

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Teknik *Bibliotherapy*

a. Pengertian Biblioterapi

Biblioterapi terbentuk dari dua kata: *biblio*, berasal dari Bahasa Yunani, *biblus* (buku) dan *therapy*, menunjuk pada bantuan psikologis. Secara sederhana biblioterapi didefinisikan sebagai penggunaan buku untuk membantu orang mengatasi masalahnya.

Biblioterapi telah dikenal dengan banyak nama, misalnya *biblio counseling*, *biblio education*, *biblio psychology*, *library therapeutic*, *biblio prophylaxis*, *tutorial group therapy* dan *literatherapy*. Artinya, biblioterapi adalah penggunaan literatur dan puisi dalam treatment bagi orang-orang yang mengalami masalah emosional atau sakit mental.¹

¹ Herlina, "Biblioterapi (Terapi Melalui Buku)" *Jurnal Pendidikan*, Vol. 2, No. 2, (November 2012) h. 190.

Biblioterapi populer pada tahun 1930an oleh para pustakawan dan konselor profesional yang menghimpun daftar buku-buku yang membantu dalam pikiran, perasaan dan perilaku pembaca. Saat ini biblioterapi adalah sebuah teknik yang sering digunakan oleh konselor untuk kliennya perlu memodifikasi cara berpikirnya. Biblioterapi berperan penting dalam membantu klien menemukan kesenangan dalam membaca dan melepaskan diri dari distres mental. Salah satu proposisi utama yang mendasari teknik ini adalah klien perlu mampu mengidentifikasi diri dengan salah satu tokoh yang mengalami masalah yang serupa dengan masalah klien yang terdapat dalam buku. Dari buku tersebut, klien dapat mengidentifikasi masalahnya dan mengambil pelajaran dari tokoh dalam buku.

Teknik biblioterapi dipilih untuk proses konseling dengan para remaja di Kp. Karodangan karena menyesuaikan cara pandang masyarakat Kp. Karodangan yang sudah terlanjur berkembang. Dengan teknik ini, remaja tidak merasa digurui dan diubah prinsipnya tapi tetap dapat membuka wawasan atau menambah sudut pandang mereka.

b. Prinsip-Prinsip Biblioterapi

Pardeck menguraikan prinsip-prinsip utama biblioterapi sebagai berikut:

- 1). Menggunakan buku yang sudah diketahui dan dipahami konselor
- 2). Konselor harus menyadari panjang bacaan. Hindari material yang kompleks dengan detail dan situasi yang tidak ada hubungannya.
- 3). Isi buku tidak harus identik dengan masalah klien namun harus berkaitan, agar klien bisa mengambil pelajaran dari isi buku.
- 4). Buku yang dipilih disesuaikan dengan kemampuan membaca klien. Jika klien tidak dapat atau kurang mampu membaca, perlu dilakukan membaca nyaring atau menggunakan material audiovisual.
- 5). Kondisi emosional dan usia kronologis klien harus diperhatikan dan direfleksikan dalam tingkat kesulitan material bacaan terpilih.

c. Cara Mengimplementasikan Teknik Biblioterapi

Menurut Bradley T Eford, terdapat empat tahap dalam mengimplementasikan biblioterapi, yaitu:

1. Identifikasi, konselor mengidentifikasi permasalahan klien agar diketahui kebutuhan-kebutuhan klien yang harus dipenuhi.
2. Memilih buku yang sesuai dengan kondisi klien. Buku yang dipilih harus buku yang sudah dipahami terlebih dahulu oleh konselor.
3. Mempresentasikan buku yang telah dibaca. Dalam hal ini konselor membimbing klien untuk mendiskusikan aspek-aspek penting dalam buku.
4. Tahap tindak lanjut, konselor dan klien mendiskusikan apa yang telah klien pelajari maupun apa yang telah dicapai dari mengidentifikasi diri dengan tokoh cerita. Klien dapat mengungkapkan pengalamannya melalui diskusi, bermain peran, medium seni atau beragam cara kreatif lainnya. Selama mengimplementasikan teknik ini, penting

bahwa konselor selalu mengingat tentang realitas klien.²

d. Kelebihan Biblioterapi

Biblioterapi membantu menegakkan pemikiran rasional, mempromosikan sudut-sudut pandang baru, dan menanamkan minat sosial dan dapat digunakan di titik manapun selama proses terapi. Buku bisa memungkinkan klien untuk memilih *insight* tentang bagian dirinya yang mungkin belum dikenali. Biblioterapi digunakan untuk menstimulasi diskusi tentang berbagai masalah, mengkomunikasikan nilai-nilai dan sikap-sikap baru dan menyediakan solusi-solusi realistis untuk berbagai masalah. Teknik ini dapat digunakan untuk mendukung tercapainya tujuan terapi atau dapat diberikan sebagai pekerjaan rumah.

Banyak penelitian tentang biblioterapi menunjukkan efektivitas pendekatan itu dari segi biaya dibanding pendekatan-pendekatan konseling tatap muka tradisional. Melaksanakan perbandingan terandomisasi

² Bradley T. Erford, *40 Teknik...* h. 289

antara konseling tatap muka, konseling berbasis telepon dan biblioterapi untuk menangani stress pekerjaan dan menemukan bahwa ketiga pendekatan itu efektif, dan mereka tidak menemukan perbedaan signifikan diantara ketiga pendekatan di akhir konseling.

Banyak konselor yang berpraktik menggunakan teknik ini karena meyakini efikasinya. Berbagai studi menunjukkan bahwa biblioterapi efektif dalam mengurangi perilaku agresif di kalangan remaja dengan berbagai masalah perilaku, mengurangi tingkat depresi untuk orang-orang yang memiliki lokus kontrol internal tinggi dan mendukung tumbuh kembang anak-anak usia sekolah.

e. Kekurangan Biblioterapi

Sebagai sebuah seni, biblioterapi memiliki sejumlah keterbatasan sebagai berikut:

Pertama, campur aduknya dukungan empiris bagi biblioterapi yang dilakukan melalui fiksi, namun bukti memberikan kesan bahwa nonfiksi, khususnya buku-buku

bantu dari (*self-help book*) dinilai memiliki dukungan ilmiah dalam biblioterapi.

Kedua, banyak orang yang bukan pecandu membaca; hal ini berarti biblioterapi memiliki dampak yang terbatas pada kelompok orang ini. Namun dinyatakan bahwa biblioterapi berhasil dilakukan terhadap kelompok pembaca melalui buku bicara maupun pendekatan inovatif lainnya. Biblioterapi paling efektif bagi anak dan remaja yang memiliki kebiasaan membaca. Penting untuk diperhatikan, orang yang membantu harus mengetahui klien dengan sebaik mungkin untuk menilai tingkat membaca dan minat klien. Jika klien tidak cocok, bacaan bisa menyebabkan klien frustrasi.

Ketiga, klien mungkin mengintelektualisasikan masalah saat membacanya. Klien bisa gagal mengidentifikasi diri dengan karakter dalam cerita, yang kemudian memunculkan bentuk proyeksi untuk meredakan klien dari tanggung jawab mengatasi masalah.

Keempat, berbahayanya mengandalkan terlalu banyak hal pada buku. Biblioterapi tidak dapat mengatasi seluruh masalah, bahkan mungkin meningkatkan rasa takut, defense dan meningkatkan rasionalisasi atas perubahan. Seseorang harus benar-benar mengingat bahwa biblioterapi bukanlah pengobatan ajaib untuk semua masalah.

Kelima, kemungkinan bahwa hubungan dengan orang yang membantu bisa menyebabkan teratasinya masalah perlu dipertimbangkan. Sebagaimana pada cara teraupetik lainnya, perlu dimonitor dengan asesmen yang teliti tentang efek dari hubungan teraupetik terhadap masalah klien versus dampak biblioterapi terhadap masalah klien.

Dengan memperhatikan keterbatasan-keterbatasan tersebut, praktisi maupun orang yang membantu akan dapat menjadikan biblioterapi sebagai pendekatan kreatif untuk

mengatasi masalah, tidak hanya pada orang dewasa namun juga pada anak-anak.³

Dapat disimpulkan bahwa biblioterapi adalah teknik konseling dengan menggunakan buku sebagai medianya. Melalui buku konselor dapat memberikan bimbingan secara tidak langsung, tujuannya agar konseli tidak begitu merasa diajari atau diarahkan oleh konselor. Dengan menggunakan buku, konseli dapat meluaskan pemahaman dan membuka cara pandangnya secara lebih mandiri melalui contoh tokoh yang berada di buku.

B. Motivasi

a. Pengertian motivasi

Motif dan motivasi merupakan dua kata yang sangat erat hubungannya, motif dalam bentuk masih pasif dan motivasi merupakan sesuatu yang telah aktif. Motif berasal dari bahasa Latin, *movere* yang berarti bergerak atau *to move*. Suatu dorongan yang berasal dari dalam diri individu itulah yang disebut motif. Dorongan yang

³ Herlina, "Biblioterapi (Terapi Melalui Buku)" *Jurnal Pendidikan*, Vol. 2, No. 2, (November 2012) h. 194.

terdapat dalam diri manusia berkaitan erat dengan kebutuhan, namun terkadang dorongan bisa terlepas dari adanya suatu kebutuhan tertentu. Energi pada perilaku manusia diperoleh dari adanya dorongan untuk mencapai kebutuhannya.⁴

Motif manusia merupakan dorongan, hasrat, keinginan dan tenaga penggerak lainnya, yang berasal dari dalam dirinya untuk melakukan sesuatu. Motif itu memberikan tujuan dan arah pada tingkah laku kita. Berbagai kegiatan yang biasanya kita lakukan sehari-hari pun mempunyai motif tersendiri. Kita membaca surat kabar pagi, misalnya untuk mengetahui peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekeliling kita. Kita makan tiga kali sehari dan tidur setiap malam dengan motif memenuhi kebutuhan makanan dan kebutuhan istirahat.

Dengan demikian, motif adalah tujuan. Tujuan ini disebut insentif (*incentive*). Adapun insentif dapat diartikan sebagai tujuan yang menjadi arah suatu kegiatan

⁴ Wayan Candrad, dkk., *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2017), h. 77.

yang bermotif. Contoh motif, seperti telah disinggung adalah lapar (*hunger*) maka insentifnya adalah makanan.⁵

Maka dapat disimpulkan motivasi adalah dorongan yang telah aktif, sehingga terjadi perubahan energi dalam diri manusia yang menggerakkannya untuk mencapai tujuan atau kebutuhannya. Pada umumnya, setiap dorongan dari dalam diri individu terjadi dalam rangka mencapai suatu tujuan, namun demikian ada dorongan yang terjadi tidak berkaitan langsung dengan tujuan yang akan dicapai yang telah direncanakan sebelumnya. Dorongan yang demikian sering terjadi karena seseorang mengalami perubahan emosi.⁶

Berdasarkan beberapa pengertian dari motif dan motivasi di atas, maka dapat dilihat secara lebih khusus pengertian motivasi belajar yaitu perubahan tingkah laku pada setiap individu sebagai pendorong perubahan energi yang dimiliki untuk memenuhi kebutuhan dari dalam

⁵ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), h. 229.

⁶ Wayan Candrad, dkk., *Psikologi...* h. 77.

dirinya ataupun yang datang dari luar. Dengan adanya motivasi, akan meningkatkan proses belajarnya sehingga dapat mencapai tujuan yang dikehendaki.

Remaja yang tinggal di lingkungan yang rata-rata masyarakatnya sebagai pekerja seperti di Kampung Karodangan, tujuan hidupnya kebanyakan adalah bekerja padahal usianya belum usia kerja, dan sedikit sekali memiliki motivasi untuk belajar atau melanjutkan pendidikan. Maka sedikitnya motivasi tentang pendidikan tersebut harus dioptimalkan. Misalnya, dengan memberikan pengarahan-pengarahan atau bahan bacaan untuk membuka wawasan tentang pentingnya pendidikan.

b. Jenis motivasi

Berdasarkan asalnya, dibedakan menjadi dua, yaitu:

1). Motif intrinsik

Merupakan motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak memerlukan stimulus dari luar, karena dalam diri individu telah ada suatu dorongan untuk melakukan sesuatu. Motif itu intrinsik juga tujuannya

inheren dengan suatu aktivitas dan bertemu dengan kebutuhan dan tujuan individu untuk menguasai segala sesuatu yang ada dalam aktivitas tersebut. Seseorang yang memiliki motif intrinsik, ia secara sadar akan melakukan suatu kegiatan yang secara tidak memerlukan motif dari luar dirinya. Dalam aktivitas belajar, motif intrinsik sangat diperlukan terutama dalam belajar mandiri, karena seseorang yang tidak memiliki motif intrinsik sulit melakukan aktivitas belajar secara *continue*, sebaliknya seseorang yang memiliki motif intrinsik selalu ingin maju dalam belajar.

Gemar belajar dan membaca adalah aktivitas yang tidak pernah sepi dari seseorang yang memiliki motif intrinsic. Kreativitas membaca adalah kunci inovasi dalam pembinaan pribadi yang lebih terarah. Tidak seorang pun di masa kini yang berilmu tanpa aktivitas membaca. Evolusi pemikiran manusia yang makin maju dalam rentang masa tertentu karena membaca. Dorongan untuk membaca dan belajar bersumber dari kebutuhan yang

berisikan keharusan untuk menjadi orang terdidik dan berpengetahuan. Jadi, motif intrinsik muncul berdasarkan kesadaran dengan tujuan esensial bukan sekedar atribut dan seremonial. Motif intrinsik inilah motif yang baik di antara jenis motif yang ada.

Dengan ini biblioterapi masuk untuk menginovasi pemikiran pribadi agar lebih terarah melalui membaca. Remaja yang sedang mengalami puncak perkembangan kognitif akan memiliki pemikiran yang lebih maju jika diberikan bahan bacaan yang tepat. Dengan itu juga remaja menjadi tidak mudah terpengaruh pada lingkungan karena sudah memiliki pemikiran yang kokoh hasil dari membaca dan mendiskusikan hasil bacaan.

2). Motif ekstrinsik

Motif ekstrinsik adalah motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Suatu kegiatan dikatakan karena motif ekstrinsik jika seseorang menempatkan tujuan aktivitasnya di luar faktor-faktor situasi aktivitas tersebut. Dalam konteks belajar, pendidik

yang baik adalah pendidik yang pandai membangkitkan minat peserta didik dalam belajar dengan memanfaatkan motif ekstrinsik dalam berbagai bentuknya.⁷ Dalam proses konseling, motif ekstrinsik dapat diperoleh dari konselor atau pembimbing. Jika proses konseling menggunakan buku sebagai medianya, maka konselor harus pandai membawa arah diskusi hasil bacaan konseli.

c. Faktor yang mempengaruhi motivasi

1). Dorongan spontan manusia

Dorongan spontan manusia artinya motivasi yang timbul dengan sendirinya dari dalam diri manusia tanpa sengaja. Dorongan ini timbul dari kecenderungan alamiah yang bersifat spontan dan otomatis.

Contohnya adalah: harapan, cita-cita, emosi, insting dan keinginan.

⁷ Wayan Candrad, dkk., *Psikologi...* h. 79.

2). Lingkungan

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa lepas dari hubungan sosial dengan lingkungannya, hal ini bisa mempengaruhi kehidupan individu termasuk yang berkaitan dengan motivasi. Misalnya seseorang bisa termotivasi untuk melanjutkan study s2 karena tetangganya yang rata-rata berpendidikan tinggi, motivasi tersebut timbul sebab adanya desakan mental dari tetangga-tetangganya tersebut.

3). Nilai dari suatu objek

Tujuan atau nilai dari suatu objek bisa dari dalam individu dan bisa juga dari luar individu. Faktor dari dalam misalnya kepuasan kerja dan tanggung jawab. Adapun contoh dari luar individu adalah status, uang, kehormatan dan pangkat.

d. Fungsi Motivasi⁸

Motif intrinsik maupun ekstrinsik berfungsi sama sebagai pendorong, penggerak dan pengarah perilaku

⁸Wayan Candrad, dkk., *Psikologi...* h. 81.

seseorang. Menurut Djamarah dalam buku Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa mengemukakan secara umum fungsi motivasi sebagai berikut:

1). Motivasi sebagai pendorong perilaku.

Pada mulanya tidak ada hasrat untuk mendorong sesuatu, tetapi karena ada sesuatu yang dicari, muncullah minatnya untuk melakukan suatu kegiatan tersebut. Sesuatu yang dicari itu ingin memuaskan rasa ingin tahunya dari sesuatu yang akan dilakukannya. Sesuatu yang belum diketahui itu akhirnya mendorong seseorang untuk berperilaku. Jadi perilaku seseorang didorong oleh adanya motif tertentu dalam aktivitas kehidupannya

2). Motif sebagai penggerak perilaku.

Ia berfungsi sebagai mesin bagi mobil. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan

3). Motif sebagai pengarah perilaku.

Seseorang dapat menyeleksi atau mengarahkan suatu perilaku tertentu untuk mencapai tujuan. Perilaku yang tidak mendukung untuk mencapai tujuan tertentu itu disingkirkan, sebaliknya perilaku tertentu yang mendukung pencapaian tujuan yang diinginkan akan dilakukan dengan penuh semangat dan antusias. Motivasi sebagai pengarah perilaku akan terus berorientasi pada pencapaian tujuan. Itulah peranan motif yang dapat mengarahkan perilaku seseorang dalam beraktivitas untuk mencapai kebutuhannya. Dengan kata lain, motivasi akan mengarahkan perbuatan ke pencapaian tujuan yang diinginkan.

e. Karakteristik Motivasi belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan bagi individu untuk melakukan proses belajar. Tingkat motivasi belajar individu satu dengan yang lainnya berbeda-beda. Namun ada ciri-ciri khusus individu yang memiliki motivasi belajar. Berikut merupakan

karakteristik motivasi belajar yang tinggi menurut beberapa ahli:

1. Menyukai situasi atau tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi atas hasil-hasilnya dan bukan atas dasar untung-untungan, nasib atau kebetulan.
2. Memilih tujuan yang realistis tetapi menantang dari tujuan yang terlalu mudah dicapai atau terlalu besar risikonya.
3. Mencari sesuatu atau pekerjaan di mana ia memperoleh umpan balik dengan segera dan nyata untuk menentukan baik atau tidaknya hasil pekerjaannya.
4. Senang bekerja sendiri dan bersaing untuk mengungguli orang lain.
5. Mampu menanggukkan pemuasan keinginannya demi masa depan yang lebih baik
6. Tidak tergugah untuk sekedar mendapatkan uang, status atau keuntungan lainnya, ia akan mencarinya

apabila hal-hal tersebut merupakan lambang prestasi, suatu ukuran keberhasilan.⁹

Indikator motivasi belajar dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil
2. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
3. Adanya harapan dan cita-cita masa depan
4. Adanya penghargaan dalam belajar
5. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
6. Adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan seorang siswa dapat belajar dengan baik.¹⁰

Maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah sebuah dorongan yang berada di dalam diri manusia, baik bersumber dari diri pribadi maupun dari luar pribadi seseorang. Motivasi juga dapat dikatakan sebagai alasan seseorang melakukan sesuatu.

⁹ Djali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara), h.109-110.

¹⁰ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, (Jakarta: Bumi Aksara), h.31.

C. Remaja

a. Pengertian remaja

Masa remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja menurut Hurlock diartikan sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sigmund Freud dan Erik Erikson meyakini bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan konflik. Monks, dkk membatasi masa remaja yang berkisar dari usia 12 sampai 21 tahun, yakni sampai selesainya pertumbuhan fisik. Rentang usia 12-21 tahun itu kemudian dibagi lagi menjadi 3 yaitu: 12-15 tahun = remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, 18-21 tahun = masa remaja akhir. Dalam penelitian kali ini saya meneliti responden usia remaja pertengahan yaitu 15-18 tahun.

Dalam Islam, usia remaja adalah usia yang sangat diperhatikan. Ada hal-hal yang boleh dilakukan dan tidak,

misalnya remaja tidak boleh lagi meninggalkan salat, tidur terpisah dengan orang tua, meminta izin jika masuk kamar orang tua, menutup aurat dan sebagainya.¹¹

b. Karakteristik masa remaja.

1. Masa remaja sebagai masa peralihan

Maksudnya adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan.

2. Masa remaja sebagai masa perubahan

Ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat *universal*, yakni: meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologi yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, yakni minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan. Ketiga, perubahan nilai, sesuatu yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah remaja bisa jadi tidak

¹¹ Miftahul Jannah, "Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam", *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 1, No. 1, (April 2016), h. 247.

penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

3. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

4. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan sesuai dengan keinginannya. Remaja melihat dirinya

sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya.

5. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun, untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku orang dewasa seperti merokok, minum-minuman keras dan sebagainya.

c. Perkembangan fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya, tanda-tanda perubahan fisik pada masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Datangnya pubertas dapat sangat menggelisahkan bagi anak. Alat kelaminnya tumbuh dengan cepat dan peka terhadap rangsang. Selama pubertas itu berlangsung, remaja mengamati perubahan-perubahan di dalam dirinya dengan cemas sekali.

Dicapainya maskulinitas mempunyai nilai harga diri yang besar di antara anak-anak.¹²

d. Perkembangan kognitif

Masa remaja adalah suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama periode remaja ini, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Di samping itu, pada masa remaja ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf *frontal lobe* (belahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral). *Frontal lobe* ini berfungsi dalam aktivitas kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan.

¹² Dimiyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018), h. 181.

e. Perkembangan pengambilan keputusan

Remaja adalah masa di mana terjadi peningkatan pengambilan keputusan. Dalam hal ini mulai mengambil keputusan-keputusan tentang masa depan, keputusan dalam memilih teman, keputusan tentang apakah melanjutkan kuliah setelah tamat SMU atau mencari kerja, keputusan untuk mengikuti les bahasa Inggris atau komputer dan seterusnya.

Meskipun demikian, keterampilan pengambilan keputusan oleh remaja yang lebih tua seringkali jauh dari sempurna dan kemampuan untuk mengambil keputusan tidak menjamin bahwa keputusan semacam itu akan dibuat dalam kehidupan sehari-hari, dimana luasnya pengalaman sering memainkan peran yang sangat penting.¹³ Untuk itu remaja perlu memiliki lebih banyak peluang untuk mempraktekkan dan mendiskusikan pengambilan keputusan yang realistis. Banyak keputusan-keputusan dunia nyata yang terjadi di dalam atmosfer

¹³ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, ... h. 198.

yang menegangkan, yang meliputi faktor-faktor seperti hambatan waktu dan keterlibatan emosional. Salah satu strategi untuk meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan remaja terhadap pilihan-pilihan dalam dunia nyata, seperti masalah seks, obat-obatan dan kebut-kebutan di jalan adalah dengan mengembangkan lebih banyak peluang bagi remaja untuk terlibat dalam permainan peran dan pemecahan masalah kelompok yang berkaitan dengan kondisi-kondisi semacam itu di sekolah.

Tidak jarang remaja terpaksa mengambil keputusan-keputusan yang salah karena dipengaruhi oleh orientasi masyarakat terhadap remaja dan kegagalannya untuk memberi remaja pilihan-pilihan yang memadai. Misalnya, keputusan seorang remaja yang tinggal di kampung Karodangan dengan masyarakat yang rata-rata tidak melanjutkan sekolah, mereka akan melakukan langkah yang sama yang mungkin akibat dari kegagalan remaja mempertimbangkan semua informasi yang relevan. Oleh sebab itu, sebagaimana dikemukakan oleh

Danie Keating dalam buku Psikologi Perkembangan yang ditulis oleh Desmita, kalau keputusan yang diambil remaja tidak disukai, maka kita perlu memberi mereka suatu pilihan yang lebih baik untuk mereka pilih.

f. Perkembangan orientasi masa depan

Menurut G. Trommsdorff, orientasi masa depan merupakan fenomena kognitif motivasional yang kompleks, yakni antisipasi dan evaluasi tentang diri di masa depan dalam interaksinya dengan lingkungan. Sedangkan menurut Nurmi, orientasi masa depan berkaitan erat dengan harapan, tujuan, standar, rencana dan strategi pencapaian tujuan di masa yang akan datang.¹⁴

Masa remaja memiliki tugas perkembangan yang mengarah pada persiapannya memenuhi tuntutan dan harapan peran sebagai orang dewasa. Oleh sebab itu menurut Elizabeth B. Hurlock mengemukakan bahwa remaja mulai memikirkan tentang masa depan mereka

¹⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, ... h. 199.

secara sungguh-sungguh. Remaja mulai memberikan perhatian besar terhadap berbagai lapangan kehidupan yang akan dijalannya sebagai manusia di masa mendatang. (Desmita, 2015, hlm 199)

g. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Elizabeth Hurlock, menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar satu periode tertentu dalam kehidupan tertentu dalam kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi gagal menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya. Havighurts lebih lanjut mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja adalah

1. Perkembangan aspek-aspek biologis
2. Menerima peranan orang dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri

3. Mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa yang lain
4. Mendapatkan pandangan hidup sendiri
5. Merealisasi suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda itu sendiri.¹⁵

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa remaja merupakan salah satu fase perkembangan dalam periode kehidupan. Fase remaja ini merupakan fase yang sedang mengalami kematangan kognitif, maka butuh disikapi dengan tepat agar puncak kematangan ini dapat diselesaikan dengan baik, karena pengaruhnya akan sampai pada fase kehidupan berikutnya.

¹⁵ Miftahul Jannah, “Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam”, *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 1, No. 1, (April 2016), h. 253.

