

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja umumnya dianggap sebagai masa yang sulit. Remaja sekarang tampaknya lebih banyak bermasalah dari pada generasi sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya persentase anak-anak muda yang terlibat perilaku menyimpang atau berkembangnya perilaku yang buruk. Daftar statistik yang mencatat soal obat-obat bius, alkohol dan penyalahgunaan zat kimia, kejahatan anak-anak muda, bunuh diri dan aktivitas seksual, menunjukkan meningkatnya keterlibatan individu dalam sejumlah frekuensi (Balson, 1999).

Seperti yang ditunjukkan oleh Majeres (dalam Hurlock, 1993), bahwa banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya banyak di antaranya yang bersifat negatif. Hal ini disebabkan karena remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya; terlebih dalam hal cita-cita.

Perbedaan yang paling penting antara anak remaja dengan anak-anak yaitu meningkatnya otonomi serta kemandirian yang dialami anak-anak belasan tahun. Yang tidak berbeda ialah kebutuhan untuk menciptakan dan memelihara relasi antara orang tua dan anak remaja yang berdasarkan kesamaan, saling menghormati dan kepercayaan (Balson, 1996).

Menurut Sullivan (dalam Oemar, 1998), dalam proses perkembangan selama masa adolesen, terjadi perkembangan yang menambah suatu dimensi yang lebih mendalam terhadap relasi interpersonal para remaja, sekaligus menimbulkan kesempatan-kesempatan baru bagi timbulnya rasa tidak aman dan kecemasan. Kecemasan merupakan pengalaman yang menyakitkan. Remaja dapat belajar dari kecemasan itu, atau mencoba untuk menghindarinya. Perkenalan dengan kecemasan memberikan kesempatan kepada remaja untuk memperoleh kesadaran diri yang lebih besar, kekuatan dalam diri sendiri yang lebih besar, pandangan yang lebih luas tentang kebebasan diri dan kemungkinan-kemungkinan, interpersonal yang lebih realistis tentang kehidupan, dan kekuatan yang lebih besar untuk bergumul dengan kecemasan tersebut.

Satiadarma (2001) menambahkan bahwa kecemasan adalah bagian dari pribadi tiap manusia, terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Kecemasan dapat berfungsi sebagai sinyal di dalam diri manusia untuk bersikap waspada dalam menghadapi keadaan tertentu, sehingga kecemasan juga dapat meningkatkan kesiapan diri seseorang dalam menghadapi suatu tantangan tertentu. Akan tetapi, kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan gangguan besar dalam kehidupan seseorang. Jika seseorang terlalu cemas akan suatu keadaan tertentu, jangankan harus menghadapi tantangan di hadapannya, mengatasi perasaan tidak nyaman akan kecemasannyapun mungkin tidak dapat dilakukannya.

Seseorang yang cemas biasanya membayangkan hal-hal negatif yang akan terjadi pada dirinya. Kecemasan yang dimaksud di sini adalah kecemasan realistik