

BAB II

KARANGKA TEORI

A. *Posttraumatic Growth*

1. Pengertian *Posttraumatic Growth*

Menurut Tedeschi dan Calhoun, konsep *Posttraumatic Growth* (PTG) menekankan pada perubahan yang dialami individu setelah mengalami peristiwa traumatis, bukan pada respons yang muncul saat peristiwa tersebut berlangsung. PTG juga tidak berfokus pada reaksi awal yang biasanya terjadi secara spontan dan naluriyah segera setelah trauma. Sebaliknya, PTG mengacu pada perubahan jangka panjang yang berkembang melalui proses refleksi dan pemaknaan yang lebih mendalam terhadap pengalaman traumatis.

Masa pascatrauma dipahami sebagai periode yang relatif panjang, mulai dari beberapa hari hingga beberapa tahun. Dalam rentang waktu ini, individu mengembangkan cara berpikir, merasakan, dan berperilaku yang baru karena pengalaman traumatis yang dialami tidak memungkinkan mereka kembali ke fungsi kehidupan sebelumnya. Hal ini¹⁷ menjadi pembeda utama antara PTG dengan konsep *resiliensi*, yang merujuk pada kemampuan untuk bertahan atau kembali ke kondisi awal, serta *pemulihan*, yang memiliki makna serupa dengan kembalinya fungsi dasar individu.¹⁷

Gagasan bahwa pengalaman hidup yang penuh tantangan dan penderitaan dapat membawa perubahan pada diri manusia, termasuk perubahan yang bersifat positif, bukanlah konsep yang baru. Pemahaman ini tidak muncul semata-mata dari temuan para peneliti sosial, perilaku, maupun praktisi klinis. Sejumlah kajian sebelumnya

¹⁷ Lawrence. Tadechi, Richard, finch, Jane., Taku, Kanako., Calhoun, *Post Traumatic Growth: Theory, Research, and Applications*, Routledge (New Yourk: Routledge, 2018), 14, file:///C:/Users/Advan/Downloads/buku ptg.pdf.

menunjukkan bahwa bagi sebagian individu, pengalaman traumatis yang disertai dengan penderitaan dan kehilangan yang mendalam justru dapat mendorong terjadinya perubahan positif yang signifikan dalam diri mereka¹⁸

Tedeschi dan Calhoun juga menekankan bahwa salah satu karakteristik utama PTG adalah adanya perubahan yang bersifat transformatif. Perubahan ini mencakup perkembangan positif dalam aspek kognitif dan emosional yang berpotensi memengaruhi perilaku individu. Perubahan tersebut bersifat mendalam dan dapat mengubah cara individu memaknai diri dan kehidupannya secara menyeluruh.¹⁹ Model fungsional-deskriptif dalam menerangkan bahwa proses PTG, yang mana dijelaskan bahwa kejadian traumatis yang dialami seseorang dapat memunculkan distress. Model ini menjelaskan bahwa distress dinilai perlu untuk ada agar individu dapat mengalami PTG melalui proses ruminasi yang lebih terarah dan mampu menemukan kesempatan baru untuk berkembang.²⁰

Berdasarkan beberapa uraian tentang definisi di atas dapat disimpulkan bahwa PTG adalah pengalaman subjektif individu berupa perubahan yang positif setelah trauma, masa krisis atau kejadian yang mengguncang dalam kehidupan individu, sebagai hasil dari perjuangan individu dalam menghadapi trauma atau krisis tersebut.

¹⁸ Calhoun, Richard G. Tedeschi Lawrence G, *Handbook of Posttraumatic Growth*, Psychology (New York: Psychology Press, 2014), 16, <https://doi.org/10.4324/9781315805597>.

¹⁹ Lawrence. Tadechi, Richard, Finch, Jane., Taku, Kanako., Calhoun, *Post Traumatic Growth: Theory, Research, and Applications*, Routledge (New Yourk: Routledge, 2018), 14, file:///C:/Users/Advan/Downloads/buku ptg.pdf.

²⁰ Daniela Putri, "Family Social Support and Post Traumatic Growth in Stroke Survivors," *Jurnal Psikologi* 16, No. 01 (2020): 83–90, <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9035>.

2. Aspek-aspek *Posttraumatic Growth*

Aspek-aspek *Posttraumatic Growth* yaitu: “*personal strength*: kekuatan pribadi”, “*new possibilities*: perubahan prioritas”, “*relating to others*: hubungan yang lebih baik”, “*appreciation of life*: filosofi yang berubah”, dan “*spiritual change*: perkembangan spritual”.

a. Kekuatan pribadi (*personal strength*)

Ungkapan yang sering digunakan untuk merangkum proses pertumbuhan ini adalah *rapuh namun lebih kuat*. Maksudnya, seseorang menyadari bahwa dirinya lebih rentan dari yang ia kira, tetapi juga jauh lebih kuat dari yang pernah ia bayangkan. Krisis besar dapat mengguncang cara seseorang memandang dunia dan dirinya sendiri. Perubahan cara berpikir ini sudah banyak dikenal dan dibahas. Sering kali, orang mulai melihat dunia sebagai tempat yang lebih berbahaya dan tidak dapat diprediksi. Pada saat yang sama, mereka menjadi lebih sadar akan kerentanan diri mereka.

Namun, menghadapi tantangan hidup yang besar juga dapat menumbuhkan perasaan bahwa diri mereka telah diuji dan berhasil bertahan. Hal ini menimbulkan keyakinan bahwa mereka sebenarnya cukup kuat untuk menghadapi kesulitan. Sebagian orang juga menemukan kemungkinan-kemungkinan baru dalam hidup setelah mengalami keterpurukan. Mereka mengembangkan minat baru, mencoba aktivitas baru, bahkan memilih arah hidup yang berbeda.²¹

²¹ Calhoun, Richard G. Tadeschi Lawrence G, *Handbook of Posttraumatic Growth*, Psychology (New York: Psychology Press, 2014), 19, <https://doi.org/10.4324/9781315805597>. Lawrence G.

b. Perubahan prioritas (*new possibilities*)

Trauma sering kali memengaruhi cara seseorang berpikir tentang pertanyaan-pertanyaan mendasar dalam kehidupan, seperti mengapa hidup itu penting, apa yang dapat diharapkan dari kehidupan, peran atau kontribusi apa yang dapat diberikan seseorang, serta apakah kehidupan yang dijalani memiliki arti dan nilai. Perubahan dalam cara berpikir ini dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori umum yang saling berkaitan, yaitu perubahan dalam prioritas hidup, perubahan eksistensial, perubahan spiritual, dan perubahan religious.

Keempat bentuk perubahan tersebut oleh peneliti ditempatkan dalam kerangka yang disebut sebagai “filsafat hidup”. Namun, pertumbuhan pascatrauma dalam ranah ini bukan sekadar proses pemikiran atau kajian filosofis semata. Ketika seseorang mengalami trauma, pertanyaan-pertanyaan tersebut menjadi sangat penting dan bersifat mendasar karena berkaitan langsung dengan upaya individu untuk bertahan hidup dan menemukan kembali makna dalam kehidupannya.²²

c. Hubungan yang lebih baik (*relating to others*)

Dalam aspek ini individu dapat mengalami pertumbuhan dalam kualitas hubungan yang baik menjadi lebih dekat antar personal, lebih terbuka dengan membagi pengalaman, dan lebih memahami satu sama lain dengan baik. Hal tersebut menurunkan rasa kesepian individu. Ditandai dengan adanya perubahan seperti meningkatnya rasa empati, peduli terhadap orang lain,

²² Richard G. Tadeschi Crystal L. Park Lawrence G. Calhoun, *Posttraumatic Growth (Positive Change In The Aftermath Of Crisis)* (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2009), 12, https://books.google.co.id/books?id=Bs6QAgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

keterbukaan dalam berbagi perasaan, merasa lebih dekat dengan keluarga dan orang sekitar. Individu tersebut memiliki kedalaman hubungan dengan orang lain karena individu menyadari akan pentingnya hal tersebut.²³

d. Apresiasi terhadap kehidupan (*appreciation of life*)

Orang yang menghadapi trauma sering mengalami perubahan dalam cara mereka menghargai kehidupan dan apa yang dimiliki. Mereka cenderung menilai ulang prioritas hidup, menekankan hal-hal yang benar-benar penting, dan mengurangi perhatian pada hal-hal yang sebelumnya dianggap penting tetapi bersifat ekstrinsik. Secara umum, setelah trauma, tujuan dan sasaran yang sebelumnya tampak sangat penting bisa menjadi kurang relevan, sementara hal-hal yang memiliki nilai *intrinsic* seperti menghabiskan waktu bersama anak-anak atau orang yang dicintai menjadi jauh lebih berarti. Tema utama yang muncul adalah bagaimana individu menemukan makna yang lebih besar dalam prioritas yang benar-benar penting bagi hidup mereka.²⁴

e. Perkembangan spiritual (*spiritual change*)

Salah satu rangkaian dalam perubahan filosofi yaitu *sepirtual change* (perubahan rohani) sangat berkaitan erat dengan perubahan makna dan filosofi hidup.²⁵ Beberapa orang memanfaatkan keyakinan spiritual atau metafisik yang sudah dimiliki untuk memahami dan menghadapi trauma, sementara

²³ Dinarayu Aldililla and Diana Rahmasari, "Posttraumatic Growth Pada Perempuan Dewasa Awal Penyintas Kekerasan Masa Kanak," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, No. 5 (2021): 11-12.

²⁴ Calhoun, Richard G. Tadeschi Lawrence G, *Handbook of Posttraumatic Growth, Psychology* (New York: Psychology Press, 2014), 21, <https://doi.org/10.4324/9781315805597>.

²⁵ Justyna Michalczyk et al., "Post-Traumatic Growth in Women with Breast Cancer: Intensity and Predictors," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, No. 11 (2022): 11, <https://doi.org/10.3390/ijerph19116509>.

yang lain mengalami perkembangan spiritual baru. Spiritualitas di sini berarti meningkatnya perasaan keterhubungan dengan sesuatu yang transenden, kesadaran lebih besar akan Tuhan, komitmen pada tradisi keagamaan, atau pemahaman lebih jelas tentang keyakinan pribadi.

Sebagian orang merasakannya melalui agama formal, sebagian lain tanpa bahasa agama tradisional. Trauma juga bisa memicu “darurat spiritual” ketika keyakinan metafisik terancam, dan seiring waktu beberapa orang menjalani pencarian spiritual melalui refleksi dan dialog dengan pertanyaan eksistensial yang muncul dari tragedi hidup.²⁶ Terdapat ayat yang menerangkan pentingnya meminta pertolongan kepada Allah:

Surah Ar’ Ra’ad [13]: 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka”

Ayat tersebut mengajarkan bahwa Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sebelum mereka berusaha mengubah diri sendiri. Perubahan itu juga harus disertai dengan mengingat Allah (dzikrullah) agar hati tetap tenang dan langkah tidak salah arah. Bagi generasi muda, ayat ini menjadi pengingat bahwa usaha dan doa harus berjalan seimbang—berjuang memperbaiki diri sambil

²⁶ Richard G. Tadeschi Crystal L. Park Lawrence G. Calhoun, *Posttraumatic Growth (Positive Change In The Aftermatch Of Crisis)* (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2009), 13, https://books.google.co.id/books?id=Bs6QAQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

terus mendekat kepada Allah agar hidup lebih terarah dan bermakna.²⁷

Berdasarkan uraian mengenai aspek-aspek PTG di atas dapat disimpulkan bahwa ada lima aspek utama PTG, yaitu: kekuatan pribadi, perubahan prioritas, hubungan yang lebih baik, apresiasi terhadap hidup, dan perkembangan spiritual. Setelah mengalami trauma, individu dapat tumbuh secara positif dengan menjadi lebih tangguh, memiliki makna hidup yang baru, menjalin hubungan yang lebih dalam, lebih menghargai hidup, serta mengalami peningkatan dalam spiritualitas. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis dapat menjadi titik balik menuju pertumbuhan dan perubahan positif dalam kehidupan.

3. Faktor Pendukung *Posttraumatic Growth*

Berikut faktor yang mempengaruhi PTG yakni:

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial bisa diartikan sebagai dukungan yang diperoleh dari orang-orang terdekat yang membuat individu lebih merasa dicintai dan dihargai. Dukungan sosial dapat membantu individu dalam mengevaluasi peristiwa untuk mengurangi stres dan telah terbukti mampu memengaruhi kesehatan. Dukungan sosial dapat memengaruhi peristiwa traumatis dengan beberapa cara, yaitu membiarkan individu yang mengalami trauma untuk berbicara mengenai pengalaman yang mereka rasakan, sehingga membuat individu memiliki kesempatan untuk menerima

²⁷ Muhammad Iqbal Rahman, "Analisis Pesan Dakwah Dalam Q.S. Ar Ra'ad [13]: 11 Berdasarkan Penafsiran Klasik Kontemporer," *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman* 10, No. 2 (2024): 204, file:///C:/Users/Advan/Downloads/Ayat AR- Ra'ad .pdf.

dukungan emotional maupun umpan balik informasi mengenai peristiwa stres yang dihadapinya.²⁸

Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber, tidak hanya dari anggota keluarga saja melainkan dari lingkungan masyarakat juga diperoleh. Adapun aspek dari dukungan social ialah dukungan emosi, dukungan penghargaan, serta dukungan instrumental. Psikologis individu sangatlah berpengaruh dengan adanya pemberian dukungan social.²⁹

b. Strategi Koping.

Strategi coping yang adaptif memainkan peran penting dalam memfasilitasi PTG. Beberapa strategi yang dapat digunakan antara lain pengelolaan stres (*stress management*), restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), serta regulasi emosi yang membantu individu dalam mengurangi distress dan memproses pengalaman traumatis secara lebih konstruktif.³⁰ Strategi koping ialah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya kepada suatu tuntutan yang ditindaskan lingkungan olehnya. Strategi koping ialah mencari dukungan social, merencanakan pemecahan masalah, control diri, dan menerima tanggung jawab.³¹

²⁸ Calhoun. Richard G. Tadeschi Lawrence G, *Handbook of Posttraumatic Growth, Psychology* (New York: Psychology Press, 2014),160-161, <https://doi.org/10.4324/9781315805597>.

²⁹ Putri Fitriyani, Siti, Indah., Isti'adah, Feidah, Noorlaila., Rahimsyah, Anandha, "Gambaran Umum Post Traumatic Growth Pada Mahasiswa Yang Mengalami Gejala Kedukaan" 10, No. 11 (2025): 9-18, <https://jurnalhost.com/index.php/jipsi/article/download/3666/4152/7413>.

³⁰ Roni Berger and Roni Berger, *The Routledge International Handbook Of The Book Organization Of The Book*, (New York: Routledge, 2024), hal. 7, <https://doi.org/10.4324/9781032208688-2>.

³¹ Dessi Rismelina, "Pengaruh Strategi Koping Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, No. 2 (2020): 197, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4902>.

c. Spiritual.

Spiritual merupakan suatu perilaku yang ada dari konsep beragama yang dipercayai terhadap individu atau manusia. Spiritual merupakan dasar dari kehidupan manusia dalam aktivitas kehidupan didunia. Agama memiliki kedudukan yang paling penting dalam kehidupan, yang mana kehidupan setiap manusia dikendalikan oleh akhlak seseorang dalam diri manusia tersebut. Nilai-nilai yang terkait dalam agama sebagai dasar dalam menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan social.³²

Spiritual menjadi suatu hal yang sangat penting dalam proses pemulihan psikologis individu, spiritual berfokus terhadap hubungan personal seperti tuhan, makna hidup itu sendiri dan alam. Aktivitas spiritual seperti meditasi, doa, refleksi, empati, rasa Syukur, dan pengampunan memberikan dimensi pertumbuhan pasca-trauma yang didorong oleh spiritual serta menciptakan makna baru dan memperkuat resiliensi individu.³³

Berdasarkan uraian mengenai faktor faktor PTG di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi PTG antara lain: dukungan sosial, yang membantu individu merasa dicintai dan dihargai; strategi koping, sebagai cara individu mengelola tekanan dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan; serta spiritualitas, yang memberi makna hidup, memperkuat hubungan dengan Tuhan, dan mendorong ketahanan mental. Ketiga faktor ini saling mendukung dalam mempercepat proses pertumbuhan pasca-trauma.

³² Calhoun. Richard G. Tadeschi Lawrence G, *Handbook of Posttraumatic Growth*, Psychology (New York: Psychology Press, 2014), 122 <https://doi.org/10.4324/9781315805597>.

³³ Sudirman, "Eksplorasi Pengalaman Spiritual Dalam Proses Pemulihan Psikologis Pasca-Trauma," *Jurnal Program Studi PGMI 11*, No. 4 (2024): 277.

B. Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut Hurlock bahwa istilah remaja berasal dari kata latin “*adolescentia*” yang berarti “tumbuh dewasa” atau “tumbuh hingga dewasa”, orang-orang di zaman kuno memandang pubertas dan remaja tidak berbeda dengan periode lain yang dalam rentang hidup anak dianggap dewasa ketika ia mampu bereproduksi. Masa remaja adalah usia dimana individu berbaur ke dalam masyarakat (orang dewasa), usia dimana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkat yang lebih tua tetapi pada tingkat yang sama, setidaknya dalam hal integrasi. Orang dewasa dalam masyarakat memiliki aspek yang efektif.³⁴

Remaja merupakan salah satu periode transisi dalam kehidupan individu dari fase anak hingga menuju masa dewasa. Berdasarkan teori Erikson mengenai perkembangan psikososial, individu yang berada dalam masa atau fase remaja diharapkan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan tujuan untuk menemukan identitas diri seorang individu.³⁵

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu remaja juga

³⁴ Ermis Suryana et al., “Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan,” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, No. 3 (2022): 1920, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.

³⁵ Bagas Aji Pamungkas and Aisyah Dzil Kamalah, “Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja : Literature Review,” *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, No.1 (2021): 1332. <https://doi.org/10.48144/prosiding.vli.832>.

berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.³⁶

Masa remaja disebut juga sebagai masa pencarian identitas, di mana remaja dituntut untuk mengembangkan kesadaran diri (*Self-Awareness*). Kesadaran diri diartikan sebagai kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan dan menilai diri sendiri. Kesadaran diri didasari oleh keadaan sadar terjaga dan disertai dengan perhatian yang berfokus pada kondisi internal di dalam diri. Sehingga, individu yang sedang berada pada usia remaja perlu memiliki kesadaran diri yang dapat berfungsi dengan baik. Kesadaran diri merupakan kemampuan memahami diri sendiri melalui pikiran, perasaan, dan tingkah laku melalui suatu proses yang melihat kedalam diri sendiri, dan standar kebenaran yang digunakan.³⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial. Remaja mulai mandiri secara emosional, mengalami perkembangan kognitif, dan menghadapi tantangan dalam pencarian jati diri. Menurut Erikson, pada tahap ini remaja dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan guna membentuk identitas diri. Kesadaran diri menjadi aspek penting dalam proses ini, yaitu kemampuan untuk memahami dan menilai diri sendiri secara reflektif.

³⁶ Fithri Ajhuri, Kayyis, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. Lukman, Edi (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019): 122.

³⁷ Ruzika Hafizha, "Profil Self-Awareness Remaja," *Journal of Education and Counseling (JECO)* 2, No. 1 (2022): 159, <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>.

2. Tahapan Remaja

Masa (rentang waktu) remaja ada tiga fase tingkatan umur remaja antara lain:

a. Remaja awal (*early adolescence*)

Tingkatan usia remaja yang pertama adalah remaja awal. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 12 hingga 15 tahun. Umumnya remaja tengah berada di masa sekolah menengah pertama (SMP). Keistimewaan yang terjadi pada fase ini adalah remaja tengah berubah fisiknya dalam kurun waktu yang singkat. Remaja juga mulai tertarik kepada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.³⁸

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.³⁹

b. Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Tingkatan usia remaja selanjutnya yaitu remaja pertengahan, atau ada pula yang menyebutnya dengan remaja madya. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun. Umumnya remaja tengah berada pada masa sekolah menengah atas (SMA). Keistimewaan dari fase ini adalah mulai sempurnanya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Remaja yang masuk pada tahap ini sangat mementingkan

³⁸ Isroani, Farida, *Psikologi Perkembangan*, ed. Areni Rahmawati (Padang: Mitra Cendekia Media, 2023): 157,

https://books.google.com/books/about/Psikologi_Perkembangan.html?hl=id&id=OfTLEAAQBAJ.

³⁹ Fithri Ajhuri, Kayyis, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. Lukman, Edi (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019): 122.

kehadiran teman dan remaja akan senang jika banyak teman yang menyukainya.⁴⁰

Tahap ini dibedakan oleh munculnya kapasitas kognitif baru. Remaja pada usia ini sangat membutuhkan teman. Teman sebaya terus memainkan peran penting, tetapi telah mampu menjadi lebih mandiri. Remaja mulai mendapatkan kematangan perilaku, belajar mengatur impulsivitas, dan membuat penilaian awal tentang tujuan karir yang akan dicapai selama periode ini. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi sangat penting bagi individu.⁴¹

c. Remaja akhir (*late adolescence*)

Tingkatan usia terakhir pada remaja adalah remaja akhir. Padatahap ini, remaja telah berusia sekitar 18 hingga 21 tahun. Remaja pada usia ini umumnya tengah berada pada usia pendidikan di perguruan tinggi, atau bagi remaja yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi, mereka bekerja dan mulai membantu menafkahi anggota keluarga. Keistimewaan pada fase ini adalah seorang remaja selain dari segi fisik sudah menjadi orang dewasa, dalam bersikap remaja juga sudah menganut nilai-nilai orang dewasa.⁴²

⁴⁰ Isroani, Farida, *Psikologi Perkembangan*, ed. Areni Rahmawati (Padang: Mitra Cendekia Media, 2023): 158,

https://books.google.com/books/about/Psikologi_Perkembangan.html?hl=id&id=OfTLEAAQBAJ.

⁴¹ Ermis Suryana et al., "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, No. 3 (2022): 1919, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.

⁴² Isroani, Farida, *Psikologi Perkembangan*, ed. Areni Rahmawati (Padang: Mitra Cendekia Media, 2023): 158,

https://books.google.com/books/about/Psikologi_Perkembangan.html?hl=id&id=OfTLEAAQBAJ.

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan sense of personal identity. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap ini.⁴³

Dapat disimpulkan dari uraian di atas mengenai tahapan remaja bahwa masa remaja terbagi menjadi tiga tahap perkembangan. Tahap pertama adalah remaja awal (usia 12–15 tahun) yang ditandai dengan perubahan fisik yang cepat, mulai tertarik pada lawan jenis, dan kuatnya pengaruh teman sebaya. Tahap kedua adalah remaja pertengahan (usia 15–18 tahun), di mana remaja mulai lebih mandiri, fisik menyerupai orang dewasa, serta mulai mampu mengatur emosi dan merencanakan masa depan. Tahap ketiga adalah remaja akhir (usia 18–21 tahun), di mana remaja telah lebih matang secara fisik dan psikis, mulai mengadopsi nilai-nilai orang dewasa, serta mempersiapkan diri untuk masuk ke dunia kerja atau peran sosial sebagai orang dewasa.

⁴³ Fithri Ajhuri, Kayyis, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. Lukman, Edi (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019): 124.

3. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock masa remaja mampu mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut akan diterangkan dibawah ini:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting.⁴⁴

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa Remaja sebagai Periode Peralihan Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang

⁴⁴ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1989): 207, <https://www.scribd.com/document/416393098/Psikologi-Perkembangan-Elizabeth-B-Hurlock-pdf>.

terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan" dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.⁴⁵

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga. Ada lima perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningkatnya emosi, perubahan tubuh berubahnya minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga berubah, bimbang terhadap setiap perubahan mereka menginginkan dan menuntut kebebasan.⁴⁶

Dapat disimpulkan dari uraian diatas bahwa menurut Hurlock, masa remaja memiliki ciri-ciri yang membedakannya dari periode

⁴⁵ Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, and Linda Linda, "Perkembangan Masa Remaja," *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 3, No. 2 (2024): 261, <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.

⁴⁶ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1989): 207, <https://www.scribd.com/document/416393098/Psikologi-Perkembangan-Elizabeth-B-Hurlock-pdf>.

lainnya. Pertama, masa remaja merupakan periode yang penting karena membawa dampak langsung dan jangka panjang terhadap perkembangan fisik dan psikologis individu. Kedua, remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, di mana individu mulai meninggalkan perilaku kekanak-kanakan dan belajar menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa. Ketiga, masa remaja adalah masa perubahan yang pesat, baik secara fisik maupun emosional. Remaja mengalami perubahan tubuh, peningkatan emosi, perubahan nilai dan minat, serta keinginan yang kuat untuk mendapatkan kebebasan dan kemandirian.

4. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja, ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku yang negatif. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja sedang mengalami masa panca roba dari masa anak-anak ke masa remaja. Perilaku suka melawan, gelisah, periode labil, seringkali melanda remaja pada masa ini. Namun demikian, berkembangnya perilaku ini, pada dasarnya sangat dipengerahui oleh adanya perlakuan-perlakuan yang berasal dari lingkungan. Hal ini seringkali terjadi karena kurangnya pemahaman orang-orang di sekeliling individu tentang proses dan

makna perkembangan remaja.⁴⁷ Terdapat tugas-tugas perkembangan remaja antara lain:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya.
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok berlainan jenis
- d. Mampu mencapai kemandirian emosional.
- e. Mampu mencapai kemandirian ekonomi.
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.⁴⁸

Tugas-tugas perkembangan sebagaimana diuraikan di atas, dalam perkembangan setiap individu memiliki tiga macam tujuan yang sangat berguna. Pertama, sebagai petunjuk bagi individu untuk mengetahui apa yang diharapkan masyarakat dari mereka pada usia tertentu. Kedua, memberi motivasi kepada setiap individu untuk melakukan apa yang diharapkan dari mereka oleh kelompok sosial pada usia tertentu sepanjang kehidupan mereka. Ketiga,

⁴⁷ Ida Umami, *Psikologi Remaja*, ed. Ach Mahfud (Yogyakarta: Idea Press, 2019), 2
file:///C:/Users/Advan/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/
XMOR9GU2/PSIKOLOGI%2520REMAJA%2520repository[1].pdf.

⁴⁸ Maryam Gainau, *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*, ed. Chris Subagya (Yogyakarta: PT. Kansius, 2015), 16

https://books.google.com/books/about/Perkembangan_Remaja_dan_Problematikanya.html?hl=id&id=nYwpEAAAQBAJ.pdf.

menunjukkan kepada setiap individu tentang apa yang akan mereka hadapi dan tindakan apa yang diharapkan dari mereka apabila sampai pada tingkat perkembangan berikutnya.⁴⁹

Dapat disimpulkan pada uraian di atas mengenai tugas-tugas perkembangan remaja bahwa masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan perilaku akibat pengaruh lingkungan dan kurangnya pemahaman dari orang sekitar. Remaja memiliki tugas perkembangan seperti menerima kondisi fisik, memahami peran gender, menjalin hubungan sosial, serta mencapai kemandirian emosional dan ekonomi. Tugas-tugas ini bertujuan sebagai panduan sosial, pemberi motivasi, dan persiapan menghadapi tahap perkembangan selanjutnya.

⁴⁹ Yudho Bawono, *Perkembangan Anak Dan Remaja*, ed. Yuliani Reski, Mike (Padang: Cendekia Muslimah, 2023), 80 file:///C:/Users/Advan/Downloads/tgs prkmbgn remaja 1-2.pdf.