

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan perubahan besar dan dinamis pada diri seseorang. Banyak orang tua melihat anak-anak mereka yang tadinya begitu penurut dan manis berubah menjadi seorang “asing” yang memiliki pendapatnya sendiri serta berani mempertahankan pendapat itu walau harus berdebat dengan orang tua mereka (Dobson, 1987). Dimasa remaja seseorang biasanya penuh dengan energi dan ide-ide kreatif dan terus bertanya menuntut penjelasan atas hal-hal yang diberitahukan kepada mereka (Bauer, 2009). Menurut penjelasan Geldard, masa remaja adalah masa transisi yang cukup panjang dimana seseorang telah meninggalkan masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang belum sepenuhnya sempurna (Geldard, 2011).

Ada beberapa aspek yang sangat penting yang berubah dalam masa-masa remaja seseorang. Aspek-aspek tersebut meliputi aspek fisik, aspek kognitif dan, dan aspek emosi atau perasaan. Perubahan ini berlangsung dalam periode antara usia 12-18 tahun (Lesmana, 2005). Kerja hormon merupakan penyebab dari perubahan-perubahan tersebut. Beberapa tanda fisik yang menonjol pada anak-anak laki-laki ialah perubahan suara, pertumbuhan tulang dan otot secara pesat dan munculnya rambut pada beberapa bagian tubuh. Anak-anak perempuan mengalami perubahan yang dimulai dengan datangnya masa haid. Bagian-bagian tubuh lebih berbentuk dan berisi, termasuk payudara dan pinggul. Perubahan fisik

ini berperan penting menunjukkan tanda-tanda identitas mereka sebagai pria atau wanita (Salkind, 2013)

Selain perubahan fisik, perubahan kognitif remaja juga berkembang pesat. Memasuki masa remaja mereka berpikir kritis dan logis tentang berbagai pengalaman hidup dan mengalami peningkatan untuk lebih memahami dunia. Oleh karena itu pula remaja kerap menganggap bahwa orang dewasa tidak selalu benar dan itu pulalah penyebab mereka sering dilihat sebagai kelompok yang senang berdebat, membantah, bahkan memberontak terhadap tatanan yang dibuatkan orang dewasa apabila dianggap tidak beralasan kuat (Salkind, 2013). Pada hakekatnya perubahan kognitif adalah bagian dari keinginan untuk mandiri dalam upaya pencaharian dan pematapan identitas mereka. Walau mereka tampak ingin 'lepas' dari orang dewasa, sebenarnya remaja banyak menghadapi kebingungan dengan perubahan ini dan karenanya membutuhkan arahan (Lesmana, 2005).

Perubahan yang signifikan dan sering paling mudah diciri ialah gejala emosi mereka. Peningkatan hormon memengaruhi kondisi emosional remaja (Geldard, 2011) Gejala ini muncul baik dalam hal persepsi terhadap diri sendiri, maupun lingkungan sosial. Perubahan-perubahan emosional remaja meliputi adanya keraguan pada diri sendiri, *mood swing* yang ekstrem, kelekatan pada teman sebaya, sangat sadar-diri, lekas bosan, ambivalen dalam pilihan akan kebebasan atau independen, muncul kecemasan tentang masa depan, kematian, merasa canggung karena perubahan fisik yang terus menerus terjadi, rasa canggung terhadap lawan jenis, mudah jatuh cinta, dan sering serba salah berhadapan dengan orang lain. Namun pada masa-masa akhir remaja yaitu sekitar usia 18 tahun,

mereka akan mulai mantap dalam pencaharian identitas diri dengan rasa percaya diri yang akan menguat. Remaja di fase akhir lebih mau bekerjasama dengan orang dewasa dan menunjukkan kedekatan yang stabil dengan kelompok teman tertentu. Disamping itu adopsi nilai-nilai moral dalam diri remaja menjadi kuat yang berdampak pada keberanian dalam membuat keputusan dan pemahaman akan konsekuensinya. Mereka mulai membuat pilihan karir di masa depan, serta lebih yakin untuk mengembangkan kompetensi unik yang dimilikinya (Lesmana, 2005).

Perubahan fisik, kognitif dan emosi pada masa remaja sangat signifikan karena pada dasarnya merupakan fase persiapan yang hakiki untuk menjadikan seseorang remaja insan yang dewasa yang siap memberikan kontribusi sosial terhadap masyarakat. Dimasa remaja inilah berbagai potensi masa depan seseorang mulai terlihat. Dalam bukunya Paul David Trip (Trip, 2001) mengatakan bahwa masa remaja yang penuh gejolak ini merupakan masa penuh kesempatan untuk menyiapkan seseorang menyambut kedewasaan. Namun perlu diakui perjalanan menuju kedewasaan ini bukanlah sebuah perjalanan yang mulus.

Selain dari perubahan-perubahan yang dibicarakan diawal perlu pula dilihat bahwa seorang remaja juga harus memenuhi tuntutan akademik yang membutuhkan energi dan perhatiannya. Terkadang tugas belajar ini dengan mudah dapat berubah menjadi tekanan-tekanan dalam diri remaja. Selain tugas yang berhubungan dengan sekolah, mereka pun masih perlu melatih serta mengembangkan bakat dan hobi yang mereka miliki. Tidak jarang, berbagai tanggung jawab tersebut membuat remaja kewalahan dalam usaha untuk

menyeimbangkannya (Praptikaningtyas, Anak Agung Istri, Wahyuni, Anak Ayu Sri, Aryani, 2019).

Tantangan lain berasal dari lingkungan sosial yang tidak selalu kondusif. *Bullying* bisa menjadi sumber kecemasan dan hambatan sosial remaja. Persaingan antar kelompok pertemanan dapat muncul di kalangan remaja mengenai penampilan, prestasi, atau popularitas. Persaingan ini semakin diperkuat di era digital dan media sosial yang pemakainya sebagian besar adalah kelompok usia remaja. Masalah pada remaja dapat muncul dari lingkungan keluarga seperti ketidakharmonisan dalam rumah tangga orang tua atau problem-problem keluarga lainnya. Tantangan-tantangan baik dari aspek akademik maupun non-akademik dalam tingkatan tertentu berpotensi menimbulkan masalah-masalah mental pada remaja karena tidak mudah menghadapi berbagai hal sekaligus. Remaja masih dalam tahap belajar mengembangkan kemampuan untuk mengatasi masalah. Apabila tidak dibekali kecakapan untuk menemukan sumber masalah dan mengatasinya, muncul stres mental yang mengganggu mereka (Geldard, 2011).

Ketika diperhadapkan kepada tekanan remaja menerapkan respon-respon yang berbeda. Ada yang memiliki sifat ulet dan sanggup mengatasi stres yang dialami, sementara beberapa lainnya kesulitan dalam menghadapinya (Hutahaean, 2019). Ada banyak bentuk stres mental yang mempengaruhi remaja, diantaranya gangguan depresi. Depresi merupakan kondisi stres yang berkepanjangan, dimana seorang individu merasakan kesedihan dan kehilangan motivasi dan tidak mampu mengatasinya sendiri. Kondisi ini akhirnya memengaruhi aspek kejiwaan dan mengganggu aktivitas normal individu tersebut. Pada remaja masalah yang paling

tampak ialah prestasi akademik yang menurun disertai perubahan perilaku. Depresi memiliki tingkat keparahan yang berbeda dengan demikian berbeda pula penanganannya (Dianovinina, 2018).

Data yang dikumpulkan WHO (World Health Organization) pada tahun 2016 melaporkan bahwa masalah kesehatan mental diperkirakan telah memengaruhi 10%-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Di kalangan remaja Asia Tenggara depresi remaja mengalami peningkatan dalam satu dasa warsa terakhir. Masalah kesehatan mental seperti depresi berakibat pula pada perubahan perilaku sehari-hari dan apabila tidak terdeteksi dan ditangani dengan benar akan berakibat fatal. Hal ini cukup mengkhawatirkan mengingat remaja merupakan generasi yang disiapkan untuk menjadi penerus bangsa. Penting untuk dapat mengantisipasi persoalan sedini mungkin dan melakukan invensi yang dibutuhkan baik lewat keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Dalam kasus depresi sedang ke berat, remaja akan dirujuk berkonsultasi dengan konselor untuk mendapatkan bantuan. Konselor bisa merupakan guru Bimbingan Konseling di sekolah, seorang psikolog, konselor bersertifikat atau seorang psikiater bila kasus depresi sudah perlu bantuan klinis. Seorang konselor akan mencari tahu penyebab dari masalah-masalah yang muncul pada perilaku seorang remaja dan membuat rencana-rencana intervensi bagi remaja tersebut apakah untuk menjalani terapi berupa konseling ataupun menggunakan obat bila dirasakan perlu.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan meningkatnya kasus depresi remaja maka meningkat pula kebutuhan akan konselor khusus remaja. Akan tetapi perubahan-perubahan remaja menjadi tantangan ketika konseling. Keraguan ketika mengungkapkan masalah pribadinya kepada orang dewasa asing, kekhawatiran akan stigma julukan "orang gila" atau rasa lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya menjadi beberapa penyebab tantangan tersebut (Lesmana, 2005).

Perlu diakui konseling remaja adalah sebuah kebutuhan urgen saat ini. Akan tetapi disadari pula bahwa kegiatan konseling terhadap remaja memiliki tantangan tantangan tersendiri oleh karena karakteristik perkembangan mereka yang unik. Maka timbulah pemikiran bagaimana seorang konselor membuat rencana pendekatan yang dapat membangun kepercayaan remaja, dan mendorong kemauan untuk mengungkapkan masalah pribadinya.

Dari sinilah kemudian muncul pertanyaan penelitian yaitu: **Bagaimana konselor menggunakan strategi komunikasi interpersonal dalam proses konseling remaja?**

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengamati strategi efektif sebuah interaksi komunikasi interpersonal dalam proses konseling menyadari adanya tantangan dalam menghadapi klien remaja sebagai individu yang unik.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini ialah:

1.4.1 Manfaat Akademis

Membuktikan bahwa keberhasilan sebuah hubungan ditentukan oleh komunikasi yang efektif yang menerapkan azas-azas komunikasi interpersonal. Mengingat bahwa proses konseling seringkali meliputi kegiatan bercakap-cakap yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu, maka strategi komunikasi interpersonal yang tepat berperan terhadap hasil konseling optimal. Bahwa di dalam proses konseling, komunikasi interpersonal merupakan keharusan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dari sisi manfaat praktis, penelitian ini diharapkan akan menambah wawasan mengenai pentingnya memahami dan menerapkan strategi komunikasi interpersonal dalam bidang konseling. Walau pada ranah konseling strategi komunikasi interpersonal tidak secara mendalam dibicarakan, pada kenyataannya kedua hal tersebut tidak dapat dipisahkan. Diharapkan para praktisi konseling akan menaruh perhatian untuk mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal demi menunjang efektifitas konseling yang mereka jalankan.

Didasari oleh pentingnya konseling remaja sebagai individu yang unik, maka penting pula diteliti strategi pendekatan komunikasi interpersonal apa yang diterapkan oleh konselor sehingga proses konseling dapat berjalan efektif.