil belajar.

Belajar merupakan peristiwa yang terjadi dalam diri manusia. Hingga kini, para ahli tidak mengetahui seratus persen bagaimana terjadinya peristiwa tersebut.¹²

Daring merupakan singkatan dari “dalam jaringan” sebagai pengganti kata online yang sering kita gunakan dalam kaitannya dengan teknologi internet. Daring adalah terjemahan

¹² Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : Pustaka Setia, 2016), h. 190

dari istilah online yang bermakna tersambung ke dalam jaringan internet. Pembelajaran daring artinya adalah pembelajaran yang dilakukan secara online, menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jejaring sosial. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka, tetapi melalui platform yang telah tersedia. Segala bentuk materi pelajaran didistribusikan secara online, komunikasi juga dilakukan secara online, dan tes juga dilaksanakan secara online. Sistem pembelajaran melalui daring ini dibantu dengan beberapa aplikasi, seperti Google Classroom, Google Meet, Edmodo dan Zoom.¹³

Dalam bukunya *Conditioning and Instrumental Learning*, Walker mengemukakan arti belajar dengan kata-kata yang singkat, yaitu perubahan perbuatan sebagai akibat dari pengalaman”.

C.T. Morgan, dalam *Introduction to Psychology*, merumuskan belajar sebagai suatu perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku sebagai akibat atau hasil dari pengalaman yang lalu.¹⁴

a. Teori Belajar

Dalam psikologi, teori belajar selalu dihubungkan dengan stimulus-respons dan teori-teori tingkah laku yang menjelaskan respons makhluk hidup dihubungkan

¹³ www.stit-alkifayahriau.ac.id>*Penerapan Sistem Belajar Daring* 23 agustus 2020

¹⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, h. 191

dengan stimulus yang didapat dalam lingkungannya. Proses yang menunjukkan hubungan yang terus-menerus antara respons yang muncul serta rangsangan yang diberikan dinamakan suatu proses belajar.

1. Teori Conditioning

Bentuk paling sederhana dalam belajar adalah conditioning. Karena conditioning sangat sederhana bentuknya dan sangat luas sifatnya, para ahli sering mengambilnya sebagai contoh untuk menjelaskan dasar-dasar dari semua proses belajar.

a) Conditioning Klasik (Classical Conditioning)

Conditioning adalah suatu bentuk belajar yang kesanggupan untuk berespons terhadap stimulus tertentu dapat dipindahkan pada stimulus lain.

Percobaan mengenai anjing yang mengeluarkan air liur oleh Pavlov, sering dikutip karena dianggap sebagai salah satu bentuk percobaan conditioning formal pertama.

Salah satu di antara teori belajar yang paling awal dan paling terkenal adalah teori condition klasik (classical conditioning), yang kini banyak dikaitkan dengan nama Ivan Pavlov. Namun, menurut Malcolm Hardy dan Steve Heyes, sebenarnya bukan Pavlov yang pertama kali mengemukakan teknik ini arena menurut seorang Amerika bernama Twit mayer telah

memperenalan hasil percobaan tipe conditioning lasik beberapa tahun sebelum Pavlov.

Prinsip dasar dari model conditioning klasik adalah sebuah unconditioned stimulus (US), unconditioned response (UR), dan conditioned stimulus (CS). US merupakan objek dari lingkungan organisme yang secara otomatis diperoleh tanpa harus mempelajarinya terlebih dahulu atau dapat diartikan sebagai suatu proses yang nyata (UR). Sebagai contoh, seekor anjing meneteskan air liurnya (UR) melihat sebuah tulang (US); seorang anak menangis (UR) ketika ia melihat seekor gorila (US). UR terbentuk secara otomatis ketika respons alami.¹⁵

b) Conditioning Operan (Operant Conditioning)

Istilah conditioning operan (operant conditioning) diciptakan oleh Skinner dan memiliki arti umum conditioning perilaku. Istilah "operan" disini berarti operasi (operation) yang pengaruhnya mengakibatkan organisme melakukan perbuatan pada lingkungannya, misalnya perilaku motor yang biasanya merupakan perbuatan yang dilakukan secara sadar (Hardy & Heyes, 1985; Reber, 1988).

Tidak seperti dalam *respondent conditioning* (yang responnya didatangkan oleh stimulus tertentu),

¹⁵ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, h. 194

respon dalam conditioning operan terjadi tanpadidahului stimulus, melainkan oleh efek yang ditimbulkan *reinforce*.¹⁶

2. Jenis-jenis Belajar

Jenis-jenis belajar dapat dikelompokkan berdasarkan tujuan dan hasil yang diperoleh dari kegiatan belajar, cara atau proses yang ditempuh dalam belajar, teknik atau metode belajar, dan sebagainya.

Dilihat dari tujuan dan hasil yang diperoleh dari kegiatan belajar, para ahli pada umumnya mengemukakan delapan jenis belajar berikut ini (Saodih dan Surra, 1971; syah, 1995; Effendi dan praja, 1993).

1. Belajar Abstrak (*Abstract Learning*)

Belajar abstrak pada dasarnya adalah belajar dengan menggunakan cara-cara berpikir abstrak. Tujuannya adalah memperoleh pemahaman serta pemecahan yang tidak nyata. Dalam mempelajari hal-hal yang abstrak, peranan akal atau rasio sangatlah penting. Demikian pula penguasaan atas prinsip-prinsip dan konsep-konsep. Termasuk dalam jenis ini, misalnya belajar tauhid, astronomi, kosmografi, kimia, dan matematika.

¹⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum*,..., h. 198

2. Belajar Keterampilan (*Skill Learning*)

Belajar keterampilan merupakan proses belajar yang bertujuan memperoleh keterampilan tertentu dengan menggunakan gerak-gerak motorik. Dalam belajar jenis ini, proses pelatihan yang intensif dan teratur sangat diperlukan. Termasuk belajar dalam jenis ini, misalnya belajar cabang-cabang olahraga, melukis, memperbaiki benda-benda elektronik. Bentuk belajar keterampilan ini disebut juga latihan atau training.

3. Belajar sosial (*Social Learning*)

Belajar sosial adalah belajar yang bertujuan memperoleh keterampilan dan pemahaman terhadap masalah-masalah sosial, penyesuaian terhadap nilai-nilai sosial dan seagainya. Termasuk belajar jenis ini, misalnya belajar memahami masalah keluarga, masalah penyelesaian konflik antaretnis atau antarkelompok, dan masalah-masalah lain yang bersifat sosial.

4. Belajar pemecahan masalah (*Problem Solving*)

Belajar pemecahan masalah pada dasarnya adalah belajar untuk memperoleh keterampilan atau kemampuan memecahkan berbagai masalah secara logis maupun rasional. Tujuannya adalah memperoleh kemampuan atau kecakapan kognitif

untuk memecahkan masalah secara tuntas. Untuk itu kemampuan individu dalam menguasai berbagai konsep, prinsip, serta generalisasi yang diperlukan.

5. Belajar Rasional (*Rational Learning*)

Belajar rasional adalah belajar dengan menggunakan kemampuan berpikir secara logis atau sesuai akal sehat. Tujuannya adalah untuk memperoleh beragam kecakapan menggunakan prinsip-prinsip dan konsep-konsep. Jenis belajar ini berkaitan erat dengan belajar pemecahan masalah. Dengan belajar rasional, individu diharapkan memiliki kemampuan *rational problem solving*, yaitu kemampuan memecahkan masalah dengan menggunakan pertimbangan dan strategi akal sehat, logis, dan sistematis.

6. Belajar Kebiasaan (*Habitual Learning*)

Belajar kebiasaan adalah sebuah proses pembentukan kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan yang telah ada. Belajar kebiasaan, selain menggunakan perintah, keteladanan, serta pengalaman khusus, juga menggunakan hokum dan ganjaran. tujuannya agar individu memperoleh sikap dan kebiasaan perbuatan baru yang lebih tepat dan

lebih positif, dalam arti selaras dengan kebutuhan ruang dan waktu atau bersifat kontekstual.¹⁷

7. Belajar Apresiasi (*Appreciation Learning*)

Belajar apresiasi pada dasarnya adalah belajar mempertimbangkan nilai atau arti penting suatu objek. Tujuannya agar individu memperoleh dan mengembangkan kecakapan ranah rasa (*effective skills*), dalam hal ini kemampuan menghargai secara tepat, arti penting objek tertentu, misalnya apresiasi sastra, apresiasi musik, dan apresiasi seni lukis.

8. Belajar Pengetahuan (*Study*)

Belajar pengetahuan dimaksudkan sebagai belajar untuk memperoleh sejumlah pemahaman, pengertian, informasi dan sebagainya.¹⁸

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar

Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar anak atau individu dapat dibagi menjadi dua bagian.

1. Faktor edogen atau disebut juga faktor internal, yaitu semua faktor yang berada dalam diri individu.
2. Faktor eksogen atau disebut juga faktor eksternal, yaitu semua faktor yang berada diluar diri

¹⁷ Alex Sobur, *Psikologi Umum*,..., h. 209

¹⁸ Alex Sobur, *Psikologi Umum*,..., h. 210

individu, misalnya orang tua, guru, atau kondisi lingkungan disekitar individu.

Kedua faktor diatas, dalam banyak hal, kadang saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain.

1. Faktor edogen

Faktor edogen atau faktor yang berada dalam diri individu meliputi dua faktor, yaitu faktor fisik dan faktor psikis.

a. Faktor fisik

Faktor fisik ini dapat dikelompokkan lagi menjadi beberapa kelompok, antara lain kelompok kesehatan. Misalnya, anak yang kurang sehat atau kurang gizi, daya tangkap dan kemampuan belajarnya kurang dibandingkan anak yang sehat.

b. Faktor psikis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran.¹⁹

¹⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*,..., h. 2012

C. Teknik *Empty Chair*

Teknik empty chair (kursi kosong) adalah salah satu dari teori Gestalt yang di kemukakan oleh Frederick S. Perls. Teknik ini digunakan untuk mengajak konseli mengeksternalisasi sisi kepribadiannya. Teknik kursi kosong awalnya dikembangkan oleh Perls sebagai teknik bermain peran yang melibatkan klien dengan imajinasinya.

Empty chair (kursi kosong) berasal dari psikodramadan dengan mudah diimpor kedalam gestalt. Teori gestalt bermaksud mencegah dikotomi yang mengakibatkan putusnya hubungan antara individu dengan lingkungannya. Perls menggunakan teknik kursi kosong untuk pertama kalinya untuk membantu individu-individu untuk bermain peran untuk apa yang ingin mereka katakan kepada, atau bagaimana mereka ingin bertindak terhadap, orang lain.²⁰

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Correy. Bahwa terapi gestalt masalah individu dikenal dengan istilah urusan yang tidak selesai, hal ini mencakup perasaan dendam, marah, benci, sakit hati, kecemasan, rasa berdosa dan rasa diabaikan apabila perasaan-perasaan tersebut tidak diungkapkan secara sadar maka terapi gestalt mengharuskan individu mengakuinya secara sadar dan bertanggung jawab.

Artinya kesadaran seseorang akibat dari hasil apa yang dilihat disekelilingnya dan apa yang dirasakannya saat itu dan

²⁰ Bradley T. Erford. *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2017), h. 117

untuk membantu seseorang yang mengalami konflik di masa lalu yang tak terselesaikan dan masa depan yang menjadi ancaman bagi individu tersebut maka terapi Teknik kursi kosong awalnya dikembangkan oleh Perls sebagai teknik bermain peran yang melibatkan klien dengan imajinasinya. Penggunaan teknik empty chair yang didalamnya terdapat permainan dialog. Pemisahan fungsi kepribadian antara top dog (kepribadian yang kuat, otoriter, dan menuntut) dengan under dog (kepribadian yang mengalah, lemah dan sabar). Menurut teori Gestalt, memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Dalam terapi ini, konselor membantu konseli agar mendapatkan kesadarannya kembali sehingga bisa menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Dalam teori gestalt ini juga dapat digunakan untuk seseorang yang susah beradaptasi pada masa sekarang karena adanya perasaan yang belum selesai pada masa lalu yang menyebabkan individu tidak dapat mengekspresikan kehidupannya. Perasaan yang belum selesai dapat menyebabkan kekecewaan, stress, depresi dan gejala emosi lainnya karena tidak dapat mengungkapkan perasaannya secara penuh. Diperlukan teknik ini untuk dapat mencapai kesadaran, agar seseorang bisa melakukan dan mengekspresikan kehidupannya dimasa sekarang. Tentunya juga dapat mengungkapkan perasaan-perasaan yang telah lama dipendam sehingga dapat menyebabkan kesedihan yang berlarut-larut. Penerapan teknik kursi kosong dan permainan

dialog dengan tahapan mengkondisikan konseli untuk memainkan peran *top dog* dan *under dog*. Konseli diminta untuk berdialog sesuai dengan peran dirinya secara utuh. Melalui teknik ini, konseli dapat berhubungan langsung dengan perasaan-perasaan yang diingkarinya. Melalui teknik *empty chair* sebagai alat untuk membantu konseli menyelesaikan masalah secara interpersonal seperti kemarahan kepada seseorang yang tidak mampu untuk mengungkapkan.

- a. Bagaimana cara mengimplementasikan teknik *empty chair*.

Setelah membangun hubungan terapeutik dan membangun kepercayaan dengan Klein, konselor profesional dapat menggunakan teknik kursi kosong selama sebuah sesi dengan Klein. Mengimplementasikan metode ini melibatkan enam langkah. Untuk pemanasan, konselor profesional seharusnya minta agar Klein memikirkan tentang kutub-kutub berlawanan dalam hidupnya dan contoh spesifik di mana Klein merasakan dua kutub itu, atau merasa ambivalen, tentang masalah itu. Di langkah pertama, konselor profesional menjelaskan mengapa teknik ini akan digunakan sebagai upaya untuk menumpas resistensi apa pun yang dimiliki Klein.

Konselor profesional menata dua buah kursi yang saling berhadapan secara berlawanan. Kursi-kursi itu merepresentasikan kedua polaritas. Untuk Klein menjadi sadar akan perasaan-perasaan di seputar polaritas ini penting

sebelum melanjutkan ke langkah berikutnya. Dalam langkah-langkah selanjutnya, klien akan duduk di salah satu kursi yang merepresentasikan sisi yang berlawanan. Selama klien mengekspresikan perasaan-perasannya di seputar salah sisi dari polaritas itu, klien pindah ke kursi yang berkorespondensi.²¹

²¹ Bradley T. Erford. *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor...*, h. 118