



Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya

Rahmawati¹, Dyoty Auliya Vilda Ghasya²

^{1,2} Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat

**Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak
Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124**

Email: f1081211015@student.untan.ac.id

Abstrak

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang memungkinkan adanya pergolakan emosi pada individu remaja. Jika seorang individu memasuki masa remaja tanpa bimbingan yang cukup, pengetahuan, dan pemahaman yang matang dikhawatirkan akan memberikan dampak yang negatif terhadap individu remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan remaja dalam mengendalikan diri ketika memasuki masa remaja serta faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengendalikan diri. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang menggunakan 64 sampel anak remaja dengan 13 remaja putra dan 51 remaja putri yang ada di Kalimantan Barat. Instrument yang digunakan adalah angket yang disebarakan melalui google formulir secara sukarela. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan program spss. Berdasarkan analisis yang dilakukan diperoleh data kemampuan pengendalian diri remaja sebesar 10,9% kurang, 51,5% cukup, 32,8% baik, dan 4,6% sangat baik. Tingkat pengetahuan dan pemahaman individu terkait masa remaja 10,9% sangat minim sekali, 56,2% minim, 34,3% baik, dan 4,6% sangat baik. Terdapat 15,6% kurangnya perhatian yang mereka peroleh, 43,7% cukup, 37,5% baik, dan 3,1% sangat baik. 3,1% faktor -faktor yang telah dipaparkan di angket kurang memberikan pengaruh, 7,8% cukup berpengaruh, 45,3% berpengaruh, dan 43,7% sangat berpengaruh. Dampak yang ditimbulkan ke depannya 42,1% negatif dan 57,8% positif. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa 51,5% dari 64 responden baik putra maupun putri dengan rentang usia 14 – 21 tahun memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik ketika memasuki masa remaja. Sehingga anak remaja dengan rentang usia 14 – 21 tahun juga masih perlu bimbingan dan sumber informasi yang lengkap untuk membekali dirinya dalam menghadapi masa remaja.

Kata Kunci: Didikan Orang Tua; Masa Remaja; Pergolakan Emosi

PENDAHULUAN

Anak remaja merupakan individu yang kelak akan menentukan masa depan bangsa, penting bagi kita untuk memperhatikan perkembangan anak dengan memberikan bimbingan, pengetahuan maupun pemahaman, dan perhatian yang cukup bagi anak remaja, (Maskur, 2019). Ini menjadi tanggung jawab besar dan berat bagi setiap orang tua termasuk ibu muda

yang baru pertama kali merawat dan membimbing anaknya. Sehingga setiap orang tua perlu bimbingan, dukungan, dan pengetahuan bagaimana cara mendidik anak yang baik, (Novita et al., 2020).

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dengan rentang usia 12- 21 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan baik dari aspek fisik maupun psikisnya. Dan masa remaja awal adalah masa paling rawan bagi remaja dalam menentukan keseimbangan emosinya, (Fauziah et al., 2022). Pada masa ini anak-anak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar yang akan menyebabkan timbulnya kebingungan maupun kekhawatiran dalam diri mereka, (Marwoko C A, 2019). Timbulnya kebingungan maupun kekhawatiran berlebih pada anak ini hanya terjadi karena adanya perubahan dalam diri remaja. Perubahan ini mengarah kepada kematangan diri anak mulai dari kematangan fisik, psikis, sosial, bahkan emosinya Proses itu dinamakan dengan proses pematangan diri pada remaja, (Irfani Lindawati & Ridho Utami, 2021),

Perubahan fisik yang dialami remaja diikuti oleh maturasi emosi dan psikis. Jika proses maturasifisik dan hormonal ini terganggu maka perkembangan psikis dan emosi remaja juga akan terganggu sehingga diperlukan pemahaman yang baik tentang proses perubahan itu, (Pratama & Yanti, 2021). Karena jika tidak diatasi dengan pembekalan pemahaman yang baik sedangkan kemampuan mereka dalam mengontrol emosi yang penuh dengan pergolakan emosi ini dikhawatirkan akan menyebabkan stress pada remaja itu, (Hastuti & Baiti, 2019). Kesiapan remaja dalam menghadapi masa yang penuh dengan perubahan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, komunikasi antara dirinya dengan orang tuanya, tingkat pengetahuan, dan sumber informasi, (Baharuddin, 2019).

Kesiapan remaja dalam menghadapi masa remaja disebut juga dengan kecerdasan emosional. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional anak seperti lingkungan, pola asuh orang tua, perubahan jasmani, perubahan interaksi, maupun teman sebaya. Kecerdasan emosi ini yang nantinya akan membantu anak dalam mengendalikan emosinya, (Asyik et al., 2022). Pola asuh orang tua sebagai implementasi dari komunikasi antara anak dengan orang tuanya sekaligus sebagai sumber informasi bagi mereka menjadi faktor utama siap atau tidaknya seorang anak menghadapi masa remaja, (Azzahra et al.,

2022). Namun pada kenyataannya, tidak sedikit orang tua yang kurang tepat dalam menggunakan kewajibannya untuk membimbing anaknya. Orang tua yang seharusnya menjadi wadah bagi anak dalam memperoleh pemahaman tentang masa remaja malah membuat anak merasa tertekan dan akan terpicu untuk memunculkan perilaku negatif karena sikap overprotective orang tuanya, (Amalia et al., 2021).

Perilaku negatif yang ditimbulkan ini akan memicu konflik antara anak dengan orang tuanya sehingga menempatkan anak dalam risiko kesulitan mengalami perkembangan emosi dan perilaku sehingga konsep diri anak akan terpengaruh, (May Lia Elfina & Cahyaning Suryaningrum, 2019). Sikap orang tua yang terlalu berlebihan dalam mendidik anak atau bahkan sebaliknya terlalu tidak peduli terhadap anaknya, akan membuat anak mencari tempat lain yang dapat memberikan kenyamanan dan informasi lebih bagi mereka seperti lingkungan baru, teman sebaya bahkan dengan memanfaatkan teknologi yang semakin berkembang sekarang ini. Masalahnya pemanfaatan teknologi tanpa bimbingan inilah yang memungkinkan adanya penyimpangan dalam diri anak, (Rahmadhani et al., 2021).

Game online yang merupakan satu contoh bukti nyata dari perkembangan teknologi di era globalisasi ini mampu menarik perhatian anak-anak yang kekurangan perhatian dari keluarganya, (Zakiah, I, 2021). Tidak hanya kekurangan perhatian dari keluarga, namun juga dari lingkungan dan teman sebaya juga menjadi alasan mereka lebih memilih game online yang dapat diakses kapanpun dan dimanapun yang tentunya dapat menghibur mereka, (Fitrianugroho et al., 2023). Meskipun penggunaan gadget tidak mengakibatkan penyimpangan perilaku yang memerlukan penanganan khusus, namun penggunaan gadget secara berlebihan tidak hanya bermain game online tetapi memanfaatkan segala sesuatu yang berbau teknologi dengan kurang tepat akan menimbulkan kecanduan yang merusak kestabilan emosi remaja, (Fitriana et al., 2021).

Selain itu, Perubahan situasi dan rutinitas anak secara signifikan bahkan sulit untuk dihadapi anak juga akan mempengaruhi kesehatan mental anak. Perubahan emosi merupakan satu contoh gangguan yang akan ditimbulkan dari perubahan situasi dan rutinitas anak secara signifikan ini, (Isella, Suarca, et al., 2021). Seperti pada pembelajaran

daring selama pandemic kemarin yang menyebabkan terjadinya perubahan sistem pembelajaran dari luring ke daring yang mengubah kebiasaan dan rutinitas mereka memberikan dampak pada gangguan kesehatan mental anak remaja, (Asmahasanah et al., 2022). Gangguan kesehatan mental yang ditimbulkan oleh adanya perubahan kebiasaan dan rutinitas anak remaja diantaranya, perubahan emosi dan perilaku, depresi, ansietas, bahkan meningkatnya screen time atau biasa dikenal dengan waktu yang digunakan untuk melihat layer elektroniknya, (Isella, I Kadek Suarca, et al., 2021).

Selanjutnya, ada tingkat pemahaman dan pengetahuan anak terhadap kesehatan mental anak remaja juga faktor penentu kesiapan anak terhadap kesiapan mental mereka dalam menghadapi banyaknya perubahan yang harus mereka hadapi di masa remaja. Karena gangguan mental bahkan tingginya angka bunuh diri disebabkan oleh kurangnya pemahaman mereka dalam menghadapi masa remaja dan stress yang mereka rasakan, (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2021). Selain gangguan mental yang akan ditimbulkan dari stress yang mereka rasakan, stress juga akan mempengaruhi siklus menstruasi bagi remaja, (Susiloningtyas & Fitriana Rahayu, 2022). Gejala stress selanjutnya yang ditimbulkan mulai dari kondisi emosi yang mudah marah, mudah tersinggung, rasa gelisah yang mereka rasakan, bahkan kesulitan mereka untuk tidur dengan nyenyak, (A. A. S. Sanjiwani et al., 2020).

Berdasarkan paparan diatas, kita harus terlebih dahulu mencari tahu bagaimana tingkat pemahaman anak remaja tentang masa remaja dan faktor apa saja yang mempengaruhi perubahan emosi anak, agar dampak negatif yang terjadi sebagai akibat dari adanya perubahan emosi pada remaja dapat diatasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yaitu jenis penelitian yang menggambarkan hasil data kuantitatif atau statistik secara detail. Dalam penelitian ini, digunakan sampel sebanyak 64 anak remaja dengan rentang usia dari 11 – 21 tahun baik remaja putra maupun remaja putri. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket yang disebarakan melalui google formulir dan diisi secara sukarela. Data yang

telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS 27.

Berikut kisi-kisi angket yang digunakan dalam pengumpulan data beserta dengan ketentuan poin untuk setiap pernyataan angket,

Tabel 1. Kisi-Kisi Angket

Variable	Dimensi	Indicator	No. Item
	Rasa sedih	Memahami makna rasa sedih	1, 2, 4
Pengendalian Emosi pada Masa Remaja	Rasa kesal dan marah	Apa yang akan mereka lakukan ketika kesal dan marah	3*, 5*, 6*, 8*
		Tindakan mereka ketika dihadapkan suatu perihal	7, 9*, 10
Sumber informasi dan Pengetahuan serta Pemahaman Remaja	Pemahaman diri	Mendapatkan pemahaman tanpa bantuan orang tua maupun sekolah	1, 2, 3*, 4*, 7
	Pemahaman dari luar	Mendapatkan pemahaman dengan bantuan orang tua maupun sekolah	5, 6, 8*, 9*, 10*
Perhatian dan Kasih Sayang yang Didapatkan	Dari keluarga	Terpenuhi atau tidak kasih sayang dan perhatian mereka dari keluarga	3*, 4*, 6, 7, 8, 9, 10*
	Di luar keluarga	Bagaimana hubungannya dengan lingkungan di luar keluarga	1, 2*, 5*
Faktor lainnya yang Memicu Ketidakstabilan Emosi	Game online	Seberapa berpengaruh game online terhadap kepribadian anak	3*, 4*
	Perubahan situasi dan kondisi	Apakah perubahan situasi berpengaruh terhadap kestabilan emosi anak	2*, 5*, 6*, 7, 8*, 9
Dampak Perubahan Emosi	Kurangnya perhatian dari keluarga	Bagaimana peran keluarga dalam membimbing anaknya	1*, 10
	Positif	Bagaimana cara mereka menyikapi perubahan emosi dengan baik	2, 3, 4, 5, 6

Negatif	Apa yang akan terjadi selanjutnya	1*, 7*, 8*, 9*, 10*
---------	-----------------------------------	------------------------

Keterangan:

* pernyataan negatif

Tabel 2. Ketentuan Poin Angket

Pernyataan positif		Pernyataan negatif	
SS (Sangat Setuju)	4	SS (Sangat Setuju)	1
S (Setuju)	3	S (Setuju)	2
TS (Tidak Setuju)	2	TS (Tidak Setuju)	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	STS (Sangat Tidak Setuju)	4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Angket yang disebarakan melalui google formulir diisi oleh 64 responden dengan karakteristik seperti pada tabel 3 dan tabel 4 berikut ini,

Tabel 3. Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Putri	51	79,69
Putra	13	20,31

Tabel 4. Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase (%)
14 tahun	4	6,25
17 tahun	10	15,63
18 tahun	35	54,69
19 tahun	13	20,31
20 tahun	1	1,56
21 tahun	1	1,56

Setelah angket terkumpul, kemudian data dianalisis yang dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini,

Tabel 5. Data Statistik Secara Keseluruhan

		Pengendalian	Sumber	Perhatian	Faktor	Dampak
N	Valid	64	64	64	64	64
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		29.4531	29.8750	28.4375	25.7969	26.4219
Median		29.5000	30.0000	28.0000	26.0000	27.0000
Mode		28.00	28.00 ^a	30.00	26.00 ^a	29.00
Std. Deviation		3.38498	3.00529	3.58513	2.71492	3.82060
Range		16.00	15.00	19.00	13.00	19.00
Minimum		22.00	22.00	20.00	17.00	16.00
Maximum		38.00	37.00	39.00	30.00	35.00
Sum		1885.00	1912.00	1820.00	1651.00	1691.00

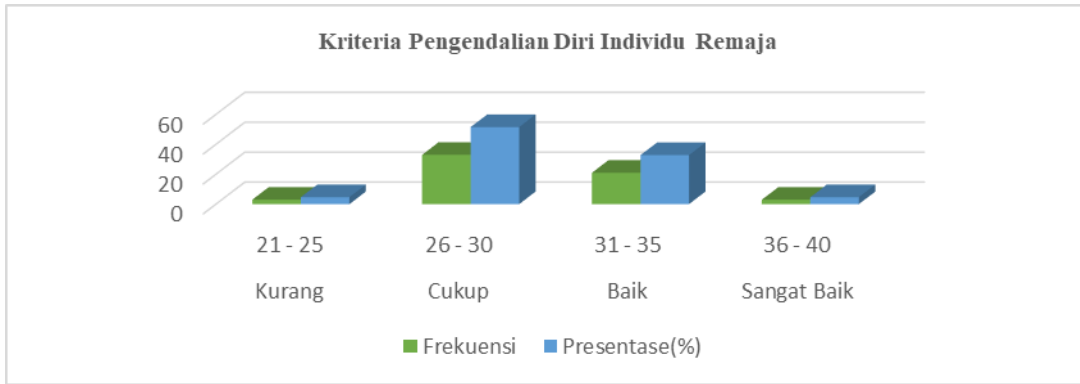
Dari tabel tersebut kemudian dapat kita jabarkan secara lebih rinci berdasarkan setiap aspeknya, sebagai berikut:

1. Pengendalian Diri Setiap Individu Remaja pada Masa Remaja

Tabel 6. Kriteria Pengendalian Diri Individu Remaja

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	21 - 25	7	4,69
Cukup	26 - 30	33	51,56
Baik	31 - 35	21	32,81
Sangat Baik	36 - 40	3	4,69

Jika dilihat dari tabel 6 dapat kita ketahui bahwa ternyata tingkat kemampuan setiap individu dalam mengendalikan dirinya ketika memasuki masa remaja 10,9% remaja masih sangat memerlukan bimbingan dalam mengendalikan diri, 51,5% masih perlu adanya bimbingan dalam mengendalikan diri, 32,8% sudah baik dalam mengendalikan dirinya, dan hanya 4,6% remaja yang dapat dikatakan mampu mengendalikan dirinya dengan sangat baik. Jika dibuat dalam bentuk grafik maka akan terlihat jelas seperti sebagai berikut,



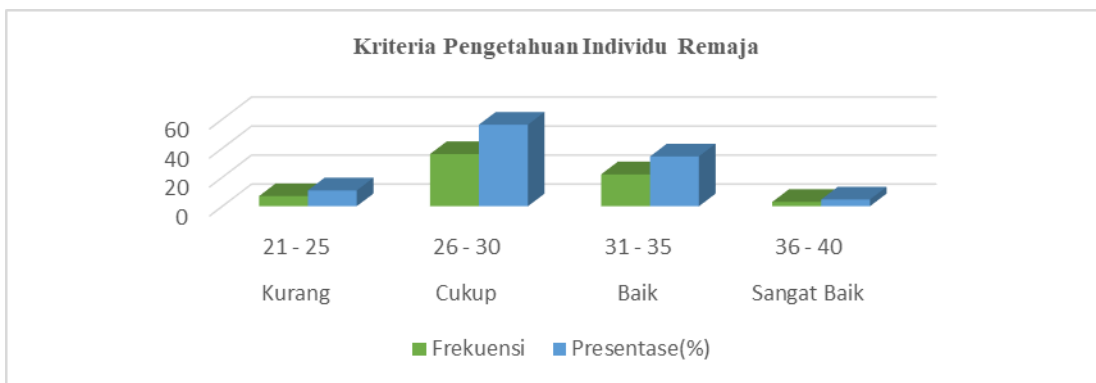
Gambar 1. Grafik Kriteria Pengendalian Diri Individu Remaja

2. Tingkat Pengetahuan Setiap Individu Remaja Terhadap Masa Remaja

Tabel 7. Kriteria Pengetahuan Individu Remaja

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	21 - 25	7	10,94
Cukup	26 - 30	36	56,25
Baik	31 - 35	22	34,38
Sangat Baik	36 - 40	3	4,69

Tabel 7 menjelaskan bahwa ternyata tingkat pengetahuan dan pemahaman individu terkait masa remaja 10,9% kurang, 56,2% cukup, 34,3% baik, dan hanya 4,6% remaja yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang sangat baik tentang masa remaja. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar 2 berikut



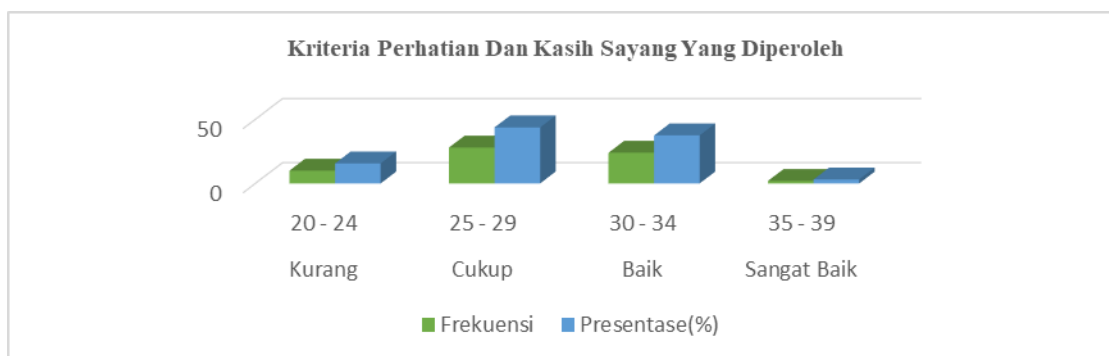
Gambar 2. Grafik Kriteria Pengetahuan Individu Remaja

3. Perhatian dan Kasih Sayang yang Diperoleh

Tabel 8. Grafik Kriteria Perhatian Dan Kasih Sayang Yang Diperoleh

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	20 - 24	10	15,63
Cukup	25 - 29	28	43,75
Baik	30 - 34	24	37,50
Sangat Baik	35 - 39	2	3,13

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 15,6% kurangnya perhatian yang mereka peroleh, 43,7% cukup, 37,5% baik, dan hanya 3,1% anak remaja yang memperoleh perhatian dan memiliki hubungan yang sangat baik. Berikut diagram yang dapat memperlihatkan dengan jelas bagaimana tingkat perhatian yang mereka peroleh baik dari lingkungan keluarga, pertemanan dimasyarakat, maupun di sekolah.



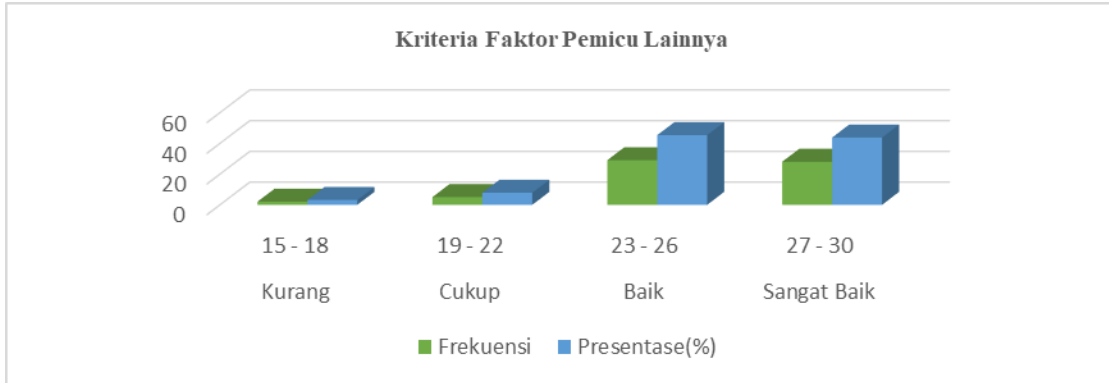
Gambar 3. Grafik Kriteria Perhatian Dan Kasih Sayang Yang Diperoleh

4. Faktor Lainnya yang Mempengaruhi Pergolakan Emosi

Tabel 9. Kriteria Faktor Pemicu Lainnya

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	15 - 18	2	3,13
Cukup	19 - 22	5	7,81
Baik	23 - 26	29	45,31
Sangat Baik	27 - 30	28	43,75

Setelah diteliti ternyata terdapat 3.1% faktor lainnya yang telah dipaparkan di angket kurang memberikan pengaruh, 7,8% cukup berpengaruh, 45,3% berpengaruh, dan 43,7% sangat berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam menghadapi masa remaja yang dengan pergolakan emosi. Tabel tersebut dapat diperjelas dengan adanya gambar 4 berikut,



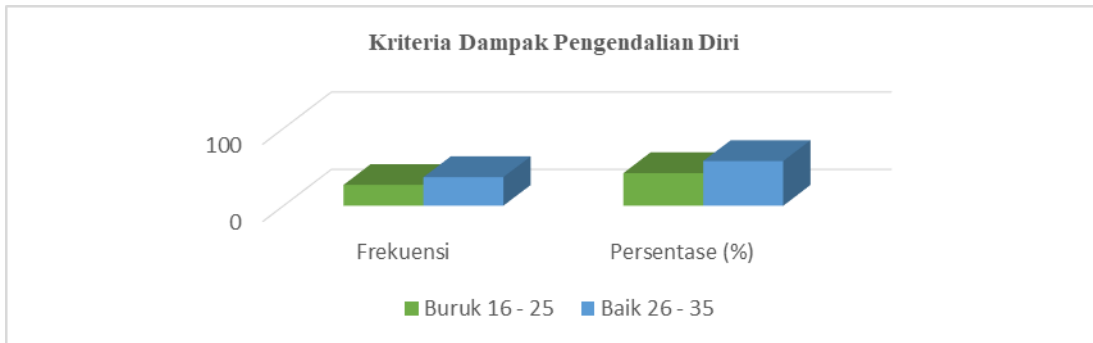
Gambar 4. Grafik Kriteria Faktor Pemicu Lainnya

5. Dampak Kemampuan Pengendalian Diri

Tabel 10. Kriteria Dampak Pengendalian Diri

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	16 - 25	27	42,19
Baik	26 - 35	37	57,81

Tabel 10 menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan diri memberikan dampak yang negatif sebanyak 42,1% sedangkan 57,8% menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan diri akan memberikan dampak dan pengaruh yang baik kedepannya. Jika digambarkan kedalam bentuk diagram maka akan terlihat seperti pada gambar berikut,



Gambar 5. Grafik Kriteria Dampak Pengendalian Diri

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, telah dipaparkan bagaimana tingkat kemampuan individu remaja dalam mengendalikan dirinya ketika telah memasuki masa remaja, bagaimana tingkat pengetahuan mereka dalam mengendalikan diri, bagaimana peran keluarga dan

teman sebaya termasuk sekolah dalam upaya pengendalian diri remaja. Peneliti juga akan memaparkan tentang faktor lain yang memicu kurangnya kemampuan remaja dalam mengendalikan dirinya, seperti game online ataupun perubahan situasi dan kondisi secara signifikan. Sehingga akan diketahui dengan tingkat kemampuan mereka sesuai dengan data yang diperoleh kemana arah dampak yang akan ditimbulkan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa tingkat kemampuan pengendalian diri remaja sebesar 56,25% belum mampu, dengan tingkat pengetahuan mereka sebesar 67,19% masih rendah, dan tingkat perhatian yang diperoleh juga sebesar 59,38% belum optimal. Selain itu, faktor pendukung lainnya ternyata juga memberikan pengaruh yang besar dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat 89,06% dengan kategori memberikan pengaruh yang tergolong besar. Sehingga terlihat bahwa dampak positif yang ditimbulkan sebesar 57,81% dengan tingkat signifikan yang tidak terlalu jauh dengan dampak negatif yang ditimbulkan yaitu sebesar 42,19%.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dengan rentang usia 12- 21 tahun baik bagi remaja putra maupun remaja putri, (Larasati, 2020). Namun, dalam penelitian lain mengatakan bahwa masa remaja adalah masa peralihan yang terjadi dalam rentang usia 10-19 tahun, (Remaja, 2021). Pada masa ini, seorang remaja akan mengalami banyak sekali perubahan, mulai dari perubahan hormon dan organ reproduksi, fisik, psikologis, maupun sosialnya, (Idayanti et al., 2022). Perubahan ini yang akan membuat seorang remaja akan menghadapi banyak gejala ataupun gangguan kesehatan mental, sehingga diperlukan adanya upaya memberikan pengetahuan dan pemahaman sebagai bentuk solusi penanggulangan gangguan kesehatan mental remaja, (Arifin et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian didapat data bahwa kemampuan remaja dalam mengendalikan dirinya ketika telah memasuki masa remaja cukup baik. Artinya mereka sudah cukup mampu dalam mengendalikan diri dan cukup siap ketika menghadapi gejala yang akan timbul begitu memasuki masa remaja. Berbeda dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa terdapat 67,5% dari 40 remaja putri yang belum siap menghadapi masa remaja, (Fidora et al., 2020). Selain itu, penelitian ini juga lebih berfokus pada pra-menstruasi dan remaja putri.

Perbedaan juga terlihat pada penelitian yang menyebutkan bahwa masih terdapat remaja yang belum siap menghadapi masa remaja, (Mahmudah & Daryanti, 2021). Hanya

saja penelitian ini tidak menyebutkan secara jelas berapa persentase atau frekuensi remaja yang belum siap menghadapi masa remaja. Bahkan terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa ternyata kesiapan remaja dalam menghadapi masa remaja tergolong kurang, (I. A. Sanjiwani et al., 2020). Disamping banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa kesiapan remaja tergolong kurang, juga terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa ternyata dari 20 sampel remaja putri terdapat 75% remaja yang telah siap menghadapi masa remaja, (Deade et al., 2022).

Tingkat kemampuan maupun kesiapan individu remaja dalam mengendalikan dirinya ketika memasuki masa remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti tingkat pengetahuan yang mereka peroleh atau hubungannya dengan sekitar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa seorang anak akan siap menghadapi masa remaja karena telah mempunyai bekal pengetahuan yang matang tentang masa remaja, (Nurlaeli et al., 2021). Penelitian lain juga mengatakan bahwa dari 90 responden terdapat 62 responden dengan pengetahuan tentang masa remaja kurang yang artinya terdapat 68,8% anak remaja belum siap menghadapi masa remaja karena kurangnya informasi dan pengetahuan yang mereka dapatkan. (Baderiah, 2019).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa ada pengaruh antara pengetahuan dan pemahaman yang diberikan kepada siswa terhadap kesiapan remaja dalam menjalani masa remaja, (Sainah et al., 2022). Selain itu juga dijelaskan bahwa kesiapan remaja dalam menghadapi masa remaja meningkat setelah mendapatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi, (Fidora et al., 2020). Berdasarkan data yang diperoleh, tingkat pengetahuan remaja tergolong cukup baik, yaitu sebesar 56,2%. Sehingga kemampuan remaja dalam mengendalikan dirinya juga tergolong cukup baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa baik putra maupun putri, pengetahuan mereka tentang masa remaja terutama kesehatan reproduksi tergolong sedang dan baik, (Mareti & Nurasa, 2022)

Lebih lanjut, tingkat pengetahuan mereka harusnya lebih di tingkatkan lagi, agar pengendalian diri mereka semakin membaik. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mereka, seperti dilakukannya penyuluhan dengan tema masa remaja. Seperti yang diungkapkan bahwa program penyuluhan mampu membantu remaja dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan individu dalam memasuki masa remaja,

(Pawestri et al., 2022). Program penyuluhan tersebut dapat berupa penyampaian materi terkait pembekalan masa remaja yang mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri terkait masa menstruasi yang terjadi pada masa remaja, (Tridiyawati et al., 2023).

Penyampaian edukasi tidak mesti secara langsung, karena penyampaian edukasi dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti elektronik. Hal ini diungkapkan dalam penelitian yang berbunyi pemberian edukasi melalui media elektronik juga mampu meningkatkan pengetahuan remaja dalam menyiapkan diri menghadapi masa remaja, (Rahmawati et al., 2023).

Selain tingkat pengetahuan, peran orang tua dan teman sebaya juga sangat penting bagi remaja. Seperti halnya yang dijelaskan bahwa perhatian orang tua memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kepribadian individu remaja, (Astuti & Sugiarti, 2023). Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa kurangnya perhatian dan kasih sayang yang mereka dapatkan dari lingkungan keluarga dan pertemanan akan menyebabkan kekecewaan dan perubahan emosi pada seorang remaja, (ARDI, 2022). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang mengatakan bahwa adanya perubahan pergaulan remaja dalam ruang lingkup pertemanan dengan teman sebayanya juga akan memunculkan emosi yang negatif terhadap kepribadian remaja itu (Massinai & Abidin, 2020).

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data yang diperoleh, yaitu tingkat perhatian dan kasih sayang yang mereka dapatkan masih tergolong cukup baik dengan persentase 43,75% dan sejalan dengan hasil tingkat kemampuan remaja dalam mengendalikan dirinya yang juga masih tergolong cukup baik.

Selain kurangnya pengetahuan dan pemahaman individu tentang masa remaja dan perhatian maupun kasih sayang yang individu itu rasakan, ada faktor lain yang mempengaruhi kurangnya kemampuan individu remaja dalam mengendalikan dirinya, seperti kurangnya peran orang tua, game online, dan perubahan situasi maupun kondisi secara signifikan, (Asyik et al., 2022). Hasil penelitian menyebutkan bahwa 45,3% tiga faktor ini berpengaruh terhadap kemampuan pengendalian diri remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa kurangnya informasi dan pengetahuan seorang ibu tentang masa remaja sangat berpengaruh terhadap kesiapannya dalam mendidik anaknya yang memasuki masa remaja, (Salsabil et al., 2020). Sedangkan,

informasi dan pengetahuan tentang masa remaja memang sudah selayaknya diperoleh anak dari lingkungan keluarganya seperti dari orang tua, meskipun informasi itu dapat diperoleh dari mana saja, (Kusuma, 2020).

Selanjutnya game online, meskipun tidak secara langsung memberikan pengaruh buruk terhadap kepribadian remaja, namun salah satu bentuk permainan yang merupakan hasil dari perkembangan teknologi ini jika dimainkan secara terus menerus akan mempengaruhi keadaan emosi remaja, (Zakiah, 2021). Seorang remaja yang telah kecanduan game online akan mengorbankan waktu tidurnya, yaitu dengan begadang yang akan mempengaruhi kondisi psikologisnya, (Agung, 2021).

Terakhir perubahan situasi dan kondisi secara signifikan juga mempengaruhi kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa perubahan situasi dan rutinitas anak secara signifikan bahkan sulit untuk dihadapi anak juga akan mempengaruhi kesehatan mental anak, (Isella, Suarca, et al., 2021). Seperti pada pembelajaran daring selama pandemic kemarin yang menyebabkan terjadinya perubahan sistem pembelajaran dari luring ke daring yang mengubah kebiasaan dan rutinitas mereka yang berdampak kepada esehatan mental remaja atau terganggunya kemampuan pengendalian diri remaja, (Asmahasanah et al., 2022).

Dampak positif yang diharapkan diantaranya, mampu menjadi pendengar yang baik, menghargai masukan orang lain, memiliki hubungan yang baik tidak hanya dengan keluarga melainkan juga dengan lingkungan masyarakat dan sekolah, bahkan bersemangat dalam belajar, (Siti Chairani et al., 2023). Sedangkan dampak negatif yang akan ditimbulkan diantaranya emosi yang tidak terkontrol, menolak semua argument dan masukan dari pihak manapun, bahkan bermusuhan dengan anggota keluarga dan teman sebaya, (Siti Chairani et al., 2023). Berdasarkan pada hasil angket yang disebarakan, diperoleh data bahwa 57,8% berdampak positif dan 42,1% sisanya berdampak negatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa remaja putra dan putri memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik ketika memasuki masa remaja. Hal ini didukung oleh pengetahuan dan pemahaman mereka terkait masa remaja serta perhatian

yang mereka peroleh mulai dari lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun sekolah yang cukup baik.

Perlu adanya bimbingan dan sumber informasi yang lengkap untuk membekali diri remaja dalam menghadapi masa remaja. Dan orang tua menjadi faktor utama dalam membantu kesiapan mental remaja untuk menghadapi masa remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. N. N. (2021). Dampak Begadang Terhadap Kesehatan Mental Remaja Mojosari. *Nathiqiyah*, 4(2). <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v4i2.340>
- Amalia, M., Daud, M., & Zainuddin, K. (2021). Strategi regulasi emosi pada remaja yang memiliki orangtua overprotective. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2).
- ARDI, V. D. P. (2022). TINGKAT STRES DAN MEKANISME KOPING REMAJA DI LAPAS. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 6(1). <https://doi.org/10.33377/jkh.v6i1.112>
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918>
- Asmahanah, S., Priatna, O. S., & Supriatna, I. (2022). Mengatasi Problematika Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendekatan Psychological Well Being (PWB). *Educate : Jurnal Teknologi Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.32832/educate.v7i1.6777>
- Astuti, Y., & Sugiarti, L. R. (2023). Pengaruh Asertivitas Dan Persepsi Perhatian Orangtua Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa SMK Dengan Kematangan Emosi Sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5.
- Asyik, F. M., Ismanto, A. Y., & Babakal, A. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Remaja Dikelurahan Soasio Kota Tidore Kepulauan. *E-Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, 3(2).
- Azzahra, A. A., Shamhah, H., Kowara, N. P., & Santoso, M. B. (2022). PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERKEMBANGAN MENTAL REMAJA. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.37832>

- Baderiah, B. (2019). GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG HIV/AIDS DI SMA 24 BONE TAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(2). <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i2.137>
- Baharuddin, B. (2019). Pentingnya Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Perkembangan Pubertas Remaja. *AN-NISA*, 12(1). <https://doi.org/10.30863/annisa.v12i1.455>
- Deade, F. M., Ernita, L., & Nugrahmi, M. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan terhadap Kesiapan Remaja Putri Pra-Pubertas dalam Menghadapi Menarche Di Pantii Asuhan Aisyiyah Bukittinggi Tahun 2021. *Jurnal Ners*, 6(1).
- Fauziah, P., Kartini, K., & Hikmah, H. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer di SMA Negeri 7 Tangerang. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 5(1).
- Fidora, I., Putri, S. A., & Ningsih, R. (2020). Efektifitas Pemberian Paket Belajar Kesehatan Reproduksi Terhadap Kesiapan Remaja Aisyiyah Menghadapi Masa Pubertas. *Jurnal Smart Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.34310/jskp.v7i2.377>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERILAKU REMAJA DALAM KELUARGA. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Fitrianugroho, D., Sopianti, J., Razanah, M. F., Fauziah, N., & Sudrajat, R. (2023). Krisis Perkembangan Bahasa sebab Hadirnya Game Online. *Jurnal Sosial Sains*, 3(6). <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i6.834>
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Idayanti, T., Anggraeni, W., & Umami, S. F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1). <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.324>
- Irfani Lindawati, Y., & Ridho Utami, N. (2021). Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Emosi Remaja. *Jurnal Sosial Sains*, 1(8). <https://doi.org/10.36418/sosains.v1i8.180>
- Isella, V., I Kadek Suarca, & Nena Mawar Sari. (2021). Kesehatan Mental Anak Selama Pandemi COVID-19. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(11). <https://doi.org/10.55175/cdk.v48i11.153>

- Isella, V., Suarca, I. K., & Sari, N. M. (2021). Kesehatan Mental Anak Selama Pandemi COVID-19. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(11). <https://doi.org/10.55175/cdk.v48i11.1561>
- Kusuma, R. I. (2020). Peranan Ibu dalam Pemberdayaan Remaja Secara Holistik di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Webinar Nasional Peranan Perempuan/Ibu Dalam Pemberdayaan Remaja Di Masa Pandemi COVID-19*.
- Larasati, N. H. (2020). Pengertian Remaja Menurut Para Ahli dan WHO. <https://www.diadona.id/family/pengertian-remaja-menurut-para-ahli-dan-who-200530i.html>.
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). Kesiapan dalam menghadapi menarche pada siswi sekolah. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6(1).
- Mareti, S., & Nurasa, I. (2022). TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DI KOTA PANGKALPINANG. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2). <https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.154>
- Marwoko C A, G. (2019). Psikologi perkembangan masa remaja. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, 26(1).
- Maskur, A. (2019). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Orang Tua dengan Religiusitas Siswa. *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1).
- Massinai, S. M. M., & Abidin, F. A. (2020). The Meaning of Marriage: A Phenomenological Study of Women Married at Early. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 4(2).
- May Lia Elfina & Cahyaning Suryaningrum. (2019). PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA KORBAN KONFLIK ORANG TUA. *Prosiding Seminar Nasional & Workshop Psikologi Klinis UM*.
- Novita, R. V. T., Kamasi, A. V., & Anggrareni, L. D. (2020). PENGALAMAN IBU MUDA TERHADAP KELAHIRAN ANAK PERTAMA DI KELURAHAN KALIABANG TENGAH BEKASI UTARA 2017. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(1). <https://doi.org/10.37294/jrkn.v4i1.215>
- Nurlaeli, H., Herman, M., & Indarto, H. (2021). Pengetahuan Dan Psikologi Anak Sd Kelas Atas Saat Menghadapi Menstruasi Pertama Kali. *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, 10(1).
- Pawestri, P., Dhamanik, R., Khayati, N., Machmudah, M., & Rejeki, S. (2022). Penyuluhan dan Pelatihan Pijat Endorphin dan Relaksasi Otot Progresif dalam Upaya Mengatasi

- Disminore pada Remaja di SMP Negeri 1 Lasem. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v2i2.10999>
- Pratama, D. S., & Yanti, P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu.Org*, 1(3).
- Rachmadyanshah, A. F., & Khairunisa, Y. (2021). Pengembangan Website Edukasi Interaktif Pengenalan Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Jurnal Multi Media Dan IT*, 5(1). <https://doi.org/10.46961/jommit.v3i2.352>
- Rahmadhani, R., Putra, D. M., & Yulia, Y. (2021). Penyuluhan Bahaya Pergaulan Bebas dan LGBT pada Remaja Wirid Masjid Nurul Ikhlas Kelurahan Pegambiran Padang. *Jurnal Abdidas*, 2(6). <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.474>
- Rahmawati, A., Nurdianti, R., & Puspitasari, G. (2023). Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1).
- Remaja, A. D. (2021). BAB II REMAJA. Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur
- Sainah, S., Hamdayani, H., & Zalzabila, N. (2022). KESIAPAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2). <https://doi.org/10.26753/jikk.v18i2.985>
- Salsabil, A., Novianti, L. E., & Hendriati Agustiani. (2020). PENGETAHUAN, SIKAP, DAN KETERAMPILAN IBU MENGENAI PUBERTAS PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISABILITAS INTELEKTUAL RINGAN. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 7(02). <https://doi.org/10.21009/jkkp.072.02>
- Sanjiwani, A. A. S., Kurniawan, A., & Budisetyani, I. P. W. (2020). Pelatihan Strategi Koping pada Narapidana Remaja di Lembaga Pemasarakatan. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i1.22275>
- Sanjiwani, I. A., Pramitaresthi, I. G. A., & Pramitaresthi, I. G. A. (2020). GAMBARAN KESIAPAN MENARCHE SISWI DI SD 2 DALUNG. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2). <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p09>
- Siti Chairani, L., Latifah, M., & Muflikhati, I. (2023). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19: PERAN KECERDASAN EMOSIONAL, DUKUNGAN SOSIAL, DAN STRATEGI KOPING. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 15(2). <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i2.2198>

- Susiloningtyas, I., & Fitriana Rahayu, E. (2022). Hubungan Stress dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1).
<https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.261>
- Tridiyawati, F., Mariyani, M., & Susilowati, L. (2023). PENYULUHAN DAN PELATIHAN PIJAT ENDHORPHIN DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM UPAYA MENGATASI DISMINORE PADA REMAJA. *JURNAL ANTARA ABDIMAS KEPERAWATAN*, 6(1).
<https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v6i1.887>
- Zakiah, I, R. (2021). Kecanduan Game Online Pada Remaja Dan Penanganannya. In *Media sains Indonesia* (Vol. 11, Issue 1).
- Zakiah, I. R. (2021). Kecanduan Game Online Pada Remaja Dan Penanganannya. *Media Sains Indonesia*, 11(1).