INTERVENSI KONSELING DALAM MENCEGAH PERILAKU BERESIKO PADA REMAJA

**Aqilah Aldyan Putri¹, Misnaini², Amirah Diniaty³, Yulita Kurniawaty
Asra⁴**

aqilahputrialdyan@gmail.com¹, misnaaini16@gmail.com², amirah.diniaty@gmail.com³,
yulita@uin-suska.ac.id⁴

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Abstrak

Perilaku berisiko pada remaja, seperti penyalahgunaan zat, perilaku seksual pranikah, dan kenakalan remaja, menjadi isu serius yang membutuhkan perhatian khusus. Artikel ini bertujuan menganalisis peran konseling dalam mencegah perilaku berisiko pada remaja melalui pendekatan penelitian kepustakaan. Penelitian ini mengkaji berbagai literatur yang relevan, termasuk jurnal, buku, dan laporan penelitian, untuk mengidentifikasi efektivitas dan strategi intervensi konseling. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling berperan penting dalam membangun kesadaran, pengendalian emosi, dan pengambilan keputusan yang positif di kalangan remaja. Metode konseling, seperti terapi individu, konseling kelompok, dan pengembangan keterampilan hidup (life skills), terbukti efektif dalam mengurangi perilaku berisiko. Selain itu, konselor berfungsi sebagai fasilitator dalam membantu remaja memahami dampak negatif dari perilaku tertentu dan mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Namun, keberhasilan intervensi konseling bergantung pada beberapa faktor, termasuk keterlibatan orang tua, lingkungan yang mendukung, dan kesiapan remaja untuk berubah. Dukungan dari sekolah dan komunitas juga menjadi elemen kunci dalam menciptakan pendekatan holistik untuk pencegahan. Kajian ini menyimpulkan bahwa konseling berbasis pendidikan dan kolaborasi multi-pihak dapat menjadi strategi yang efektif dalam mencegah perilaku berisiko pada remaja. Rekomendasi praktis meliputi pengembangan program konseling yang lebih inklusif dan penyediaan pelatihan bagi konselor untuk menghadapi tantangan remaja masa kini.

Kata Kunci: Konseling, Remaja, Perilaku Berisiko, Pencegahan.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, secara sosio-budaya, masa remaja dapat didefinisikan dari usia 12 hingga 22 tahun, yang tidak dapat disamakan dengan rentang masa remaja di negara-negara barat. yakni sekitar 13 hingga 18 tahun. Setiap individu, tanpa memandang usia, akan menghadapi berbagai masalah, termasuk mereka yang masih berada dalam rentang usia remaja. Bagi remaja yang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, hal ini dapat dianggap sebagai pencapaian positif. Namun, sebaliknya, jika remaja menghadapi masalah dan tidak mampu menyelesaikannya sendiri, serta melampiaskannya melalui perilaku negatif, maka hal tersebut menandakan perlunya bantuan dari orang lain. Dalam konteks ini, pentingnya dukungan sosial dan bantuan dari lingkungan menjadi kunci dalam membantu remaja mengatasi tantangan yang mereka hadapi selama masa remaja mereka. Keadaan remaja pada masa kini menjadi semakin mengkhawatirkan tanpa adanya bimbingan dan arahan yang memadai. Era globalisasi dengan kemajuan di berbagai bidang, termasuk teknologi informasi, dapat memberikan dampak negatif yang signifikan jika tidak diawasi dan dikontrol oleh pemangku kebijakan

Pada dasarnya, kondisi remaja dari masa lampau hingga sekarang menghadapi problematika yang tidak jauh berbeda, walaupun perbedaan tersebut terletak pada faktor penyebabnya. Kemungkinan besar, masa depan akan membawa tantangan yang lebih kompleks. Beberapa permasalahan yang umum dihadapi oleh remaja melibatkan masalah persiapan masa

depan, hubungan dengan orang tua, serta konflik moral dan agama. Meskipun setiap remaja memiliki keunikannya sendiri, mereka umumnya menunjukkan karakteristik yang serupa, termasuk rasa gelisah, pertentangan, kecenderungan berkhayal, minat terhadap aktivitas berkelompok, dan keinginan eksplorasi dalam mencoba hal-hal baru. Seiring berjalannya waktu, pemahaman mendalam terkait permasalahan ini menjadi krusial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan positif remaja.

Sebenarnya manusia pada usia berapa pun akan menghadapi masalah termasuk mereka yang masih pada usia remaja. Remaja yang memiliki masalah dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri maka hal tersebut bernilai positif. Namun, sebaliknya kalau memiliki masalah dan tidak dapat menyelesaikannya sendiri serta melampiaskannya kepada perbuatan yang negatif ini berarti perlu bantuan orang lain. Secara sederhana dalam perspektif bimbingan dan konseling, orang yang membantu menyelesaikan permasalahan orang lain disebut sebagai konselor. Konselor inilah yang diharapkan dapat membantu remaja yang bermasalah untuk dicarikan solusinya yang terbaik sesuai dengan ringan dan beratnya problematika yang dihadapi oleh remaja tersebut. Konselor ataupun psikolog memiliki peran yang penting dalam mencegah penyimpangan yang dilakukan oleh remaja, selain juga orang tua, sekolah, dan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain review literatur, yaitu metode penelitian kepustakaan yang menekankan pada penelaahan dan analisis kritis berbagai sumber literatur, seperti buku, jurnal ilmiah, dan dokumen lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Menurut Marzali (2016), tujuan dari penelitian dengan penekatan ini yaitu untuk menghasilkan karya tulis yang mendalam terkait subjek atau permasalahan tertentu. Pendekatan ini beryujuan untuk menjelaskan konsep-konsep teoritis yang mendasari topik, menganalisis temuan penelitian sebelumnya, dan menyusun pemahaman yang lebih terintegrasi tentang topik yang diteliti.

Penelitian kepustakaan merujuk pada studi teoritis yang mengkaji referensi ilmiah dan literatur lain yang relevan, termasuk budaya, nilai, dan norma dalam konteks sosial tertentu. Literatur yang dikaji membantu membangun landasan teoritis yang kokoh terkait isu atau subjek penelitian (Sarwono, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Remaja

Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescere* yang memiliki arti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, 1984 dalam Rice, 1990). Definisi tentang remaja banyak tokoh yang mengemukakan, seperti DeBrun (dalam Rice, 1990) menjelaskan bahwa remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa.

Masa remaja yang dikemukakan oleh Piaget adalah secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurangnya dalam memecahkan masalah.

Sementara itu, Anna Freud (dalam Hurlock, 1990) berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka. Pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Fase Masa Remaja

WHO mengemukakan bahwa remaja merupakan pendudukan yang memiliki rentang usia dari 10-19 tahun. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja ialah penduduk dalam jangka usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari fase anak menuju fase dewasa. Pada saat

ini, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun mental dengan begitu pesat. Sehingga remaja terbagi dalam beberapa tahapan berikut ini :

a. Pra Remaja (11 Atau 12-13 Atau 14 tahun)

Fase ini dikatakan juga sebagai fase negative, karena tingkah laku yang terlihat cenderung negatif. Pada fase ini, fase yang sukar untuk komunikasi antara orangtua dan anak dan perkembangan fungsi-fungsi pada tubuh juga terganggu karena terjadinya perubahan termasuk perubahan pada hormonal yang dapat menyebabkan perubahan pada susana hati yang tidak terduga.

b. Remaja Awal (13 Atau 14-17 tahun)

Pada tahap ini, perubahan terjadi dengan sangat cepat dan pesat. Pada usia ini, banyak orang mengalami ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan. karena remaja sedang mencari identitas mereka. Hubungan sosial juga mulai berkembang. Pada titik ini, pencapaian kemandirian dan kemandirian sangat menonjol; pemikiran menjadi lebih logis, abstrak, dan idealistik, dan waktu yang dihabiskan di luar keluarga menjadi lebih umum.

c. Remaja Akhir (17-20 Atau 21 tahun)

Remaja saat ini ingin menjadi perhatian dan menonjol. Remaja akan berusaha memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidakketergantungan emosional. Mereka juga akan menjadi orang yang idealis, memiliki cita-cita yang tinggi, bersemangat, dan penuh energi.

Perubahan fisik pada remaja pada fase remaja ini terjadi dengan cepat. Misalnya, remaja perempuan mengalami pembesaran buah dada dan perkembangan pinggang, sedangkan remaja laki-laki mengalami perubahan seperti tumbuhnya kumis, jenggot, dan perubahan suara yang lebih dalam atau berat. Perubahan mental dan fisik juga berubah.

Karakteristik Masa Remaja

Seperti mana halnya pada setiap periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja juga mempunyai karakteristik atau ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Hurlock memaparkan secara singkat ciri-ciri masa remaja sebagai berikut (Jannah, 2016) :

a. Masa Remaja Sebagai Masa Peralihan

Suatu peralihan tidak terputus atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya; sebaliknya, itu adalah peralihan dari satu fase ke tahap berikutnya dari perkembangan. Akibatnya, peristiwa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang akan terjadi sekarang dan di masa depan, yang berdampak pada cara orang berperilaku. Struktur psikis anak remaja berasal dari masa kanak-kanak, menurut Osterrieth (dalam Hurlock, 1997:207). Banyak ciri yang biasanya dianggap sebagai ciri remaja sudah ada pada akhir masa kanak-kanak. Perubahan fisik yang terjadi pada tahun-tahun awal remaja memengaruhi perilaku seseorang. Selama setiap periode peralihan, status seseorang tidak jelas dan ada keraguan tentang peran yang harus mereka mainkan. Remaja tidak lagi anak-anak atau orang dewasa. Status saat ini akan bermanfaat bagi remaja karena memberinya waktu untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan sifat, nilai, dan cara berperilaku yang paling sesuai baginya.

b. Masa Remaja Sebagai Masa Perubahan

Tingkat perubahan fisik sebanding dengan perubahan sikap dan perilaku remaja. Perubahan sikap dan perilaku juga terjadi dengan cepat selama masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan cepat. Empat perubahan yang hampir identik yang terjadi pada semua orang adalah yang pertama, peningkatan emosi, yang intensitasnya bergantung pada seberapa besar perubahan fisik dan mental yang terjadi. Perubahan informasinya biasanya terjadi lebih cepat selama awal masa remaja, sehingga peningkatan emosi lebih menonjol pada awal periode akhir masa remaja. Selain itu, perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan untuk dimainkannya oleh kelompok sosial menimbulkan masalah baru. Berbeda dengan

masalah sebelumnya, remaja muda menghadapi masalah baru yang tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan. Remaja akan terus dipenuhi dengan masalah sampai mereka dapat menyelesaikannya sendiri. Ketiga, nilai-nilai akan berubah sesuai dengan minat dan cara mereka berperilaku. Setelah dewasa, sesuatu yang dianggap penting pada masa kanak-kanak menjadi tidak penting lagi. Misalnya, sebagian remaja telah mengurangi kepercayaan bahwa memiliki banyak teman merupakan indikator tingkat popularitas yang lebih penting daripada memiliki sifat yang dihargai dan dihormati oleh teman sebaya. Mereka sekarang menyadari bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas. Namun, sebagian besar remaja tetap ambivalen terhadap setiap perubahan. Meskipun mereka menginginkan kebebasan, mereka sering takut bertanggung jawab atas tindakan yang mereka lakukan dan meragukan kemampuan mereka untuk mengatasi tanggung jawab.

c. Masa Remaja Sebagai Usia Bermasalah

Setiap fase memiliki masalahnya masing-masing, namun masalah pada fase remaja seringkali menjadi masalah yang sukar untuk diatasi baik oleh remaja laki-laki maupun perempuan. Ada dua alasan kenapa pada fase ini masalah pada remaja sulit untuk diatasi yaitu ; Pertama, pada masa kanak-kanak masalah yang mereka hadapi Sebagian besar diselesaikan oleh orangtua dan guru, maka dari itu Sebagian besar dari remaja tidak memiliki pengalaman dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri. Kedua, merasa mandiri sehingga remaja menolak menerima bantuan dari orangtua dan guru dan ingin menyelesaikan masalah mereka sendiri.

d. Masa Remaja Sebagai Usia Yang Menimbulkan Ketakutan

Majeres mengemukakan pendapat bahwa Banyak pandangan yang populer tentang remaja yang memiliki arti yang bernilai, namun banyak diantaranya adalah pandangan yang bersifat negatif. Stereotip budaya beranggapan bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, tidak dapat dipercaya, cenderung memiliki perilaku yang merusak, sehingga menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi remaja takut bertanggung jawab pada perilaku remaja yang normal. Tidak menampik persepsi ini meyakinkan bahwa orang dewasa memiliki pandangan yang buruk pada remaja, sehingga membuat masa peralihan mereka menjadi lebih sulit.

e. Masa Remaja Sebagai Masa Yang Tidak Realistis

Remaja seringkali memandang kehidupan sesuai dengan apa yang mereka inginkan. Remaja melihat diri mereka sendiri dan orang lain dengan cara yang mereka inginkan, terutama dalam hal cita-cita. Tidak hanya memiliki cita-cita yang tidak realistis untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk teman dan keluarganya, yang menyebabkan emosi yang tinggi sebagai ciri awal masa remaja. Semakin tidak realistis cita-citanya, dia semakin kesal. Remaja akan kecewa dan sakit hati apabila orang lain mengecewakannya atau tujuan mereka tidak tercapai. Remaja yang lebih tua memandang diri mereka sendiri, keluarga, teman-teman, dan kehidupan pada umumnya secara realistis karena memiliki lebih banyak pengalaman pribadi dan sosial serta kemampuan untuk berpikir rasional.

f. Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa

Para remaja khawatir untuk meninggalkan stereotip belasan tahun untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa dengan semakin dekatnya usia kematangan yang sah. Berperilaku dan berpakaian seperti orang dewasa ternyata belum cukup. Oleh karena itu, remaja mulai berfokus pada perilaku yang terkait dengan status dewasa, seperti merokok, minum-minum keras, menggunakan narkoba, dan berhubungan seks. Remaja percaya bahwa tindakan ini akan memberikan gambaran yang mereka inginkan.

Definisi Perilaku Berisiko Pada Remaja

Menurut Richter (2010), perilaku berisiko adalah segala tindakan yang dapat mengancam perkembangan psikososial remaja. Gullone dan Moore (2000) membagi perilaku ini menjadi empat jenis. Pertama, perilaku mencari tantangan adalah tindakan yang menantang atau

berisiko tetapi masih diterima secara sosial, seperti berpartisipasi dalam olahraga kekerasan, misalnya taekwondo. Kedua, perilaku berbahaya, yaitu tindakan yang memiliki risiko tinggi dan sering dipandang negatif karena melanggar norma, seperti seks bebas, narkoba, tawuran, atau mengemudi secara ugal-ugalan. Ketiga, perilaku memberontak, yaitu perilaku yang sering ditiru dari orang dewasa tetapi dianggap tidak pantas dilakukan oleh remaja, misalnya merokok, mengonsumsi alkohol, atau keluar hingga larut malam. Keempat, perilaku antisosial, yaitu tindakan yang tampak biasa dilakukan dalam interaksi sosial tetapi memiliki dampak negatif jangka panjang, seperti menggoda lawan jenis atau perselingkuhan. Klasifikasi ini menggambarkan bagaimana perilaku berisiko dapat muncul dalam berbagai bentuk yang berbeda pada remaja (Utami & Dkk, 2023, Vol. 16, No. 3).

Skaar (2009) berpendapat bahwa perilaku berisiko tidak selalu berdampak negatif, tetapi memiliki dua potensi, yaitu potensi positif dan negatif. Perilaku seperti merokok, seks bebas tanpa pengaman, konsumsi alkohol, dan penggunaan obat-obatan cenderung berdampak buruk terhadap kesehatan dan pendidikan. Sebaliknya, perilaku yang melibatkan tantangan, seperti mencoba kegiatan ekstrakurikuler baru, menyelesaikan tugas akademik yang sulit, atau memperluas pertemanan, dapat memberikan manfaat bagi perkembangan sosial dan akademik remaja.

Skaar membedakan perilaku berisiko menjadi dua jenis: perilaku berisiko kesehatan, yang meningkatkan risiko negatif terhadap kesehatan dan pendidikan, serta perilaku berisiko eksploratori atau prososial, yang mendukung hasil positif seperti peningkatan keterampilan sosial dan edukasi. Dengan memahami kedua jenis ini, intervensi dapat dirancang untuk memaksimalkan dampak positif sambil mengurangi dampak negatif dari perilaku berisiko (Leonita, Yamin, & Dkk, 2020).

Perilaku berisiko pada remaja merupakan fenomena yang semakin meningkat dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka, perilaku berisiko pada remaja mencakup berbagai tindakan yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental seperti: (a) perilaku seksual berisiko, termasuk hubungan seksual pranikah dan penyebaran penyakit menular (b) penyalahgunaan zat, seperti alkohol, rokok, dan narkoba (c) kekerasan, baik sebagai pelaku maupun korban termasuk bullying dan kekerasan dalam hubungan romantisme.

Penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki perilaku berisiko rendah, ada proporsi signifikan yang terlibat dalam perilaku berisiko kesehatan tinggi. Misalnya, sekitar 59,7% siswa menunjukkan perilaku berisiko kesehatan yang tinggi, sementara 80,7% menunjukkan prososial yang rendah (Leonita, Dkk. 2020). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku berisiko dikalangan remaja meliputi:

- a. Faktor keluarga: hubungan yang tidak harmonis dengan orang tua atau konflik dalam keluarga dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam perilaku berisiko. Komunikasi yang buruk antara orang tua dan anak juga berkontribusi pada masalah ini.
- b. Pengaruh teman sebaya: remaja sering kali dipengaruhi oleh teman sebaya mereka. Keinginan untuk diterima dalam kelompok dapat membuat mereka lebih rentan terhadap ajakan untuk melakukan perilaku negatif.
- c. Faktor psikologis dan sosial: rendahnya harga diri, dan kurangnya keterampilan pengambilan keputusan juga dapat meningkatkan kemungkinan remaja terlibat dalam perilaku berisiko

Masalah Dan Kekhawatiran Yang Dihadapi Remaja

1. Masalah dan Kekhawatiran Pada Fase Remaja Awal

1) Masalah Identitas

Ketika remaja menjauh dari orang tua dan beralih ke kelompok sebaya mereka, mereka mulai menyelidiki aspek-aspek identitas mereka sendiri dan bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain. Dengan menjadi populer, remaja awal cenderung memiliki kesadaran yang

lebih besar tentang perbandingan sosial dan penilaian atribut sosial. Mereka juga cenderung lebih sadar diri dan lebih khawatir tentang diri mereka sendiri (adcock & tucker, 2019).

Sebagian besar remaja tidak memiliki identitas yang kuat dan bereksperimen dengan berbagai peran untuk mengetahui siapa mereka dan berinteraksi dengan teman sebaya ini dapat menjadi sulit.

2) Hubungan Antarpribadi

Ketika remaja kecil menavigasi jalannya pertumbuhan sosial, fisik, dan emosional, setiap ketidakamanan yang muncul dapat mengarah pada berbagai macam tantangan antarpribadi. Pada masa remaja, kebanyakan orang mengalami keluhan tentang orang tua dan masalah dengan teman-teman mereka. Hubungan orangtua-anak seringkali berakhir ketika remaja kecil menunjukkan kemandirian. Mereka menemukan bahwa kelompok sebaya mereka menjadi semakin penting. Akibatnya, masalah dan tantangan baru dapat muncul dalam membangun dan mempertahankan pertemanan (adcock & tucker, 2019).

3) Dukacita Dan Kehilangan

Dalam kehidupan seseorang, kehilangan orang yang dicintai dapat terjadi kapan saja. Kehilangan di tahun-tahun awal sekolah menengah pertama dapat sangat sulit bagi mereka yang mengalaminya. Kematian seorang teman, anggota keluarga, atau hewan peliharaan dapat menyebabkan kesedihan. Ini juga dapat menyebabkan kehilangan dan perubahan lainnya, seperti pindah ke tempat baru, pindah sekolah, perceraian orang tua, atau kakak yang meninggalkan rumah. Jika kehilangan terjadi secara tiba-tiba atau traumatis atau jika remaja tersebut belum belajar mengatasi situasi yang memadai, rasa sakit yang disebabkan oleh kehilangan pada masa muda mereka dapat sangat akut (adcock & tucker, 2019).

4) Masalah Internalisasi

Brown & Prout (1989) menyatakan bahwa keadaan afektif dan perilaku yang khas untuk remaja termasuk peningkatan kepekaan, perubahan suasana hati, kecenderungan untuk bertindak, dan inhibisi perilaku (adcock & tucker, 2019).

Dalam kasus gangguan internalisasi, "kecenderungannya adalah mengarahkan gejala pada diri mereka sendiri sebagai lawan dari bertindak melawan orang lain", tetapi tanda-tanda distress lebih sering terlihat pada remaja awal. Remaja yang depresi sering menunjukkan lebih banyak kemarahan dan ketersinggungan, serta menjadi tidak komunikatif dan terlalu sensitif terhadap kritik. Meskipun pemberontakan terhadap orang tua dan kecenderungan untuk "mendingankan" orang tua adalah perilaku yang umum di kalangan remaja, perilaku ini menjadi lebih ekstrim dan lebih sering terjadi pada remaja yang depresi (adcock & tucker, 2019).

5) Masalah Eksternalisasi

Masalah atau kekhawatiran yang terjadi ketika gejala muncul secara lahiriah atau muncul dalam tindakan melawan diri sendiri atau orang lain dikenal sebagai masalah eksternalisasi. Tindakan-tindakan ini termasuk bertindak agresif dan kekerasan terhadap orang lain dan diri sendiri. Melalui teknologi digital dan media massa seperti televisi, film, video musik, internet, dan video game, remaja masa kini terpapar pada kekerasan dalam jumlah yang belum pernah terjadi sebelumnya.

2. Masalah dan kekhawatiran Pada Fase Remaja Akhir

1) Riset Kesehatan Mental

Studi terbaru menunjukkan bahwa mengidentifikasi masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, pada remaja akhir sangat penting karena dapat memprediksi perkembangan gangguan kesehatan mental yang terkait di masa dewasa. Namun, orang dewasa lebih sering melewatkan masalah kesehatan mental seperti depresi daripada remaja akhir (Leafet et al., 1996 dalam Adcock & Tucker, 2019). mungkin karena kumpulan gejala terkait lainnya yang tampaknya menjadi masalah utama yang dihadapi. Ini dapat termasuk gejala fisik yang tidak dapat dijelaskan, gangguan makan, masalah akademik, penyalahgunaan narkoba, atau gejolak suasana hati (Thapar et al., 2012 dalam Adcock & Tucker, 2019).

Selain itu, depresi merupakan faktor resiko utama bunuh diri pada remaja, yang menurut beberapa sumber ditempatkan pada peringkat kedua atau ketiga sebagai penyebab kematian pada kelompok usia ini. Peristiwa kehidupan yang sangat menekan dan emosi yang terkait berdampak pada otak remaja. Selain itu, para peneliti menemukan bahwa lingkungan yang penuh tekanan selama masa kanak-kanak berkorelasi dengan pertumbuhan kecemasan pada remaja akhir.

Faktor-faktor yang menunjukkan risiko kecemasan pada masa remaja akhir termasuk gaya pengasuhan tertentu, riwayat depresi, viktimisasi sebaya karena perundungan, kecemasan orangtua, dan perasaan frustrasi jangka panjang dan kehilangan kontrol saat anak-anak.

2) Hubungan Remaja Dalam Dunia Virtual

Remaja saat ini menghabiskan berjam-jam setiap hari untuk mempertahankan hubungan sosial di dunia teknologi. Menurut Giedd (2011), cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi dalam masyarakat kita yang digerakkan oleh teknologi telah berubah lebih banyak dalam sepuluh tahun terakhir dibandingkan dengan lima abad sebelumnya. Dengan penemuan perangkat teknologi seperti tablet, ponsel pintar, dan gawai, remaja masa kini bergantung pada teknologi sebagai cara utama untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka.

Para remaja yang disebut sebagai "pribumi digital" menghabiskan waktu rata-rata 11,5 jam sehari, dan jumlah ini terus meningkat. Lebih dari 50% remaja mengunjungi situs media sosial lebih dari sekali setiap hari, dan 22% menggunakan situs media sosial favorit mereka lebih dari sepuluh kali setiap hari, menurut jajak pendapat.

Penelitian menunjukkan bahwa otak manusia dapat menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan (Giedd, 2011), tetapi interaksi sehari-hari remaja dengan teknologi membentuk praktik budaya. Menurut Selfhout et al. (2009), sejumlah studi menunjukkan bahwa peningkatan tajam dalam waktu menatap layar menyebabkan berbagai tantangan baru bagi remaja. Ini termasuk kurangnya kontak tatap muka, gaya hidup yang lebih tidak aktif, perundungan maya, perubahan keterampilan sosial, peningkatan isolasi, kesepian, dan peningkatan depresi dan kecemasan (adcock & tucker, 2019),

Menurut penelitian lain, perundungan internet, masalah privasi, seks dengan berkirim pesan, kecanduan internet, dan kurang tidur adalah masalah yang dapat muncul pada remaja. Tidak banyak penelitian yang dilakukan tentang bagaimana penggunaan elektronik remaja secara umum dapat memengaruhi komunikasi keluarga, tetapi tampaknya komunikasi dengan sebaya akan mengurangi komunikasi dengan orang tua (adcock & tucker, 2019).

3) Kekerasan Relasional

Jika dibandingkan dengan generasi sebelumnya, remaja saat ini lebih rentan terhadap kekerasan hubungan dan trauma. Hampir 25% remaja mengalami stres ekstrim. Studi menunjukkan bahwa banyak remaja menyaksikan atau mengalami berbagai jenis kekerasan relasional saat mereka masih remaja. Sebenarnya, ada hubungan antara kekerasan dalam keluarga, hubungan kencan, dan komunitas. Menurut Saunders (2003), kebanyakan korban kekerasan remaja mengalami lebih dari satu jenis kekerasan.

Dalam survei telepon tentang penganiayaan dan paparan kekerasan terhadap remaja berusia 12 hingga 17 tahun yang dipilih secara acak, para peneliti menemukan bahwa hampir 50% sampel melaporkan mengalami setidaknya satu jenis kekerasan emosional. Selain itu, 40% dari remaja ini melaporkan mengalami dua jenis kekerasan. Selain itu, dari anak-anak yang menyaksikan kekerasan masyarakat atau selamat dari penganiayaan fisik atau seksual oleh orangtua mereka, 50% mengaku terpapar kekerasan dalam rumah tangga. Selain itu, dari anak-anak yang melaporkan kekerasan rumah tangga dari pengasuh mereka, antara 40% dan 80% menyatakan bahwa mereka adalah korban dari salah satu jenis kekerasan lainnya juga (adcock & tucker, 2019).

Selama dua puluh tahun terakhir, penelitian tentang kekerasan relasional telah konsisten

menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola penganiayaan yang berlanjut hingga dewasa dan kekerasan di masa remaja. Menurut Tolan et al. (2006), kemiskinan, kondisi tempat tinggal yang buruk, stress, pola keluarga yang tidak efektif, perselisihan orangtua, dan kekerasan antara orangtua adalah beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko ini (adcock & tucker, 2019).

4) Trauma Pada Masa Remaja

Kendal-Tackett (2009) menyatakan Dampak trauma pada anak-anak dan remaja termasuk depresi, kecemasan, penurunan rasa penghargaan diri, kemarahan, rasa bersalah, malu, gangguan tidur dan makan, perilaku agresif, disosiasi, perilaku bunuh diri, penyalahgunaan dan ketergantungan narkoba, gangguan gungsi sosial, gangguan kepribadian, masalah hubungan intim, gangguan stress pascatrauma, dan sejumlah bahaya kesehatan seperti diabetes, kanker, penyakit jantung, dan stroke (adcock & tucker, 2019).

Konselor harus siap untuk bekerja dengan remaja yang selamat dari trauma. Studi menunjukkan bahwa kaum muda yang mengalami trauma dan mendapatkan perawatan sering merasakan manfaat terukur pada tingkat pribadi, antarpribadi, dan sosial. Sebagai tujuan utama, klinisi berkonsentrasi pada menjaga remaja aman dan mengurangi atau mengurangi efek traumatisasi pada remaja (adcock & tucker, 2019).

Intervensi Untuk Masalah Remaja

1. Intervensi Untuk Remaja Awal

1) Konseling Individu

Konseling bermain, konseling seni dan musik, biblioterapi, dan terapi percakapan adalah beberapa pendekatan unik yang dapat digunakan untuk membantu remaja kecil. Pendekatan-pendekatan suportif seperti ini digunakan di sekolah dan lembaga kesehatan mental, tergantung dimana remaja awal mencari bantuan. Pendekatan ini harus berfokus pada kebutuhan sosial atau akademis dan emosional mereka.

Sesi individu dapat berkembang menjadi sesuatu yang signifikan dan memerlukan intervensi yang lebih dekat dan terkonsentrasi. Intervensi terapeutik individu yang suportif sangat mungkin membantu remaja awal mempelajari cara-cara yang sehat untuk berhubungan dengan orang lain, yang dapat datang dalam berbagai bentuk saat bekerja dengan orang-orang yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa awal (adcock & tucker, 2019).

- a. **Konseling Bermain** : Membiarkan anak-anak bermain dan mengeksplorasi di lingkungan yang tidak terorganisir dan aman memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri secara terbuka dan menyelesaikan masalah tertentu melalui mainan dan seni. Untuk memungkinkan remaja yang kurang pandai berbicara dan lebih kecil berbicara secara bebas, disarankan untuk menggunakan boneka, tanah liat, gambar, dan bentuk mainan kreatif lainnya dari dan mengekspresikan seni.
- b. **Konseling Seni Dan Musik** : Meminta remaja untuk membawakan lagu-lagu populer yang menjelaskan bagaimana perasaan mereka atau mewakili diri mereka dalam cara tertentu juga memberi kesempatan untuk ekspresi kreatif tanpa menyampaikan harapan verbal kepada mereka yang mungkin tidak dapat mengatakan pikiran dan perasaan mereka dengan kata-kata
- c. **Biblioterapi (Bacaan atau Buku)** : Konselor menggunakan bacaan atau buku dalam bentuk proses biblioterapi untuk membantu remaja awal dalam konseling individu. Terapi ini memanfaatkan buku seperti buku cerita, puisi, atau literatur lain untuk sebagai alat bantu untuk mengatasi masalah, meningkatkan Kesehatan mental dan mengembangkan diri. Terapi dilakukan dengan cara; konselor akan memberikan buku atau cerita yang sesuai dengan masalah atau kesulitan yang tengah dihadapi oleh individu.
- d. **Membuat Jurnal** : Remaja awal yang terlibat dalam konseling individu dapat memperoleh manfaat dari penggunaan ekspresi tertulis. Ini dapat dicapai melalui

penugasan untuk menulis jurnal atau menulis bebas. Hal ini bisa menjadi sesuatu yang dapat dilakukan untuk mengajak sang remaja, tetapi jangan pernah memaksa untuk berbagi dalam sesi konseling dengan konselor.

- e. Terapi Percakapan Menggabungkan teknik kreatif yang sudah dijelaskan sebelumnya dengan terapi percakapan dapat memungkinkan remaja awal untuk memulai proses refleksi diri dan perubahan pikiran yang diperlukan. Metode ini, ketika digunakan bersama dengan terapi percakapan, dapat membantu remaja kecil mengeksplorasi masalah dan kekhawatiran mereka serta menyebutkan pikiran dan perasaan yang sulit untuk dikomunikasikan dengan kata-kata atau ekspresi. Metode individu ini dapat meningkatkan rasa penghargaan diri dan keterampilan sosial mereka, yang akan membantu mereka berinteraksi dengan orang tua, guru, teman sebaya, dan orang lain sepanjang hidup mereka.

2) Konseling Kelompok Kecil

Akos, dkk (2007) menyatakan bahwa konseling kelompok kecil adalah intervensi yang terbukti efektif untuk remaja awal untuk beberapa alasan yang sama yang membuatnya efektif terhadap orang dewasa. Ada juga beberapa alasan lain yang spesifik untuk perkembangan kognitif, emosional, perilaku, dan sosial remaja awal. Remaja awal memiliki kesempatan untuk membentuk ikatan yang unik dengan teman sebaya mereka dalam lingkungan yang terstruktur dan aman. Kelompok juga membantu mereka memahami bahwa "tidak ada yang salah" dengan mereka dan bahwa kekhawatiran mereka bukan hanya perasaan mereka sendiri. Dibandingkan dengan konseling individu, kelompok remaja kecil di lembaga kesehatan mental dan sekolah memungkinkan konselor menjangkau lebih banyak kaum muda dengan lebih cepat dan dengan biaya yang lebih rendah.

Secara umum, kelompok kecil yang membahas kebutuhan khusus dalam berbagai bidang untuk tujuan akademik, pribadi, dan sosial adalah yang tepat, karena remaja awal harus berkumpul dan berinteraksi satu sama lain. Beberapa bidang topikal yang paling bermanfaat bagi orang yang berada pada bagian ini dari rentang kehidupan adalah eksplorasi nilai, konsep diri, keterampilan sosial, dan identitas; perencanaan dan manajemen waktu, organisasi, keterampilan belajar, gaya belajar, dan memahami dan menangani konflik dengan teman sebaya dan orang dewasa; dan mengatasi stres dan kemarahan.

Kerja kelompok kecil memungkinkan kerja diad dan triad dilakukan dalam kelompok yang lebih besar, memberi kesempatan kepada anggota untuk secara bertahap mengenal satu sama lain dan berbicara tentang hal-hal yang sama. Terakhir, konseling kelompok kecil dapat memungkinkan afirmasi yang membantu remaja memahami bahwa mereka bukan satu-satunya yang mengalami masalah dan kesulitan mereka. Konseling kelompok kecil juga dapat menawarkan remaja pengetahuan dan keterampilan baru yang dapat membantu mereka maju secara akademis, pribadi, dan sosial (adcock & tucker, 2019).

3) Kegiatan Kurikulum Bimbingan Kelas

Menurut American School Counselor Association (ASCA) (2012), kegiatan kurikulum bimbingan kelas, yang dilakukan oleh konselor sekolah secara teratur di sekolah, harus membantu remaja belajar keterampilan akademik dan pribadi. Hal ini memungkinkan transisi yang lebih lancar di kedua ujung sekolah menengah pertama. Kurikulum bimbingan kelas mungkin lebih masuk akal secara perkembangan jika fokusnya adalah masalah pribadi sosial. Kemudian, fokusnya akan beralih ke akademis, yaitu keterampilan akademik dan kesiapan untuk kuliah.

Konselor sekolah dididik untuk merencanakan, memberikan, dan mengevaluasi intervensi kelas seperti ini. Intervensi ini dapat membantu remaja awal mempelajari pengetahuan baru dan keterampilan mengatasi situasi, yang dapat membantu mereka menangani masalah dengan sekolah, orangtua, guru, dan teman sebaya mereka sehari-hari. Konselor sekolah sering menggunakan elemen pendidikan dan kegiatan pengalaman untuk

membantu siswa menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam situasi yang mirip dengan kehidupan sehari-hari di luar kelas. Yang paling penting, konselor sekolah dapat melayani kelompok siswa yang lebih besar dan bekerja sama dengan orang tua dan guru (adcock & tucker, 2019)

4) Konsultasi Dengan Guru Dan Orangtua

Semua konselor yang bekerja dengan remaja awal dan anak-anak dibawah usia 18 tahun berkolaborasi dengan orang dewasa lain yang terlibat dalam kehidupan mereka. Konsultasi dengan orangtua dan guru sangat penting sebagai Langkah awal sebelum intervensi dilakukan, untuk memastikan pendekatan yang digunakan oleh konselor juga didukung di sekolah dan dirumah. Ini merupakan Langkah kunci untuk memahamiremaja yang kita bantu, dan memungkinkan konselor merancang intervensi yang sesuai dengan perkembangan mereka. Selain itu, remaja juga bisa dilibatkan dalam pertemuan konsultasi jika diperlukan, agar mereka merasa terlibat dalam perencanaan dan proses konseling, baik secara individu maupun dalam kelompok kecil (adcock & tucker, 2019).

2. Intervensi Untuk Remaja Akhir

1) Terapi trauma

Selama proses penyaringan dengan klien remaja, konselor harus membuat keputusan triase yang bijaksana. Konselor harus (a) menghubungi layanan telepon penganiayaan anak dan membuat laporan jika dia mencurigai anak tersebut dalam bahaya, (b) merujuk pengasuh kepada layanan pasangan, individu, atau keluarga jika seorang remaja menerima terapi trauma karena penganiayaan dan kedua orangtuanya yang tidak bersalah tidak mendukungnya. atau jika kekerasan domestik terjadi di dalam rumah yang tidak memiliki rencana keselamatan (adcock & tucker, 2019).

Melatih remaja untuk mengatasi keadaan yang lebih sehat adalah bagian penting dari konseling atau terapi trauma. Banyak penyintas penganiayaan menggunakan keterampilan untuk mengatasi situasi yang tidak dapat diterima (seperti penghindaran, memendam, mematikan rasa, penyalahgunaan narkoba, gangguan makan, atau melukai diri sendiri) untuk mengatasi perasaan, pikiran, dan sensasi yang mengerikan yang mereka alami saat dipicu. Untuk memastikan bahwa orangtua memahami, mendukung, dan mendukung pembelajaran anak di rumah, konselor harus memberi tahu pengasuh tentang tujuan perawatan, termasuk instruksi tentang kemandirian, penetapan batas yang sehat, dan ekspresi emosi yang sehat.

2) Psikoedukasi

Psikoedukasi memberi klien kesempatan untuk menggunakan media dan literatur saat mereka melakukan swa-eksplorasi. Terapi buku, Remaja dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dunia sosial, kognitif, dan emosional melalui penciptaan jurnal, cerita, film, dan situs web. Psikoedukasi membantu klien mendapatkan validitas dan peluang untuk mengkaji diri mereka dengan cara baru. Ini juga membantu mereka merencanakan masa depan saat mereka beralih ke masa dewasa. Psikoedukasi juga dapat memicu minat klien tertentu untuk penelitian lebih lanjut.

Faktor Pendukung Keberhasilan Intervensi Konseling Remaja

Menurut Gladding terdapat lima faktor yang memengaruhi konseling diantaranya:

1. Struktur

Struktur diartikan sebagai karakteristik, kondisi, prosedur, parameter yang disetujui oleh konselor dan konseli. Struktur digunakan untuk memperjelas bagaimana hubungan antara konselor dan konseli, melindungi hak keduanya, mengarahkan, dan menjamin keberhasilan konseling. Ada lima saran yang diberikan oleh Lesmana (2005) sebagai pedoman praktis untuk membangun struktur dalam konseling, meliputi:

- a. Time limits, durasi waktu yang disepakati dalam satu kali pertemuan
- b. Action limits, membatasi perilaku agar tidak terjadi sesuatu yang destruktif
- c. Role limits, kesepakatan mengenai tujuan akhir

- d. Procedural limits, pemberian tanggung jawab kepada klien untuk menghadapi suatu kebutuhan spesifik.
 - e. Fee schedules, mengenai waktu dan cara pembayaran
2. Inisiatif
- Dalam konteks konseling, inisiatif merupakan sikap atau usaha yang dapat memotivasi konseli untuk mempercepat mendapatkan jalan keluar dari suatu permasalahan
3. Setting fisik
- Suasana yang kondusif perlu diciptakan saat konseling, dalam hal ini konselor harus memiliki keterampilan untuk menyiapkan ruangan yang dapat membuat diri konseli merasa nyaman, aman, tenang, dan relax. Biasanya ketereampilan ini meliputi: pengaturan dekorasi ruangan, pengaturan tempat duduk, jarak tempat duduk konseli, letak tempat duduk konseli dan ruangan konseli
4. Kualitas konseli
- Kualitas konseli mencakup hal-hal yang berkenaan dengan karakteristik dan kesiapannya untuk menjalani proses konseling
5. Kualitas konselor
- Pihak yang paling mengetahui arah konseling dan sejauh mana tingkat keberhasilan konseling

Tantangan yang dihadapi dalam intervensi konseling remaja

1. Tekanan Dari Teman Sebaya
- Remaja seringkali merasakan tekanan untuk diterima oleh kelompok sebaya mereka, yang dapat mendorong mereka terlibat dalam perilaku berisiko seperti merokok atau mengonsumsi alkohol. Konselor harus membantu remaja membangun kepercayaan diri dan kemampuan untuk menolak tekanan negatif ini (fadly & islawati, 2024).
2. Keterbatasan Sumber Daya
- Banyak konselor bekerja dilingkungan dengan sumber daya yang terbatas, yang menyulitkan mereka untuk memberikan layanan yang optimal. Konselor harus menemukan cara untuk memanfaatkan sumber daya yang sudah ada secara efektif (rahayu, 2018).
3. Dinamika Keluarga Yang Berubah
- Perubahan dalam struktur keluarga, seperti meningkatnya perceraian dan beragam bentuk keluarga baru, menciptakan tantangan tambahan bagi perkembangan psikososial remaja. Konselor harus memahami dinamika ini untuk memberikan dukungan yang tepat (fadly & islawati, 2024).

KESIMPULAN

Konseling memainkan peran penting dalam upaya pencegahan perilaku berisiko pada remaja. Melalui pendekatan yang berbasis pendidikan, konseling memberikan dukungan psikologis dan bimbingan dalam membangun kesadaran serta pengambilan keputusan yang lebih bijak. Berbagai metode, seperti konseling individu, kelompok, dan terapi berbasis keterampilan hidup (life skills), efektif dalam membantu remaja memahami konsekuensi dari tindakan mereka serta mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tekanan sosial. Konseling juga berperan sebagai sarana intervensi preventif, memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi dan mendapatkan solusi atas masalah mereka. Studi menunjukkan bahwa kolaborasi antara konselor, orang tua, dan institusi pendidikan mampu meningkatkan efektivitas program konseling, yang pada akhirnya dapat mengurangi prevalensi perilaku berisiko di kalangan remaja. Dengan pendekatan yang terstruktur dan relevan dengan kebutuhan remaja masa kini, konseling menjadi komponen penting dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara fisik dan mental.

Namun, keberhasilan intervensi konseling tidak terlepas dari berbagai tantangan yang perlu diatasi. Faktor-faktor seperti keterbatasan sumber daya, kurangnya kesadaran orang tua,

serta resistensi dari remaja itu sendiri seringkali menjadi hambatan dalam implementasi program konseling. Oleh karena itu, dibutuhkan sinergi dari semua pihak untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Dukungan regulasi dari pemerintah, pelatihan lanjutan untuk konselor, dan pengintegrasian program konseling ke dalam kurikulum sekolah adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk memperkuat dampak intervensi ini. Selain itu, penting untuk menyesuaikan pendekatan konseling dengan karakteristik dan tantangan yang dihadapi oleh remaja di era digital saat ini. Dengan langkah-langkah ini, konseling dapat berfungsi lebih efektif sebagai instrumen preventif dalam mencegah perilaku berisiko pada remaja, sehingga menciptakan individu yang lebih bertanggung jawab dan berkontribusi positif bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adcock, S. S., & Tucker, C. (2019). *Konseling Anak-Anak Dan Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fadly, D., & Islawati. (2024). Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak Dan Remaja Di Era Pendidikan Modern : Studi Literatur. *Journal Of Sustainable Innovation On Education, Mathematics And Natural Sciences*, 66.
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 250 - 252.
- Leonita, O., Yamin, A., & Dkk. (2020). Perilaku Beresiko Siswa Smp-Sma-Smk. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 402.
- Rahayu, I. (2018). Pelaksanaan Layanan Intervensi Konseling Dalam Pengentasan Kenakalan Anak : Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Semarang. *Jurnal Ivet Teacherpreneur Ikip Veteran Semarang*, 37-47.
- Sarwono, J. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Utami, S. R., & Dkk. (2023, Vol. 16, No. 3). Determinan Perilaku Beresiko Pada Remaja Dari Perspektif Ekologi. *Jurnal Ilm. Kel. & Kons*, 261-263.