

Menangani Krisis Perkembangan Remaja Awal melalui Layanan Konseling di SMP

Rachel Clarisa Dolongseda¹, Lira In Mekanoneng², Fellyzia Anastasya Londo³

Institut Agama Kristen Negeri Manado

racheldolongseda@gmail.com

ABSTRACT

Early adolescents, particularly junior high school (SMP) students, are in a critical developmental phase marked by biological, psychological, and social changes. This stage often leads to developmental crises related to the search for self-identity, emotional stability, and adjustment to environmental changes. If not properly addressed, these crises may evolve into behavioral problems such as juvenile delinquency, anxiety, and social withdrawal. This article aims to examine the role of counseling services in effectively helping junior high school students overcome early adolescent developmental crises. The research was conducted using a literature review method, collecting and analyzing relevant sources. The results indicate that counseling services in junior high schools are essential as preventive, curative, and personality development tools. The three main forms of counseling services—individual, group, and classroom-based—play a strategic role in addressing students' needs according to their specific issues. Counseling approaches such as nondirective, behavioral, cognitive, and logotherapy have proven effective in helping students understand themselves, change negative behaviors, and find meaning in life amid developmental pressures. Factors such as family, social media, and peer environment greatly influence the dynamics of adolescent crises. Therefore, counseling services must be systematically and professionally designed as an integral part of the junior high school education system to support mental health and the formation of a positive adolescent identity from an early age.

Keywords: *Early adolescence, developmental crisis, counseling services*

ABSTRAK

Remaja awal, khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), sedang berada dalam fase perkembangan penting yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Masa ini seringkali menimbulkan krisis perkembangan yang berkaitan dengan pencarian identitas diri, kestabilan emosi, dan penyesuaian terhadap perubahan lingkungan. Apabila tidak ditangani dengan tepat, krisis ini dapat berkembang menjadi masalah perilaku seperti kenakalan remaja, kecemasan, hingga penarikan sosial. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran layanan konseling dalam membantu siswa SMP mengatasi krisis perkembangan remaja awal secara efektif. Penelitian dilakukan dengan metode studi pustaka, yang menghimpun dan menganalisis sumber literatur relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan konseling di SMP sangat penting sebagai sarana preventif, kuratif, dan pengembangan kepribadian. Tiga bentuk utama layanan konseling—individual, kelompok, dan klasikal—memiliki peran strategis dalam menangani kebutuhan siswa sesuai permasalahan mereka. Pendekatan konseling seperti nondirektif, behavioral, kognitif, dan logoterapi terbukti efektif membantu siswa memahami diri, mengubah perilaku negatif, serta menemukan makna hidup di tengah tekanan perkembangan. Faktor-faktor seperti keluarga, media sosial, dan lingkungan teman sebaya sangat memengaruhi dinamika krisis remaja. Oleh karena itu, layanan konseling perlu dirancang secara sistematis dan profesional sebagai bagian integral dari sistem pendidikan di SMP, guna mendukung kesehatan mental dan pembentukan identitas positif remaja sejak dini.

Kata Kunci: Remaja awal, krisis perkembangan, layanan konseling.

PENDAHULUAN

Masa remaja awal yang umumnya dimulai pada usia 12–15 tahun merupakan tahap perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan yang sangat cepat, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Perubahan-perubahan tersebut, meskipun merupakan bagian alami dari pertumbuhan, sering kali menimbulkan berbagai bentuk tekanan psikologis yang dapat berkembang menjadi krisis perkembangan apabila tidak ditangani secara tepat. Erik Erikson menyebut masa ini sebagai fase identity versus role confusion, di mana remaja mulai mencari jati diri, mempertanyakan peran sosialnya, dan berusaha membangun identitas diri yang kuat. (Santrock, 2019)

Krisis perkembangan remaja awal dapat muncul dalam bentuk konflik dengan orang tua, kebingungan peran, rendahnya harga diri, ketidakstabilan emosi, hingga munculnya perilaku menyimpang seperti kenakalan, penyalahgunaan media sosial, dan menarik diri dari lingkungan sosial (Desmita, 2021). Dalam konteks pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP), fenomena ini kerap kali muncul dalam bentuk penurunan prestasi, gangguan hubungan antar teman, perilaku agresif, atau justru sikap pasif dan apatis terhadap kegiatan sekolah.

Menghadapi realitas tersebut, layanan konseling di SMP memegang peranan yang sangat strategis. Konseling bukan hanya menjadi tempat curhat atau pelarian emosional semata, melainkan menjadi sarana edukatif dan terapeutik untuk membantu siswa memahami diri, menyelesaikan konflik internal, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional secara sehat (Prayitno, 2017). Menghadapi realitas tersebut, layanan konseling di SMP memegang peranan yang sangat strategis. Konseling bukan hanya menjadi tempat curhat atau pelarian emosional semata, melainkan menjadi sarana edukatif dan terapeutik untuk membantu siswa memahami diri, menyelesaikan konflik internal, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional secara sehat (Corey, 2020). Oleh karena itu, layanan konseling yang dirancang secara sistematis dan profesional menjadi kebutuhan mendesak dalam menunjang kesehatan mental dan keberhasilan perkembangan remaja di jenjang pendidikan SMP. Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang berkembang peneliti ingin mengkaji bagaimana layanan konseling di SMP dapat menjadi solusi dalam menangani krisis perkembangan remaja

awal secara efektif, baik dari segi bentuk layanan maupun pendekatan yang digunakan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) yang merupakan salah satu metode penelitian kualitatif. Studi pustaka dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis berbagai literatur atau bahan tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat memahami teori-teori yang berkaitan secara mendalam tanpa melakukan penelitian lapangan langsung (Sugiono, 2017). Dalam penelitian studi pustaka setidaknya ada empat ciri utama yang penulis perlu perhatikan diantaranya: Pertama, bahwa penulis atau peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data angka, bukan dengan pengetahuan langsung dari lapangan. Kedua, data pustaka bersifat "siapa pakai artinya" peneliti tidak terjun langsung ke lapangan karena peneliti berhadapan langsung dengan sumber data yang ada di perpustakaan. Ketiga, bahwa data pustaka umumnya adalah sumber sekunder, dalam arti bahwa peneliti memperoleh bahan atau data dari tangan kedua dan bukan data orisinal dari data pertama di lapangan. Keempat, bahwa kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Krisis Perkembangan Remaja Awal

Masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal yang penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan; kedua, adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya.

1. Perkembangan psikososial

Krisis perkembangan pada masa remaja menghasilkan terbentuknya identitas. Periode remaja awal dimulai dengan permulaan pubertas dan berkembangnya stabilitas emosional dan fisik yang relatif pada saat SMP atau ketika hampir lulus dari SMU. Remaja pada tahap awal harus mampu memecahkan masalah tentang hubungan dengan teman sebaya sebelum mereka mampu menjawab pertanyaan tentang siapa diri mereka dalam

kaitannya dengan keluarga dan masyarakat. (Linawati, 2024)

2. Perubahan Emosionalitas

Akibat langsung dari perubahan fisik dan hormon adalah perubahan dalam aspek emosional pada remaja dan berpengaruh pada lingkungan yang terkait dengan perubahan badaniah tersebut. Hormon menyebabkan perubahan seksual dan menimbulkan dorongan-dorongan serta perasaan-perasaan baru. Keseimbangan hormon yang baru menyebabkan individu merasakan hal-hal yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Keterbatasannya secara kognitif mengolah perubahan-perubahan baru tersebut bisa membawa perubahan besar dalam fluktuasi emosinya

Remaja merupakan masa kritis dimana terjadi masa peralihan masa anak-anak kepada masa dewasa. Sumber lain memaparkan bahwa masa remaja merupakan periode terjadinya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial yang signifikan. Seorang remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan adanya tuntutan keterampilan, tanggung jawab dan hubungan sosial yang baru. Dengan kata lain, remaja harus mampu mengembangkan identitas diri dan otonomi yang lebih luas (Achmad, 2024).

Remaja awal berada pada tahap usia 12-15 tahun. Pada usia ini biasanya remaja duduk di bangku SMP. Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Menurut Erickson (dalam Santrock, 1995) masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Individu dihadapkan dengan temuan siapa mereka, bagaimana mereka kira-kira nantinya, dan ke mana mereka menuju dalam kehidupannya. Gagasan Erickson ini dikuatkan oleh Marcia yang menemukan bahwa ada empat status identitas diri pada remaja, yaitu identity diffusion/confusion, moratorium, foreclosure, dan identity achieved. Tahapan remaja terdiri dari remaja awal dan remaja akhir (Maryam, 2021). Pada masa krisis identitas diri biasanya remaja akan mencari perhatian dengan melakukan tindakan-tindakan yang merugikan diri dan orang lain seperti berkelahi, minum, merokok, ngebut di jalan. Remaja menganggap apa yang mereka lakukan adalah sebagai laki-laki atau perempuan yang sudah dewasa.

Faktor Penyebab Krisis pada Perkembangan Anak SMP

Anak SMP berada pada fase remaja awal, yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh kesulitan dalam menemukan identitas. Pada fase ini, mereka mulai melakukan refleksi tentang siapa diri mereka, berkeinginan

untuk diakui, dan berupaya menemukan peran mereka dalam komunitas. Karena kestabilan emosional mereka belum matang, mereka sering merasa bingung dalam membedakan antara perilaku yang benar dan salah. Hal ini membuat banyak remaja SMP mencoba perilaku menyimpang sebagai cara untuk menemukan jati diri mereka. Tindakan kenakalan, seperti tidak masuk sekolah, berbicara kasar, atau membangkang kepada guru dan orang tua, merupakan respons terhadap tekanan psikologis yang mereka alami. Jika lingkungan keluarga dan sekolah gagal memberikan bimbingan serta dukungan emosional, maka krisis ini akan semakin mendalam. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua dan guru untuk menyadari bahwa perilaku nakal mereka merupakan bagian dari proses perkembangan yang memerlukan bimbingan, bukan hanya sanksi.

Selain pencarian jati diri, siswa SMP juga mengalami perubahan fisik dan hormonal yang signifikan, yang berdampak pada perilaku mereka. Perubahan ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan, peningkatan rasa sensitif, serta keinginan untuk melawan aturan. Dalam konteks ini, perilaku nakal seperti berkelahi, merokok, dan perundungan dapat muncul karena remaja merasa perlu menunjukkan kekuatan atau keberadaan mereka. Pengaruh teman sebaya sangat besar, sebab mereka mulai lebih mengandalkan teman dibandingkan keluarga. Tanpa pengawasan yang memadai, mereka dapat terjebak dalam kelompok yang negatif yang memperkuat perilaku yang tidak baik. Lingkungan keluarga yang kurang harmonis atau komunikasi yang minim membuat anak semakin kehilangan arah (Rizki, 2022). Oleh karena itu, upaya intervensi sejak sekolah menengah pertama menjadi penting untuk mencegah kenakalan berkembang ke tingkat yang lebih serius. Pendekatan yang bijak, terbuka, dan penuh empati lebih efektif dibandingkan dengan cara yang keras atau sekadar menghukum.

Siswa SMP, yang berada dalam rentang usia 13–15 tahun, sedang mengalami masa perkembangan remaja awal yang penuh dengan perubahan biologis, emosional, sosial, dan kognitif. Keluarga merupakan salah satu penyebab luar yang sangat berpengaruh terhadap munculnya krisis identitas dan perilaku menyimpang di kalangan remaja. Keluarga adalah fondasi utama dalam pendidikan anak, di mana interaksi awal yang dialami anak di dalam keluarga sangat berpengaruh pada pembentukan konsep diri dan kepribadian mereka. Anak-anak yang menerima pengasuhan yang tidak seimbang, seperti terlalu dimanjakan, dilindungi secara berlebihan, atau kurang mendapatkan kedisiplinan yang baik, cenderung berkembang menjadi individu yang cemas, penakut,

dan tidak patuh terhadap aturan, baik di rumah maupun di sekolah. Sebaliknya, anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kurang menunjukkan kasih sayang atau mengalami ketidakharmonisan, seperti perceraian atau ketidakhadiran orang tua dalam periode yang lama, juga memperlihatkan tanda-tanda perilaku menyimpang. Kondisi keluarga semacam ini menciptakan rasa tidak aman dan menghilangkan figur teladan bagi anak, sehingga mereka kesulitan membentuk identitas diri yang positif.

Metode pengasuhan orang tua sangat mempengaruhi terbentuknya konsep diri anak. Anak yang tidak dibangun dengan konsep diri yang sehat, seperti tanggung jawab, empati, dan disiplin, cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan yang negatif. Mereka bisa mengalami kesulitan dalam beradaptasi, sering bolos, melanggar aturan, atau terlibat dalam perilaku agresif. Di sisi lain, siswa dengan konsep diri positif yang dikembangkan melalui pengasuhan baik dari keluarga akan mampu mengikuti pelajaran dengan baik, berperilaku tertib, dan tidak mudah terjerumus ke pengaruh negatif (Kartinni, 2022). Oleh karena itu, peran keluarga sangat penting dalam proses pembentukan identitas diri remaja, dan keluarga yang tidak dapat memberikan fondasi emosional dan sosial yang kuat dapat menjadi penyebab utama munculnya krisis identitas dan perilaku menyimpang di masa remaja.

Selain keluarga, media sosial juga menjadi salah satu faktor penyebab krisis perkembangan yang signifikan pada siswa. Pada usia remaja awal, antara 13 hingga 15 tahun, siswa mengalami masa transisi yang sangat penting dalam proses penentuan jati diri mereka. Namun, kebiasaan siswa untuk menggunakan media sosial secara berlebihan justru menghadirkan tekanan sosial yang sangat besar. Media sosial kini bukan hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sudah menjadi pusat dalam pembentukan status sosial serta citra diri. Siswa merasa terdorong untuk menunjukkan versi terbaik dari diri mereka di dunia maya agar mendapatkan pengakuan melalui “like”, komentar positif, atau banyaknya pengikut. Akibatnya, mereka mulai menciptakan identitas yang tidak nyata, yang sering kali sangat berbeda dengan kehidupan sehari-hari mereka. Dalam banyak kasus, siswa mengalami tekanan, kecemasan, atau rasa inferior ketika mereka tidak bisa mengejar standar atau popularitas teman-teman mereka di media sosial.

Tekanan ini menghasilkan krisis identitas, yaitu situasi di mana siswa merasa tidak mampu menjawab pertanyaan dasar tentang “siapa saya sebenarnya”. Ketika mereka merasa terpinggirkan di media sosial disebabkan oleh jumlah pengikut yang sedikit, tidak viral, atau penampilan yang dianggap kurang menarik mereka mulai

meragukan diri dan kehilangan rasa percaya diri. Rasa minder ini bisa berubah menjadi pesimisme, kehilangan motivasi untuk belajar, bahkan menarik diri dari interaksi sosial dalam kehidupan nyata. Selain itu, siswa menjadi lebih individualis, kurang memiliki rasa empati, dan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Perubahan pola pikir, perilaku, dan adaptasi sosial ini menunjukkan bahwa media sosial telah mengalihkan fokus perkembangan remaja dari pencarian identitas yang sehat menjadi pembentukan identitas yang semu berdasarkan penilaian dari luar (Taufiq, 2024). Dengan demikian, krisis identitas yang dipicu oleh media sosial bukan hanya merupakan masalah individu siswa, tetapi juga menjadi tantangan serius dalam konteks pendidikan dan perkembangan sosial mereka.

Peran layanan Pastoral Konseling

Layanan konseling merupakan upaya sistematis dalam membantu individu mengenali dan menyelesaikan berbagai persoalan pribadi, sosial, akademik, maupun emosional. Dalam praktiknya, konseling tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga bersifat preventif dan pengembangan (developmental). Peran layanan konseling antara lain:

1. Preventif – mencegah timbulnya masalah psikologis atau perilaku yang lebih serius.
2. Kuratif – membantu individu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.
3. Pengembangan (Developmental) – mendorong pertumbuhan dan perkembangan individu secara optimal.
4. Pemeliharaan – menjaga agar kondisi mental dan perilaku individu tetap stabil dan sehat. (Prayitno, 2017)

Layanan konseling dapat dilakukan dalam berbagai bentuk tergantung kebutuhan dan kondisi konseli, yaitu:

1. Konseling Individual

Dilakukan secara tatap muka antara satu konselor dan satu konseli. Fokusnya adalah membantu konseli memahami diri, mengatasi masalah secara pribadi dan rahasia, serta mengambil keputusan secara sadar dan bertanggung jawab. Misalnya, seorang siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian dapat dibantu melalui konseling individual untuk membangun rasa percaya diri dan manajemen stres. (Winkel, 2018)

2. Konseling Kelompok

Layanan yang diberikan kepada sejumlah konseli (biasanya 4–10 orang) secara bersama-sama dengan dipimpin oleh satu konselor. Dinamika kelompok digunakan sebagai sarana untuk saling belajar, berbagi pengalaman, dan membangun empati sosial. Contoh: kelompok siswa korban perceraian yang dibimbing untuk memahami situasi keluarga mereka dan membangun ketahanan diri. (Sukardi, 2021)

3. Layanan Klasikal

Layanan ini dilakukan di dalam kelas, bersifat massal, dan biasanya berbentuk bimbingan dan penyuluhan untuk memberikan informasi, pemahaman, dan motivasi kepada peserta didik secara umum. Contoh: penyuluhan tentang bahaya narkoba, perencanaan karir, atau pendidikan seks. (Prayitno: 2020)

Dalam pelaksanaan layanan konseling, terdapat berbagai pendekatan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik konseli:

1. Pendekatan Nondirektif (Humanistik/Rogierian)

Dikembangkan oleh Carl Rogers, pendekatan ini menekankan empati, penerimaan tanpa syarat, dan pemahaman terhadap dunia pengalaman konseli. Konselor bertindak sebagai fasilitator, bukan pemberi nasihat. Tujuan utamanya adalah membantu konseli menjadi lebih sadar dan bertanggung jawab terhadap pilihannya sendiri. (Corey: 2020)

2. Pendekatan Behavioral

Pendekatan ini didasarkan pada prinsip pembelajaran (reinforcement, punishment, modeling). Fokus pada perubahan perilaku yang tampak, bukan pada proses mental. Cocok untuk kasus seperti kecanduan gadget, kebiasaan menyontek, atau fobia sosial. (Mulyadi: 2022)

3. Pendekatan Kognitif

Mengubah pola pikir yang keliru (distorsi kognitif) yang memengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu konseli mengidentifikasi pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran rasional. Contoh: konseli yang merasa dirinya “bodoh” karena nilai jelek diajak melihat ulang persepsi dan keyakinan yang tidak realistis. (Seligman: 2019)

4. Pendekatan Logoterapi

Dikembangkan oleh Viktor Frankl. Pendekatan ini menekankan pencarian

makna hidup, terutama dalam penderitaan atau situasi sulit. Cocok untuk konseli yang mengalami krisis eksistensial atau kehilangan makna hidup. Misalnya, remaja yang kehilangan orang tua atau mengalami depresi karena merasa hidupnya tidak berarti. (Frankl: 2021)

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan Krisis perkembangan pada remaja awal merupakan tantangan serius yang membutuhkan perhatian semua pihak, khususnya dalam konteks pendidikan di SMP. Layanan konseling menjadi solusi strategis dalam mencegah dan menangani krisis tersebut, baik melalui pendekatan individual, kelompok, maupun klasikal. Dengan menerapkan pendekatan konseling yang sesuai, konselor sekolah dapat membantu siswa mengenal diri, mengatasi tekanan psikologis, dan membentuk identitas diri yang sehat. Dukungan dari keluarga, lingkungan sosial yang kondusif, serta pengawasan terhadap dampak media sosial juga menjadi kunci keberhasilan layanan konseling. Maka, integrasi layanan konseling secara profesional di sekolah menjadi kebutuhan mendesak demi menunjang perkembangan remaja secara utuh.

REFERENSI

- Achmad Efendi, dkk. (2024). *Mengatasi krisis emosional agregat remaja melalui edukasi kesehatan mental*. CV Adanu Abimata.
- Corey, G. (2020). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Refika Aditama.
- Desmita. (2021). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Djibrin, R. (2022). Faktor-faktor kenakalan siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 1(2).
- Frankl, V. E. (2021). *Man's search for meaning*. Noura Books.
- Gainau, M. B. (2021). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. PT Kanisius.
- Hidayat, T., & Fajri, S. (2024). Pendidikan ilmu pengetahuan sosial dalam mengatasi krisis identitas akibat penggunaan media sosial. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(16).
- Mulyadi. (2022). *Ilmu konseling: Teori dan aplikasi*. Pustaka Pelajar.
- Natalia, L. E. (2024). *Dunia remaja: Permasalahan dan solusinya*. CV Ananta Vidya.
- Prayitno, & Amti, E. (2020). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.

- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. Universitas Negeri Padang.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Erlangga.
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2019). *Theories of counseling and psychotherapy*. Pearson.
- Sugiono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi. (2021). *Psikologi konseling: Teori dan praktik*. Rajawali Pers.
- Trisnawati, K. A., & Siswanti, D. (2022). Penerapan konseling kelompok pendekatan kognitif perilaku dalam membantu menangani krisis identitas siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. *Universitas Panji Sakti*.
<https://doi.org/10.37637/dw.v1i3.122>
- Winkel, W. S. (2018). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.