

MENYIASATI PERILAKU REMAJA UNTUK TAMPIL PRIMA DAN BAHAGIA

Suardiman

Berpenampilan prima dan mendapatkan kebahagiaan yang dicapai oleh remaja, pada taraf yang manapun dicapainya, dapat menjauhkan dirinya dari masalah-masalah serius atau menjauhkan dirinya dari predikat berperilaku menyimpang yang serius.

Berpenampilan prima adalah penampilan tidak hanya mencakup tampil dengan kerapian berpakaian; daya tarik fisik sesuai dengan seksnya, tetapi juga mencakup perhiasan pribadi seperti: muka berseri dan bersinar; perilaku dan sikapnya serta tutur katanya mencerminkan sopan santun dan penuh percaya diri. Cross dan Cross (Hurluck, 1993) menerangkan bahwa penampilan sangat penting bagi umat manusia. Dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup dan karir dipengaruhi oleh penampilan prima atau daya tarik seseorang.

Namun demikian tidak berpenampilan prima dan tidak dicapainya kebahagiaan oleh seseorang remaja tidak dengan sendirinya akan menjadikan mengalami masalah yang serius. Hanya saja bagi remaja bermasalah perlu segera mendapatkan perhatian untuk segera diatasi baik oleh dirinya maupun melalui bantuan orang lain agar mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya. Remaja bermasalah ditingkat apapun jangan sampai diperlakukan dengan cara yang salah yang pada akhirnya justru akan menjadi semakin lebih serius masalahnya. Kebanyakan remaja yang bermasalah serius dapat melawan hukum dan dapat dihukum dan menjadi narapidana. Menurut Bill Sands (Goble, 1987) para narapidana pada umumnya pernah menerima bentuk perlakuan kasar ketika masa kanak-kanak, hidup di lingkungan guru yang bersikap tidak adil, memiliki ayah yang bersifat tidak tulus hati, ibu yang ternyata seorang wanita yang tidak terhormat, dan berjuta-juta keluhan lain. Menurut Goble (1987) para penjahat, pecandu alkohol dan pecandu obat-obat terlarang serta para pelaku perilaku menyimpang lain menghabiskan bermilyar dolar dana masyarakat setiap tahunnya. Statistik menunjukkan bahwa angka-angka kejahatan dan penyalahgunaan narkotika meningkat dengan sangat cepat, melampaui peningkatan jumlah penduduk di USA. Di Indonesia kiranya belum diketahui secara memadai angka-angka kejahatan dan penyalahgunaan narkotika, dan angka-angka perilaku menyimpang serius lainnya pada para remaja, tetapi yang jelas perlu segera ada upaya untuk menghambat peningkatannya.

PERILAKU POSITIF VS NEGATIF

Gambaran kebahagiaan remaja vs remaja bermasalah dalam proses menjalani tugas-tugas pertumbuhan dan perkembangan dari masa remaja awal sampai akhir dari masa remaja akhir dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam individu dan faktor dari luar individu termasuk perlakuan salah dari orangtua, guru, pejabat dan tuntutan hidup di jaman serba baru.

Keadaan remaja yang berbahagia dan keadaan remaja yang bermasalah adalah dua titik ekstrem yang dapat terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan dalam masa remaja. Keadaan tersebut dapat pula disebut sebagai hasil pertumbuhan dan perkembangannya dalam tiap-tiap masa kehidupan. Keadaan mana diantara dua kemungkinan ekstrem itu yang terjadi, banyak bergantung pada keadaan positif atau negatifnya pengalaman. Menurut Corey (1988) bahwa setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan bersikap positif atau bahagia dan bersikap negatif atau bermasalah yang sama. Pendapat senada, Suardiman (1994) dari hasil penelitiannya merumuskan bahwa sikap hidup remaja antara bersikap hidup positif dan bersikap hidup negatif dalam keadaan seimbang.

Keadaan remaja yang dalam dirinya memiliki sikap hidup positif dan negatif seimbang bisa diartikan tidak bersikap atau dalam keadaan bingung. Kondisi semacam ini sudah memerlukan perhatian, pendekatan, pendidikan, bimbingan dan koseling yang bermutu. Lebih lagi remaja yang bersikap negatif atau bermasalah. Menurut J. Watson dalam Corey (1988) bahwa sikap hidup itu dapat dibentuk sesuai dengan kemauan yang membentuknya. Pembentukan sikap itu melalui proses pendidikan atau komunikasi yang berkualitas.

Bagi remaja yang bersikap hidup positif, arah hidupnya sudah sesuai dengan kemampuannya dan sudah sesuai dengan tuntutan sosial berarti hidup mereka sudah tergolong bahagia. Keadaan remaja yang mengalami kebahagiaan hidup ini, masih perlu ada perhatian dan pemeliharaan agar di masa depan berhasil dalam mengembangkan karir mereka. Bagi remaja bermasalah perlu mendapat perhatian, pendidikan dan bimbingan yang lebih jitu.

PERILAKU REMAJA BERMASALAH

Remaja bermasalah menurut rentangan daerah bermasalah, yaitu daerah bermasalah wajar menurut ciri-ciri masa remaja; daerah bermasalah menengah dengan tanda-tanda bahaya; daerah bermasalah taraf kuat yang meliputi bermasalah agresif dan bermasalah negatif (Mappiare, 1982). Rentangan daerah bermasalah dapat digambarkan sebagai berikut.

Perilaku bermasalah wajar

Arti perilaku bermasalah wajar adalah perilaku yang secara psikologis masih dalam batas ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan sebagai akibat adanya perubahan secara fisik dan

psikis, dan masih dapat diterima sepanjang tidak merugikan dirinya sendiri dan masyarakat sekitar. Demi pengembangan sifat berani, trampil dan berteman serta berpandangan luas, kiranya setiap remaja sejak masa kanak-kanak justru perlu mengalami permasalahan wajar. Pengalaman yang berharga disini karena sejak anak-anak pada umumnya sudah berupaya mengatasi masalah wajar ini secara mandiri.

Masalah wajar yang berhubungan dengan diri pribadi remaja itu sendiri, antara lain:

- 1) Perasaan dan pikiran mengenai fisik yang tidak seperti yang diidamkan. Hal semacam ini menimbulkan rasa cemas karena dirinya tidak menyamai bentuk fisik yang diidamkan. Dalam hal ini Hurlock (1993) mengemukakan bahwa keprihatinan para remaja timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Para remaja menyadari, bahwa mereka yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik. Bagi mereka yang merasa kurang menarik, maka mereka akan mencari jalan untuk memperbaiki penampilannya.
- 2) Sikap dan perasaan malu, cemas, mengenai kemampuan baik di rumah maupun di sekolah karena sering menghadapi kegagalan di berbagai hal.
- 3) Pertentangan antara nilai ideal dengan pelaksanaan, menimbulkan soal yang sering mereka pikirkan. Mereka mencari nilai-nilai itu sendiri untuk dijadikannya pegangan dalam masa dewasa.

Masalah wajar yang berhubungan dengan teman sebaya dan peranannya sebagai pria atau wanita, antara lain:

- 1) Mempunyai pikiran, bagaimana supaya bisa diterima, populer dan menunjukkan kemampuan-kemampuannya dalam kelompok.
- 2) Mempunyai pikiran yang berhubungan dengan: bagaimana menarik perhatian lawan jenis, bagaimana menghilangkan rasa malu, bagaimana perilaku yang baik dalam berkencan.
- 3) Mempunyai pikiran yang berhubungan dengan: apakah sesungguhnya peranan yang benar bagi wanita dan pria, sebagai wanita tidakkah saya terlalu terbuka, sebagai pria tidakkah saya terlalu cengeng, dan orang yang semacam apakah yang sebaiknya sebagai teman hidup saya?

Masalah wajar yang berhubungan dengan orangtua, antara lain berhubungan dengan:

- 1) Pertentangan antara remaja dan orang tua tentang hal: remaja ingin bebas menentukan tujuan hidupnya sendiri, sementara orang tua masih membayangi remajanya; remaja ingin diakui sebagai orang yang mandiri, sementara orangtua masih tidak melepaskannya.
- 2) Kebutuhan-kebutuhan akan perhatian, kasih sayang dari orang tua yang tidak selamanya dapat terpenuhi, di antaranya karena kesibukan dalam soal-soal ekonomis orangtuanya.

- 3) Memikirkan masalah ekonomi dan kaitannya dengan kelangsungan pendidikan/sekolah.

Masalah wajar yang berhubungan dengan masyarakat luas, antara lain meliputi:

- 1) Memikirkan cara-cara berperilaku yang sewajarnya dalam menghadapi pergaulan dengan orang dewasa lain. Persoalan tentang perlakuan yang berlebihan atau perlakuan yang terlalu mengundurkan diri dari orang dewasa sering mengganggu fikiran dan perasaannya. Rasa rendah diri dalam pergaulan masyarakat luas sering pula dirasakan oleh beberapa remaja.
- 2) Memikirkan persiapan dalam masa depan, sekolah dan jabatan; apakah dengan sekolah ini dapat mencapai status ekonomi yang memuaskan kelak?

Para remaja yang tergolong memiliki masalah wajar seperti tersebut di atas masih gampang atau tidak sulit didekati oleh para orangtua, pendidik dan pembimbing di sekolah. Justru pada saat itu saatnya yang tepat diberi pendidikan dan bimbingan. Pada saat itu mereka membutuhkan penjelasan, pengertian dan bimbingan, agar masalahnya dapat dimengerti dan difahami, sehingga mereka dapat menerima keadaannya, dan masalah-masalah yang ada tidak berkembang memasuki taraf masalah berikutnya.

Perilaku Bermasalah Taraf Menengah

Arti perilaku bermasalah taraf menengah adalah perilaku remaja yang secara psikologis telah menunjukkan tanda-tanda mengarah kepada adanya penyimpangan yang diramalkan dapat merugikan dirinya sendiri dan masyarakat lingkungannya. Perilaku bermasalah taraf ini disebut pula sebagai tanda-tanda bahaya. Dari segi proses pembentukannya, yaitu merupakan pengembangan negatif dari masalah-masalah wajar yang dialami. Hal ini dapat terjadi karena semakin menguatnya intensitas masalah yang bersangkutan, yang disebabkan:

- 1) Remaja itu sendiri kurang dapat menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perkembangannya serta tidak dapat menerima apa yang dicapai.
- 2) Ada tekanan-tekanan lingkungan, misalnya dari orangtua, guru, teman sebaya, dan tuntutan kemajuan jaman yang lebih luas.
- 3) Remaja itu sendiri tidak dapat mengadakan penyesuaian terhadap tekanan-tekanan yang ada.

Jenis perilaku yang menunjukkan tanda-tanda bahaya, adalah:

- 1) Perilaku yang menunjukkan tanda-tanda bahaya yang agresif, antara lain: remaja yang terlampau kritis dan selalu mengetahui segala sesuatu dengan pasti; dalam tindakan atau pembicaraan disertai unsur emosi kemarahan misal bertingkah kasar dan nada suara keras atau mengungkapkan perasaannya secara terang-terangan serta sering bertengkar dengan saudaranya, temannya, orangtuanya, bahkan bertengkar dengan orang sebaya yang belum dikenalnya.

- 2) Perilaku yang menunjukkan tanda-tanda bahaya yang pasif, antara lain: remaja merasa tidak aman sehingga remaja yang bersangkutan bersikap merendahkan diri dan rela dijajah oleh orang-orang dari dalam atau luar rumah; selalu melamun sebagai kompensasi bagi rasa kurang puas dalam kehidupan sehari-hari; berusaha menarik perhatian dengan berbuat kekanak-kanakan.
- 3) Perilaku yang menunjukkan tanda-tanda bahaya yang "netral" antara lain: remaja mengabaikan tugas-tugasnya dan hanya untuk bersenang-senang, begadang, "kongko-kongko" yaitu pencerminan tidak adanya rasa tanggung jawab; mempunyai rasa rindu yang terlalu sangat jika berada jauh dari rumah.

Perilaku bermasalah yang menunjukkan tanda-tanda bahaya taraf menengah di atas membutuhkan perhatian yang serius dari pendidik dan pembimbing. Pada tingkah-laku bermasalah taraf ini para remaja sudah agak sulit untuk didekati para orangtua maupun guru pengajar, pendidik maupun pembimbing. Untuk mendidik, membimbing atau mengarahkan mereka sudah memerlukan strategi tersendiri.

Perilaku Bermasalah Taraf Kuat

Arti perilaku bermasalah taraf kuat atau penyimpangan penyimpangan perilaku, adalah perilaku yang ditimbulkan oleh adanya rasa tidak enak, rasa tercekam, rasa tertekan dalam taraf yang sangat kuat sebagai akibat dorongan-dorongan yang saling bertentangan dalam diri remaja; yang secara kuat pula melahirkan tindakan-tindakan yang mengundurkan diri secara berlebihan atau melahirkan perilaku agresif yang berlebihan.

Jenis-jenis perilaku bermasalah taraf kuat ini pada pokoknya ada dua yaitu: yang agresif termasuk destruktif dan yang pasif atau pengunduran diri.

Perilaku menyimpang yang agresif adalah bentuk-bentuk perilaku sosial yang menyimpang yang bercirikan cenderung merusak, melanggar peraturan-peraturan dan menyerang.

Di antara gejala umum perilaku bermasalah agresif adalah: bertindak kasar, suka sekali berkelahi, membuat kegaduhan di rumah ataupun di sekolah, melanggar atau merusak peraturan, sangat sering berbohong, pendendam, sangat mementingkan dirinya sendiri, suka melanggar kehormatan seks atau melakukan hubungan seks di luar perkawinan, pemerkosaan, peminum minuman keras, penyalah guna narkotika dan berperilaku menyimpang lainnya.

Di antara sebab umum perilaku menyimpang itu adalah karena remaja yang bersangkutan tidak memiliki sikap, perasaan dan keterampilan tertentu sebagaimana dituntut dalam tugas-tugas perkembangannya. Mengabaikan norma-norma masyarakat karena tidak tahu atau tidak mau tahu terhadap peraturan yang ada. Perilaku agresif ini dapat tergolong kenakalan, pelanggaran atau kejahatan.

Perilaku menyimpang yang pasif atau mengundurkan diri adalah bentuk perilaku yang menunjukkan ada kecenderungan putus-asa dan merasa tidak aman sehingga menarik diri dari kegiatan dan takut memperlihatkan usaha-usahanya.

Di antara gejala umum perilaku bermasalah taraf kuat yang pasif ini adalah sering menyendiri dan melamun, apatis dan tidak bergairah, sangat mudah kecewa, sangat mudah tersinggung dan menyalahkan diri sendiri, sangat merasa rendah diri, sangat mudah bingung, sangat mudah menjadi panik. Dalam taraf intensitas yang lebih tinggi, remaja yang bermasalah jenis ini cenderung menjadi peminum, narkotik, morfinis dan tega bunuh diri.

Remaja yang berperilaku taraf kuat ini sebenarnya sangat membutuhkan uluran tangan dari pemerintah lewat konselor yang terampil untuk merehabilitir mereka. Umumnya mereka sukar didekati, sehingga untuk mendekati harus menggunakan strategi tersendiri.

MENYIASATI PERILAKU REMAJA

Remaja bermasalah, terutama yang tergolong bermasalah taraf kuat dan mendapat hukuman, biasanya sulit untuk didekati. Mereka akan menutup telinga rapat-rapat setiap kali jika ada orang ingin mendekati. Menurut Bill Sands (Goble, 1987) setiap hukuman yang dijatuhkan kepada mereka, dijalani dengan penuh kebencian dan perasaan dendam. Tetapi Duffe (Goble, 1987) adalah seorang yang percaya bahwa perilaku menyimpang dapat berubah. Tidak ada seorang pun dilahirkan sebagai penjahat. Semua, atau paling tidak sebagian besar penjahat memiliki kemampuan untuk mengubah perilaku mereka.

Menurut Hulsopple (Goble, 1987) konselor atau orang yang berminat atau terampil, yang paling cocok untuk jenis pekerjaan menyiasati remaja bermasalah dalam tugas merehabilitir, adalah mereka yang memiliki kemampuan dan bakat memberikan motivasi, konseling dan bimbingan. Konselor tersebut juga harus memiliki sifat-sifat menaruh perhatian besar pada orang lain, mampu berempati atau "menyelami" pribadi orang lain dengan tetap menjaga objektivitas, dan memiliki dasar pengetahuan tentang perilaku manusia. Menurut Corey (1988) konselor yang baik adalah seseorang yang telah mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Untuk mendukung pekerjaan menyiasati remaja bermasalah agar supaya berpenampilan prima dan bahagia, hendaknya dihindari tindakan-tindakan yang bersifat penjagaan, pengawasan, pengeledahan dan menghukum para remaja yang bermasalah serius, terutama dari yang berwajib. Dengan kata lain berarti dihindari setiap bentuk prasangka negatif, perlakuan kasar, perlakuan sadis, perlakuan tidak adil, perilaku tidak hormat, sifat tidak tulus dan perbuatan negatif atau bersifat permusuhan lainnya.

Menyiasati remaja bermasalah selain sesuai dengan ketentuan di atas, terlebih dulu berupaya agar memiliki daya tarik, dapat dipercaya, memiliki kelebihan-kelebihan tertentu, sehingga para remaja bermasalah bisa menerima kehadirannya yang selanjutnya bisa bersahabat dan bekerja sama serta adanya saling pengertian. Keberhasilan program menyelesaikan masalah sebenarnya tergantung pada kesediaan para remaja bermasalah

untuk menginsafi kebodohan perilaku mereka dan mengubah diri mereka menjadi lebih baik.

Jika hubungan konselor dan remaja bermasalah sudah memadai, maka remaja bermasalah taraf kuat ini dituntun dan didorong untuk menghadapi kenyataan tentang diri mereka sendiri di dunia sekeliling mereka. Menurut Bill Sands (Goble, 1987) program dorongan ini merupakan suatu sistem yang keras dan realistis yang memaksa para pelaku salah menginsafi kebodohan mereka mengapa sampai berperilaku menyimpang taraf kuat. Program ini lebih efektif bila dilaksanakan secara kelompok dan dilakukan oleh diantara mereka sendiri. Program dorongan ini terkenal dengan sebutan tujuh langkah yang mencakup konsep-konsep berikut:

1. Mengambil keputusan bahwa diri mereka sendiri perlu mengubah diri.
2. Menyadari bahwa ada daya dari diri sendiri untuk dapat memperoleh kekuatan lahir dan batin.
3. Melakukan penilaian terhadap diri sendiri secara jujur.
4. Menolong diri sendiri mengatasi kelemahan-kelemahan diri.
5. Menentukan tujuan-tujuan yang sekiranya dapat dicapai dan yang dapat dilaksanakan setiap hari.
6. Berjanji pada diri sendiri untuk menolong orang lain sebagaimana kita juga telah menerima pertolongan dari orang lain.
7. Menanamkan keyakinan bahwa kemerdekaan kita jauh lebih berharga daripada kebencian kita pada orang lain.

Dengan melaksanakan tujuh langkah itu diharapkan mereka akan berubah sebagai remaja berpenampilan prima dan hidup damai, suka menolong orang lain yang dipandang memerlukan pertolongan dan hidup bahagia.

Program tujuh langkah ini boleh dinyatakan sebagai cara yang bertentangan dengan terapi aversi yang dikembangkan oleh aliran pendekatan terapi perilaku. Terapi aversi ini dipakai untuk penanganan berbagai perilaku yang maladaptif, seperti peminum alkohol secara berlebih-lebihan, kebergantungan pada obat-obat terlarang, perokok berat, homoseksualitas dan perilaku menyimpang lainnya, dengan cara hukuman, seperti pengucilan, pemecatan, denda dan hukuman penjara atau diperlakukan dengan maksud agar jera. Skinner (Corey, 1988) adalah salah seorang tokoh yang terang-terangan menentang penggunaan hukuman sebagai cara untuk mengendalikan orang-orang yang berperilaku menyimpang atau mereka yang termasuk maladaptif. Selanjutnya menurut Skinner, penguatan positif (reinforcement positif) jauh lebih efektif dalam mengendalikan perilaku karena hasil-hasilnya lebih bisa diramalkan serta kemungkinan timbulnya perilaku yang tidak diinginkan akan lebih kecil. Penguatan positif adalah pembentukan suatu pola perilaku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah perilaku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah perilaku negatif ke perilaku positif. Ada penguatan positif primer dan sekunder. Penguatan positif primer

yaitu pemuasan kebutuhan-kebutuhan fisiologis, seperti pemberian minum, makanan dan tidur atau istirahat. Penguatan positif sekunder yaitu pemuasan kebutuhan-kebutuhan psikologis dan sosial, seperti senyuman, persetujuan, dukungan, penghargaan, pujian, menyapa, sikap hormat, hadiah dan tanda penghargaan lainnya. Bagi mereka yang mendapatkan penguatan positif dapat dipastikan merasa diperhatikan, diperlakukan baik dan tentu akan berperilaku positif, berpenampilan prima dan bahagia.

Menurut Ki Artati (Sumahatmaka, 1981) bahwa anak perlu diberi pengertian tentang tujuh macam hal yang dapat menggembirakan atau membuat bahagia dan berpenampilan prima. Tujuh macam hal itu harus dicapai dan dimilikinya, yaitu: (1) "kasuran" atau keberanian; (2) "kagunan" atau kepandaian; (3) "kasugihan" atau kekayaan/penghasilan; (4) "kabrayan" atau kerukunan/persahabatan; (5) "kaluhuran" atau keluhuran/berbudi pekerti luhur; (6) "kayuswan" atau panjang umur/umur harapan hidup panjang; dan (7) "kayuwanan" atau keselamatan lahir-batin.

KESIMPULAN

Untuk menghambat lajunya remaja bermasalah, khususnya yang bermasalah taraf menengah dan taraf kuat dengan harapan agar para remaja itu berpenampilan prima dan hidupnya bahagia seyogyanya, setiap orangtua, guru sadar untuk menjadi pendidik yang baik dan dapat menjadi contoh yang baik serta komunikatif dengan anak atau anak didik. Dalam mendidik dan mengajar, orangtua dan guru diharapkan bisa memiliki tiga hal berikut: (1) Memberi bekal dan pengertian sebagaimana diutarakan oleh Ki Artati. (2) Melaksanakan penguatan positif terhadap anak remaja yang berperilaku sesuai yang diharapkan, sebagai mana dikemukakan oleh Skinner. (3) Merasa terpenggil untuk merehabilitir anak remaja yang bermasalah taraf kuat, dengan mendorong mencapai tujuh program yang dikembangkan oleh Bill Sands.

KEPUSTAKAAN

- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Terjemahan). PT Eresco, Bandung.
- Goble, Frank G. 1987. *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow* (Terjemahan). PN Kanisius, Yogyakarta.
- Hurlock, Elizabeth B. 1993. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan). PN Erlangga, Jakarta.
- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional, Surabaya.
- Suardiman. 1994. *Arah Sikap Hidup Anak Remaja*. Laporan Penelitian OPF Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Sumahatmaka. 1981. *Ringkasan Centini* (Suluk Tambangraras). PN Balai Pustaka, Jakarta.