

Peran konseling dalam mengatasi stres dan kecemasan remaja di era modern

Safira Putri Tamam

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: safiratomam787@gmail.com

Kata Kunci:

remaja; stress; kecemasan;
konseling; era modern

Keywords:

teenagers; stress; anxiety;
counseling; modern era

ABSTRAK

Di era modern saat ini, remaja menghadapi banyak tantangan yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan, seperti tekanan akademik, dinamika sosial, dan dampak media sosial. Konseling sangat penting untuk membantu remaja mengatasi masalah ini. Artikel ini membahas bagaimana konseling membantu menemukan sumber stres dan kecemasan, membantu menemukan tempat yang aman untuk ekspresi diri, dan membangun cara yang baik untuk mengatasi stres. Konseling juga mengajarkan remaja keterampilan sosial dan komunikasi yang baik, meningkatkan kepercayaan diri mereka, dan memberikan dukungan emosional. Konseling membantu mencegah masalah stres dan kecemasan menjadi lebih serius dengan mengurangi stigma terhadap masalah.

ABSTRACT

In the modern era, adolescents face various challenges that can trigger stress and anxiety, such as academic pressure, social dynamics, and the influence of social media. Counseling plays a crucial role in helping adolescents cope with these challenges. This article discusses how counseling provides a safe space for self-expression, helps identify triggers of stress and anxiety, and develops effective coping strategies. Additionally, counseling enhances adolescents' self-esteem and confidence, offers emotional support, and teaches good social and communication skills. By reducing the stigma surrounding mental health issues and providing early intervention, counseling helps prevent stress and anxiety from becoming more serious problems. Through a holistic and supportive approach, counseling significantly contributes to the mental well-being of adolescents, helping them grow into healthy and resilient individuals.

Pendahuluan

Remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikososial, ekonomi, dan intelektual. Pada fase ini, individu telah mencapai kedewasaan seksual dan fisik, mengembangkan kemampuan penalaran yang matang, serta belajar untuk mengambil keputusan terkait pendidikan dan pekerjaan. Pengertian lain menjelaskan bahwa remaja adalah fase perkembangan psikologis dan proses menemukan jati diri seseorang. Selama periode ini, orang muda dapat mengembangkan bakat serta kemampuan mereka, yang kemudian mereka tunjukkan kepada orang lain untuk membedakan diri mereka dari yang lain (Kusmiran, 2011).



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Masa remaja adalah periode di mana individu telah mencapai kematangan fisik, namun tidak lagi dianggap sebagai anak-anak dan belum sepenuhnya menjadi dewasa. Mereka tidak ingin diperlakukan seperti anak-anak, tetapi belum bisa sepenuhnya dikategorikan sebagai orang dewasa (Muna & Sakdiyah, 2019). Frase "masa remaja" sering digunakan untuk menggambarkan perubahan biologis, baik secara bentuk maupun fisiologis, yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Secara psikologis, remaja adalah usia di mana seseorang mulai menjadi bagian dari masyarakat dewasa dan merasa setara dengan orang dewasa. Remaja dibagi menjadi tiga kelompok, remaja awal (biasanya antara 12-15 tahun), remaja pertengahan (antara 15-18 tahun), dan remaja akhir (antara 18 dan 21 tahun) (Kumalasari, 2012).

Menurut Erik Erikson, pada tahap perkembangan remaja, mereka mengalami tahap *identity vs role confusion*, di mana pencapaian utama adalah pengembangan rasa percaya diri, stabilitas emosi, dan pemahaman diri sebagai individu yang unik (Townsend, 2014). Masa remaja adalah waktu untuk mengeksplorasi potensi positif sebanyak mungkin dan mengembangkan diri sebaik mungkin sebagai persiapan menuju masa dewasa, dengan pencapaian akademik sebagai salah satu fokus utamanya (Muna & Sakdiyah, 2019). Menurut Indarjo (2009), kesehatan mental remaja memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas sebuah negara. Remaja yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung dan positif merupakan aset berharga bagi sumber daya manusia. Masa remaja merupakan periode krusial dalam mengembangkan dan memelihara kebiasaan sosial dan emosional, yang berperan penting dalam kesejahteraan mental individu tersebut. Salah satunya adalah dengan belajar bagaimana mengatasi masalah, memecahkan masalah, berinteraksi dengan orang lain, dan mengelola emosi.

Terkadang remaja tidak mampu untuk menanggulangi masalah dan meregulasi emosi yang ia alami, sehingga berdampak pada psikisnya, seperti gangguan stress, kecemasan dan lain-lain. Stres adalah keadaan di mana ketidakseimbangan antara kebutuhan dan kemampuan sehingga menyebabkan gangguan fisik dan psikologis (Amira, et al., 2020). Stres kronis yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan depresi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi berbagai aspek perilaku, emosional, motivasi, dan kognitif remaja (Rasmaran & Nurdian, 2020). Menurut American Psychological Association (APA), remaja yang mengalami stres bisa mengalami gejala emosional seperti kecemasan, yang mungkin ditandai dengan pusing, tangan berkeringat, mulut kering, serta perasaan panik, ketakutan, kesulitan mengingat, kekhawatiran, dan kebingungan. Masa remaja juga seringkali disebut sebagai periode "storm and stress", yang rentan terhadap stres karena remaja mengalami perubahan secara bersamaan seperti perubahan fisik, keinginan untuk lebih mandiri, interaksi sosial yang lebih intens, dan peningkatan interaksi dengan teman sebaya.

Kecemasan adalah ketika kekhawatiran tentang bahaya yang tidak diduga yang dapat terjadi di masa yang akan datang menyebabkan emosi negatif. Ketakutan sebenarnya merupakan perasaan yang biasa dialami oleh manusia. Namun, ketika ia muncul, itu menunjukkan bahwa seseorang telah diberitahu bahwa ada bahaya yang mengancam. Di antara semua jenis psikopatologi, kecemasan adalah gangguan kejiwaan yang paling sering terjadi pada remaja (Woo, et al., 2021). Masa remaja adalah

masa puncak gangguan kecemasan, kerentanan otak terhadap kecemasan meningkat karena perkembangan sistem otak yang tidak sinkron yang berkaitan dengan kecemasan (Xie, et al., 2021). Pada akhirnya, kecemasan memicu rasa malu ketika bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Remaja yang sangat cemas akan selalu mempertimbangkan apa yang dikatakan orang lain. Beberapa peneliti mengatakan bahwa sebagian dari kecemasan yang dialami remaja berasal dari situasi yang mereka lihat pada diri orang tua mereka, seperti ketika mereka menghadapi masalah atau memutuskan suatu hal. Mereka melihat bagaimana orang tua mereka berperilaku dalam setiap fase hidup dari bayi hingga remaja.

Kesehatan mental sangat penting untuk keberlangsungan hidup. Peningkatan konsumsi rokok, tingkat bunuh diri, penyalahgunaan narkoba, penurunan kemampuan sosial, dan penurunan prestasi akademik adalah hasil dari depresi pada remaja. Namun, kecemasan yang berlebihan dapat menghambat proses belajar karena rasa takut dan kekhawatiran terhadap berbagai hal. Remaja yang mengalami kecemasan juga dapat mengalami insomnia, masalah fokus atau konsentrasi, lupa, perasaan frustrasi, dan kecenderungan untuk marah. Menurut ahli psikologi, ada berbagai penyebab utama kecemasan remaja. Ini karena ada perbedaan pendapat tentang apa yang mendorong seseorang untuk mengalami kecemasan. Namun, belum banyak penelitian yang dilakukan untuk membahas kecemasan dan depresi. Dalam perkembangannya saat ini, sangat penting untuk memeriksanya dari sudut pandang Islam dan Kesehatan.

Faktor internal dan eksternal dapat berkontribusi pada tingkat kecemasan remaja. Keluarga harus memberikan dukungan kepada remaja yang mengalami banyak perubahan agar mereka dapat beradaptasi. Kepribadian remaja juga turut dipengaruhi, di mana individu dengan kepribadian introvert cenderung lebih tertutup, sulit menyesuaikan diri dengan perubahan, dan sering kali berpikir berlebihan, yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Kualitas hubungan yang baik dengan keluarga atau lingkungan sekitar memberikan dampak positif tambahan pada kondisi ini dan membantu mengurangi kecemasan (Sitepu & Simanungkalit, 2019).

Pembahasan

Di era modern, perkembangan teknologi sangat pesat, sehingga hampir semua kebutuhan manusia dapat dipenuhi dengan teknologi yang canggih. Oleh karena itu, kemajuan teknologi ini sering kali diperdebatkan. Semuanya dibutuhkan cepat dan canggih di era modern seperti saat ini. Untuk mempertahankan ketertinggalan dari negara tetangga Asia Tenggara lainnya, semua hal harus berubah sesuai dengan zaman, termasuk upaya menanggulangi gangguan psikologi di Indonesia. Tentunya banyak cara yang dapat kita manfaatkan di zaman yang serba digitalisasi ini. Adapun konseling memiliki peranan penting dalam membantu remaja mengatasi stres dan kecemasan di era modern ini.

Konseling memungkinkan remaja untuk berbicara tentang masalah mereka tanpa takut dihakimi, membantu mereka menjadi lebih terbuka dan jujur. Dengan memberikan intervensi yang tepat, konseling dapat membantu anak dan remaja mengurangi trauma. Konselor juga dapat membantu remaja dengan kecemasan dan stres. Mereka memiliki

kemampuan untuk menemukan masalah, mendiagnosa, mengambil tindakan bantuan, dan menggunakan metode konseling seperti percakapan diri, kesadaran diri, dan restruktur kognitif. Konselor dapat mengajarkan remaja keterampilan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang lebih baik. Mereka juga dapat membantu mereka mengembangkan strategi coping yang efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan, seperti teknik relaksasi, latihan pernapasan, dan teknik mindfulness.

Konseling juga membantu mengurangi stigma yang melekat pada masalah kesehatan mental. Remaja dapat lebih mudah menerima dan menghadapi masalah mereka jika mereka tahu bahwa meminta bantuan adalah tindakan yang positif dan berani. Konseling dapat membantu remaja menghadapi perubahan yang mereka alami saat ini, yang mencakup perubahan fisik, intelektual, emosional, dan sosial. Dengan mendominasi proses konseling dan memberikan bantuan yang dibutuhkan, konselor dapat memberikan bimbingan dan dukungan dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang dialami oleh remaja. Selain itu, remaja juga dapat mendapatkan bantuan dalam mengatasi masalah mereka melalui layanan konseling sebaya, seperti konseling online.

Tentunya dizaman yang sudah sangat moder ini, melakukan konseling bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Hal ini karena sudah banyak konselor sudah menyediakan layanan konseling secara online. Konselor online memiliki kemampuan untuk membantu remaja secara tertulis, menggunakan ekspresi kreatif, dan memberikan dukungan serta sumber informasi yang tersedia secara online. Mungkin para remaja yang masih segan atau takut melakukan konseling dapat melakukan konseling secara online. Mereka dapat mengungkapkan segala kondisi yang selama ini membuatnya tidak nyaman, seperti stres dan kecemasan. Selain itu, adanya layanan konsultasi secara online juga membantu para remaja yang tinggal di daerah tertinggal untuk dapat penanganan yang layak. Dengan bermodal kuota dan uang, mereka sudah dapat mengakses berbagai layanan konseling yang disediakan oleh para konselor secara online.

Banyak sekali dampak positif dari era modern ini yang dapat kita rasakan baik sebagai anak kecil, remaja bahkan orang dewasa sekalipun. Salah satu dampak positif yang dapat dirasakan adalah adanya layanan konseling secara online. Mungkin tidak semua remaja dapat mengutarakan secara jujur apa yang dia rasakan ketika berhadapan langsung dengan konselor. Tetapi adanya layanan konseling secara online membantu para remaja yang takut untuk bersuara dapat meluapkan isi hatinya. Hal ini mungkin dikarenakan ia merasa tidak terlalu takut ketika hanya bertatap lewat gadget. Diharapkan dengan semakin canggihnya teknologi di zaman modern ini mampu memberikan manfaat bagi para remaja untuk membantu mengatasi berbagai gangguan kesehatan mental khususnya gangguan stres dan kecemasan. Mampu membantu para remaja terhubung dengan para konselor dengan cara online.

Kesimpulan dan Saran

Pada zaman modern ini konseling sangat penting untuk mengatasi stres dan kecemasan pada remaja. Konselor dapat membantu meredakan trauma, menangani

kecemasan dan stress, membimbing dalam menghadapi masa peralihan, mengelola kecemasan di era modern ini. Konseling tidak hanya membantu remaja memahami dan mengatasi masalah mereka, tetapi juga memberi mereka keterampilan dan pendekatan yang diperlukan untuk menangani tantangan hidup mereka dengan cara yang lebih baik. Konseling dapat membantu remaja mendapatkan kesejahteraan mental yang lebih baik dan berkembang menjadi orang yang sehat dan tahan lama melalui pendekatan yang holistik dan suportif. Selain itu, perkembangan di zaman modern ini juga sangat membantu para remaja untuk dapat melakukan konseling secara online dan juga membantu para remaja di daerah yang tertinggal untuk memiliki kesempatan yang sama.

Daftar Pustaka

- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan tentang manajemen stres di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinagor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 106–112.
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 48- 57.
- Kumalasari, I. (2012). Pembagian remaja. *Salemba Medika*
- Kusmiran, E. (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. *Penerbit Salemba Medika*.
- Muna, L. N., & Sakdiyah, E. H. (2019). Pengaruh peran ayah (fathering) terhadap determinasi diri (self determination) remaja. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(1), 45. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6394>
- Oktaviani, C. I., & Mahmudah, S. (2014). Konsep diri remaja dari keluarga broken home. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 11 (1), 50.
- Rasmaran, R., & Nurdian, Y. (2020). Inisiasi pelatihan tari sebagai terapi pereda depresi anak saat pandemi di Taddan Sampang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(2).
- Sitepu, Y. R. B., & Simanungkalit, J. N. (2019). Faktor yang mempengaruhi tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3, 89-94.
- Townsend, C. M. (2014). *Essentials of psychiatric mental health nursing*, 6th ed. F.A Davis Company
- Woo, K. S., Ji, Y., Lee, H. J., & Choi, T. Y. (2021). The association of anxiety severity with health risk behaviors in a large representative sample of Korean adolescents. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32(4), 144-153. <https://doi.org/10.5765/jkacap.210017>
- Xie, S., Zhang, X., Cheng, W., & Yang, Z. (2021). Adolescent anxiety disorders and the developing brain: Comparing neuroimaging findings in adolescents and adults. In *General Psychiatry*, 34(4).. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100411>