PROPHETEIA
Jurnal Teologi Sistematika

ISSN XXXX-XXXX

Kantor Editorial: Jalan Paving Block Lingkungan 01 Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting
Kota Manado – Provinsi Sulawesi Utara – Indonesia
Web: https://journal.gknpublisher.net/index.php/propheteia
e-mail: propheteiajurnal@gmail.com

PENDEKATAN EMOTIF-RASIONAL TERHADAP REMAJA YANG MENGALAMI *INSECURE* AKIBAT KEADAAN EKONOMI DALAM KELUARGA

Nadajasia Rosseto Tamalonggehe, nadajasiatamalonggehe977@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Rafe Yahya Polii, polii.yahya07@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Deiby Lahinda, deibylahinda02@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Angelique Landeng, pingkanlandeng10@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Vivi Efriani, viviefriani123@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Correspondence:
nadajasiatamalonggehe977@gmail.com

Vol.1 No.3 Bulan September Tahun 2025

Article History:
Submitted: 02 Sept 2025
Reviewed: 14 Sept 2025
Accepted: 30 Sept 2025

Pages: 21-33

Keywords:
Remaja, Peran Sosial, Insecure, Pendekatan Emotif-Rasional.
Adolescents, Social Roles, Insecurity, Emotive-Rational Approach.

Copyright:
©2025, Authors.

License:

Abstract
Adolescence is an important phase in an individual's development from childhood to adulthood, characterized by striking physical changes and profound psychological adjustments. At this time, teenagers face significant challenges in determining their social roles, exploring their identities, and responding to pressure from their surrounding environment. Physical developments such as growth in height and sexual changes influence adolescents' self-perception and their interactions with the social environment. During puberty, many teenagers begin to feel a sense of pride which often leads to feelings of insecurity. Factors such as economic constraints can exacerbate stress and anxiety, as teens may feel unable to meet social expectations or compete with their peers. A deeper understanding of the dynamics of adolescence and the feelings of insecurity that arise is important for providing appropriate support to adolescents. With this understanding, we can help teens develop the social and emotional skills necessary to better cope with the challenges of this transition phase. From a psychological perspective, feelings of insecurity are often triggered by irrational thinking, where teenagers often ignore their personal achievements and strengthen negative views of themselves. The Emotive-Rational Approach provides solutions by confronting and changing teenagers' irrational beliefs into more logical and healthy beliefs. Through this process, they are taught to recognize unproductive thought patterns, replace them with more optimistic ways of thinking, and develop the skills to regulate emotions and respond to social pressure more effectively. This approach aims to change detrimental thought patterns to constructive ones, helping adolescents achieve effectiveness, happiness and competence during important phases in their development.

Abstrak
Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik yang mencolok dan penyesuaian psikologis yang mendalam. Selama periode ini, remaja menghadapi tantangan yang signifikan dalam menentukan peran sosial mereka, mengeksplorasi identitas diri, serta menanggapi tekanan dari lingkungan sekitar. Perkembangan fisik seperti pertumbuhan tinggi badan dan perubahan seksual berpengaruh terhadap persepsi diri remaja dan interaksi mereka dalam lingkungan sosial. Selama masa pubertas, banyak remaja mulai merasakan gengsi yang sering kali mengarah pada perasaan tidak aman atau insecure. Faktor-faktor seperti keterbatasan ekonomi dapat memperburuk stres dan kecemasan, karena remaja mungkin merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial atau mengikuti teman sebaya. Pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika masa remaja dan perasaan insecure yang muncul penting untuk memberikan dukungan yang sesuai kepada remaja. Dengan pemahaman ini, kita dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk mengatasi tantangan dalam fase transisi ini dengan lebih baik. Dari segi psikologis, perasaan insecure sering kali dipicu oleh pemikiran yang tidak rasional, di mana remaja sering mengabaikan prestasi pribadi mereka dan memperkuat pandangan negatif terhadap diri sendiri. Pendekatan Emotif-Rasional menyediakan solusi dengan menghadapi dan mengubah keyakinan irasional remaja menjadi keyakinan yang lebih logis dan sehat. Melalui proses ini, mereka diajarkan untuk mengenali pola pikir yang tidak produktif, menggantinya dengan cara berpikir yang lebih optimis, serta mengembangkan keterampilan untuk mengatur emosi dan menanggapi tekanan sosial dengan lebih efektif. Pendekatan ini bertujuan untuk mengubah pola pikir yang merugikan menjadi konstruktif, membantu remaja mencapai efektivitas, kebahagiaan, dan kompetensi selama fase penting dalam perkembangan mereka.

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa, mencakup perubahan psikis dan fisik. Perubahan fisik, terutama perkembangan tubuh, sangat berpengaruh pada perkembangan psikologis remaja. Selain itu, remaja akan melewati fase penyesuaian diri terhadap perkembangan fisik, intelegensi, peran sosial, peran seksual, moral serta religius. Meninjau lebih jauh tentang penyesuaian diri dari segi peran sosial, dimana dalam masa pencarian identitas ini remaja sangat ingin diakui oleh lingkungan sekitar atau orang lain dengan menonjolkan diri, dan faktor seperti teman sebaya, media massa, media elektronik juga turut mempengaruhi perkembangan sosial.[1] Dalam menghadapi masa transisi ini, peran pubertas tidak dapat diabaikan. Pubertas membawa perubahan fisik yang mencolok, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, dan perkembangan seksual, yang semuanya berpengaruh pada cara remaja melihat diri mereka sendiri dan bagaimana mereka berinteraksi dalam lingkungan sosial. Memahami dinamika pubertas dan dampaknya pada psikologi remaja sangat penting untuk memberikan dukungan yang tepat selama fase penting ini dalam perkembangan mereka.

Masa pubertas juga tidak bisa dihindari oleh remaja, menurut Ginau (2021) masa pubertas adalah periode yang mencakup akhir usia anak-anak (usia 11-16 tahun).[2] Pada masa pubertas biasanya seorang remaja mulai akan mengalami rasa gengsi yang mengantarnya pada rasa tidak aman yang berlebihan atau insecure. Berkaitan dengan peran sosial, keadaan ekonomi yang terbatas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi remaja merasakan stres, overthinking, dan insecure karena teman sebayanya dapat mendapatkan apa yang diinginkan namun dirinya tidak karena keterbatasan ekonomi yang dialami. Dalam konsep psikologis sendiri insecure dapat muncul dari berbagai sumber dan salah satunya adalah tekanan sosial, ketika individu mulai membandingkan diri dengan orang lain, dan perasaan takut ditolak.[3] Perasaan insecure pada masa pubertas sering kali muncul karena tekanan sosial dan perbandingan diri yang intensif dengan orang lain. Faktor-faktor seperti keterbatasan ekonomi juga dapat memperburuk perasaan ini. Pemikiran yang tidak rasional, seperti mengabaikan pencapaian pribadi dan memperkuat pandangan negatif tentang diri sendiri, dapat menjadi sumber utama perasaan insecure ini. Dengan menggunakan pendekatan seperti Emotif Rasional, remaja dapat memahami dan mengubah pola pikir mereka menuju cara berpikir yang lebih sehat dan produktif.

Pada dasarnya, manusia adalah makhluk yang unik dengan kecenderungan untuk berpikir secara rasional maupun irasional. Ketika berpikir dan bertindak secara rasional, manusia menjadi efektif, bahagia, dan kompeten. Sebaliknya, berpikir dan bertindak secara irasional membuat individu tidak efektif. Pendekatan Emotif Rasional bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki remaja (yang mempengaruhi emosi dan perilaku) menjadi keyakinan yang rasional. Albert Ellis mengembangkan pendekatan ini, yang awalnya disebut terapi rasional (juga dikenal sebagai terapi rasional-emotif), dengan tujuan menantang dan mengubah keyakinan irasional para subjek.[4] Remaja yang merasa insecure biasanya memiliki keyakinan irasional tentang diri mereka sendiri, seperti merasa tidak cukup baik, tidak berharga, atau selalu khawatir tentang penilaian orang lain. Keyakinan-keyakinan ini dapat terbentuk dari berbagai sumber, termasuk pengalaman masa lalu, pengaruh teman sebaya, serta standar sosial yang tidak realistis yang sering kali

[1] Rudi Mulyatiningsih, dkk., *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, Dan Karier* (Jakarta: PT Grasindo, 2004) hh. 3-7

[2] Lusi Andriani, dkk., *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Perencanaan Masa Depan* (Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2022) hh. 7

[3] Kurnia Puspita, *Menghadapi Dan Mengatasi Insecure* (Yogyakarta: Victory Pustaka Media, 2024) hh. 5

[4] Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling* (Medan: Umsu Press, 2021) hh. 118-119

dipromosikan melalui media sosial dan budaya populer. Keyakinan irasional ini kemudian mempengaruhi emosi dan perilaku remaja, sering kali membuat mereka merasa terjebak dalam lingkaran ketidakpercayaan diri dan kecemasan. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa banyak masalah manusia sering kali disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional. Oleh karena itu, melalui pendekatan rasional emotif ini, seorang konselor berupaya mengubah pola pikir atau cara berpikir yang destruktif (tidak rasional) dan melatih konseli untuk menggantinya dengan cara berpikir yang konstruktif (rasional).[5] Melalui pendekatan rasional emotif, seorang konselor berupaya mengubah pola pikir atau cara berpikir yang destruktif (tidak rasional) dan melatih remaja untuk menggantikannya dengan cara berpikir yang konstruktif (rasional). Proses ini melibatkan identifikasi keyakinan irasional yang mendasari perasaan insecure, menantang keyakinan tersebut dengan argumen-argumen logis, serta menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan sehat. Misalnya, seorang remaja yang merasa dirinya tidak cukup baik dalam segala hal dapat dibantu untuk memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan, dan bahwa kegagalan dalam satu aspek tidak menentukan nilai diri mereka secara keseluruhan. Selanjutnya, konselor akan membantu remaja untuk mengembangkan keyakinan yang lebih rasional dan positif. Konselor juga dapat menggunakan teknik imajinasi rasional, di mana remaja dibimbing untuk membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan dan kemudian mempraktikkan cara berpikir yang lebih rasional dalam situasi tersebut. Teknik ini tidak hanya membantu remaja mengubah pola pikir mereka tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan untuk menghadapi tantangan serupa di masa depan.

B. Metode Penelitian

Dalam menyusun peneliti ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitataif penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Erickson (1968) menyatakan bahwa penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan dan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka. Menurut Kirk & Miller (1986: 9) mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu Dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulankan bahwa penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowbaal, teknik pengumpulan dengan trianggulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.[6] Peneliti memilih penelitian kualitatif karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam dan detail tentang suatu topik serta untuk mengidentifikasi pola atau makna yang terkait dengan data tersebut.

Studi kasus dapat memberi kontribusi yang sangat besar pada penerapan pengetahuan,dalam studi kasus membuat penelitian memberi perspektif yang lebih dalam hal ini

[5] Marthen Nainupu, *Peduli Terhadap Sesama Melalui Konseling Pastoral* (Malang: Media Nusa Creative, 2016) hh. 8

[6] Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metode penelitian kualitataif* (Jawa Barat: Cv jejak, 2018) hh. 17

peneliti melakukan penyelidikan yang berguna tentang karakteristik atau maupun kejadian kejadian dalam kehidupan nyata. Beberapa ahli memberi pemahaman tentang pengertian studi kasus seperti Mulyana (2003) mendefinisikan studi kasus dengan lebih spesifik yaitu uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok organisasi (komunitas) suatu program atau suatu situasi sosial, dan menurut Hasiara (2018) studi kasus dapat di rancang kan sebagai studi kasus tinggal (singgle case studi) yang di mana berfokus pada deskripsi proses atau serangkaian kejadian kejadian pada perilaku individu dan kelompok.[7] Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian studi kasus adalah metode penelitian yang memberikan kontribusi signifikan pada penerapan pengetahuan dengan menyelidiki karakteristik atau kejadian dalam kehidupan nyata secara mendalam.

C. Hasil dan Pembahasan

A. Remaja

Masa remaja di tandai dengn perubahan fisik dan psikis,baik berupa perubahan pada anggota badan dan perubahan pola pikir ada beberapa menurut para ahli yaitu Mahfudz menjelaskan bahwa masa permulaan remaja di mulai dari pada usia 12 hingga 15 tahun, masa pertengahan remaja di mulai pada usia 15 sampai 18 tahun yang di lanjutkan dengn masa puripurna remaja yaitu usia 18 hingga 22 tahun.[8] Masa remaja merupakan tahap terpenting dalam sistem pertumbuhan dan perkembangan manusia. Bisa dikatakan juga bahwa fase remaja merupakan fase utama yang dilalui seseorang. Disebut demikian karena pada masa remaja seseorang melalui suatu fase perkembangan, yang mula-mula berada pada fase masa kanak-kanak dan kemudian berangsur-angsur berkembang menjadi dewasa.

Pada masa remaja, anak juga mulai menemukan jati dirinya, dan banyak krisis serta permasalahan kompleks yang terjadi pada masa remaja. Selain itu, perubahan penting terjadi pada aspek kognitif, emosional, psikologis dan juga fisik yang menjadi faktor remaja semakin penasaran dengan apa yang terjadi pada dirinya dan lingkungannya.[9] Masa remaja merupakan tahapan penting dalam siklus perkembangan seorang individu dan masa remaja merupakan peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang banyak perubahan, perubahan yang dialami berbeda secara fisik, psikologis dan sosial (Papalia et al., 2011). Dari segi sosial, lingkungan mempengaruhi kehidupan remaja salah satunya adalah komunikasi dengan orang lain. Pengalaman individu dalam berinteraksi dengan orang lain dapat mempengaruhi cara pandangnya terhadap dirinya atau yang disebut dengan konsep diri (Agustiani, 2006). Konsep diri terdiri dari dua bagian, positif dan negatif (Puspasari,

[7] Dr. Nasarudin, dkk., *Studi Kasus dan Multi Situs dalam Pendekatan Kualitatif*, (Padang: CV. Gita Lentera, 2024) hh.

[8] Inda Puji Lestari, dkk., *Model Pencegahan Kenakalan Remaja Dengan Pendidikan Agama Islam*, (Jawa Barat: Cv Adanu Abimata, 2022) hh. 12

[9] Istiqomah Fitria, dkk., *Memahami Individu Melalui Psikologi Perkembangan* (Jawa timur: Anggota IKAPI, 2019) hh. 245

2007). Seseorang dengan citra diri positif mempunyai emosi positif, seperti rasa percaya diri yang tinggi, sehingga ia dapat menerima dan mengevaluasi dirinya secara positif.[10] Perubahan unsur emosi pada masa muda akibat perubahan lingkungan yang berhubungan dengan perubahan organisme merupakan akibat langsung dari perubahan fisik dan hormonal. Perubahan hormonal menyebabkan perubahan gender dan keinginan serta perasaan baru (Ajhuri, 2019). Perasaan bergairah bisa jadi menyulitkan bagi kaum muda dan juga bagi orang tua atau orang dewasa di sekitarnya. Namun, emosi yang kuat tersebut dapat membantu anak menemukan jati dirinya. Kaum muda menggunakan reaksi orang lain di sekitar mereka sebagai pengalaman belajar untuk memilih tindakan apa yang akan mereka ambil di masa depan. Emosi merupakan gejala psikologis yang mempengaruhi persepsi, sikap, perilaku dan berbagai bentuk ekspresi (Hude, 2006). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa emosi meluap dari perasaan yang muncul dan surut dalam waktu singkat, dan perasaan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas psikologis, seperti pengalaman, reaksi. Penalaran dan kemauan masing-masing.[11]

B. Keterbatasan Ekonomi

Ekonomi adalah istilah yang sering kita dengar dan gunakan dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam ungkapan golongan ekonomi lemah, kesulitan ekonomi, atau pertumbuhan ekonomi. Kata ekonomi berasal dari bahasa Yunani, di mana "oikos" berarti rumah tangga dan "nomos" berarti aturan atau pengelolaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ilmu adalah pengetahuan tentang suatu bidang yang disusun secara sistematis menurut metode tertentu, yang dapat digunakan untuk menjelaskan fenomena tertentu di bidang pengetahuan.[12] Sementara itu, ekonomi berhubungan dengan prinsip-prinsip produksi, distribusi, dan penggunaan barang serta kekayaan, seperti dalam aspek keuangan, distribusi, dan perdagangan.

Keterbatasan ekonomi adalah situasi di mana individu atau keluarga tidak memiliki cukup sumber daya finansial untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti pangan, pakaian, tempat tinggal, pendidikan, dan kesehatan. Hal ini sering kali disebabkan oleh pengangguran, pendapatan rendah, atau beban utang yang berat. Dampaknya dapat sangat merugikan, membatasi akses terhadap pendidikan berkualitas dan perawatan kesehatan yang memadai, serta menghambat kemungkinan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

[10] Kamila Majazeta Yusrina, dkk. (2023), "Budaya korupsi: Ketimpangan sosial ekonomi antar pejabat negara dan masyarakat akibat pandemi", J*urnal sosial dan sains*, Vol. 3, No. 12, hh. 67

[11] Ermis Suryana, dkk. (2022), "Perkembangan Remaja Awal, Menengah, dan Implikasinya terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education,* Vol. 8, No. 3, hh. 8

[12] Rahmatullah,dkk., *Konsep Dasar Ekonomi Pendekatan Nilai-Nilai Eco-Culture,* (Majalengka: CV NurLina, 2018) hh. 3

Keterbatasan ekonomi juga sering menyebabkan stres dan ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari, mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis individu. Faktor yang dapat menyebabkan keterbatasan ekonomi adalah pertumbuhan ekonomi yang cepat dan merata di seluruh sektor usaha dianggap krusial dalam upaya mengurangi tingkat kemiskinan. Untuk mencapai penurunan yang lebih cepat dalam tingkat kemiskinan, diperlukan peningkatan pendapatan rumah tangga melalui peningkatan pertumbuhan ekonomi. Selain itu, faktor lain yang memengaruhi tingkat kemiskinan adalah upah.[13] Penetapan upah minimum didasarkan pada kebutuhan hidup yang layak bagi pekerja, dengan harapan bahwa ini akan mendorong peningkatan kesejahteraan pekerja dan mengurangi tingkat kemiskinan. Kondisi ekonomi orang tua memiliki dampak signifikan dalam membentuk karakter seorang anak. Remaja dari keluarga dengan keadaan ekonomi yang memadai memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengembangkan potensi mereka melalui pendidikan. Sebaliknya, remaja dari latar belakang ekonomi rendah sering menghadapi hambatan dalam melanjutkan pendidikan mereka. Tingkat ekonomi yang tinggi atau rendah akan mempengaruhi kualitas dan proses pendidikan anak. Dalam ilmu ekonomi, semakin tinggi pendapatan ekonomi, semakin besar kebutuhan yang dapat dipenuhi, termasuk kelengkapan pendidikan dan fasilitas lainnya.[14] Sebaliknya, pendapatan ekonomi yang rendah berarti kemungkinan kecil untuk memenuhi kebutuhan tersebut secara memadai.

Keterbatasan ekonomi tentu sangat berdampak bagi kehidupan, beberapa dampak dari keterbatasan ekonomi, seperti :

1. Penganguran merupakan dampak dari keterbatasan ekonomi yang berhubungan dengan pendidikan dan keterampilan merupakan hal yang sulit diraih masyarakat. Masyarakat sulit untuk berkembang dan mencari pekerjaan yang layak untuk memenuhi kebutuhan dikarenakan sulit untuk bekerja.
2. Tingkat kematian meningkat, masyarakat Indonesia banyak mengalami kematian karena kelaparan atau melakukan tindakan bunuh diri karena tidak kuat dalam menjalani kehidupan karena keterbatasan ekonomi yang alami.
3. Putus sekolah Tidak bersekolah (tingkat pendidikan yang rendah) ini membuat rakyat Indonesia tidak mempunyai ilmu yang cukup untuk memperoleh pendapatan. Biaya pendidikan penyebab rakyat miskin putus sekolah karena tidak lagi mampu membiayai sekolah, putus sekolah dan hilangnya kesempatan pendidikan akan menjadi

[13] Fajriawati, *Dampak Perekonomian Terhadap Masyarakat Miskin Di Lingkungan Kampung Nelayan Kecamatan Medan Labuhan*, (Sumatera Utara : Universitas Muhammadiyah, 2016) hh. 3

[14] Muhammad, dkk., (2017), "Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Minat Melanjutkan Pendidikan Anak Di Desa Wunse Jaya Kecamatan Wawonii Kabupaten Konawe Kepulauan", *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 10, No. 1, hh. 164

penghambat rakyat miskin dalam menambah keterampilan, menjangkau cita-cita mimpi mereka. Ini menyebabkan kemiskinan yang dalam karena hilangnya kesempatan untuk bersaing dengan *worldwide* dan hilangnya kesempatan mendapatkan pekerjaan yang layak.[15] Buruknya generasi penerus adalah dampak yang berbahaya akibat kemiskinan.Jika anak-anak putus sekolah dan berkerja karena terpaksa, maka akan ada gangguan pada anak-anak itu sendiri seperti gangguan pada perkembangan mental dan fisik dan cara berfikir mereka.

4. Tingkat kejahatan meningkat, masyarakat Indonesia jadi terdesak untuk memperoleh pendapatan dengan cara kejahatan karena dengan cara yang baik mereka tidak mempunyai modular yaitu ilmu dan keterampilan yang cukup.

Keterbatasan ekonomi merupakan hal yang tidak menyenangkan, namun berada dalam keadaan ini tidak berarti hidup berakhir karena sebagai manusia kita harus benar-benar bangkit dari keterpurukan keterbatasan ekonomi dan bangkit untuk berada pada keadaan yang lebih baik lagi. Beberapa strategi yang dapat menyelamatkan ekonomi yang terpuruk atau keterbatasan ekonomi adalah seperti intervensi pendidikan melalui pemberian beasiswa dan bantuan keuangan kepada siswa dari keluarga kurang mampu, serta pengembangan program pendidikan alternatif seperti sekolah malam atau kursus online. Hal ini memastikan semua remaja memiliki akses yang sama terhadap pendidikan berkualitas.[16] Selain itu, menyediakan layanan kesehatan yang terjangkau dan program nutrisi di sekolah dapat membantu memastikan remaja mendapatkan perawatan medis dan makanan bergizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.

Pemberdayaan ekonomi keluarga juga memainkan peran penting. Memberikan pelatihan keterampilan dan dukungan wirausaha bagi orang tua dapat meningkatkan pendapatan keluarga, mengurangi ketergantungan pada bantuan sosial, dan membuka peluang ekonomi baru. Di samping itu, program bantuan sosial yang efisien dan tepat sasaran harus ditingkatkan untuk membantu keluarga memenuhi kebutuhan dasar mereka.[17] Dukungan psikososial, seperti akses ke layanan konseling dan program pemberdayaan remaja, juga esensial dalam membantu remaja mengatasi stres dan masalah psikologis yang timbul dari keterbatasan ekonomi. Program ini dapat mencakup klub remaja, kegiatan ekstrakurikuler, dan bimbingan karir yang fokus pada pembangunan keterampilan sosial dan emosional. Kebijakan pemerintah juga harus

[15] Fajriawati, *Dampak Perekonomian Terhadap Masyarakat Miskin Di Lingkungan Kampung Nelayan Kecamatan Medan Labuhan*, (Sumatera Utara : Universitas Muhammadiyah, 2016) hh. 8

[16] R. Murnane, dkk.(1995), "The Growing Importance of Cognitive Skills in Wage determination", *The Review Of Economics And Statistics*, Vol. 77, No. 2, hh. 253

[17] K. Deininger and L. Squire. (1997), "Economic Growth And Income Inequality: Reexamining The Links", *Finance and Developmen*t, Vol. 34, No. 1, hh. 46

mendukung upaya-upaya ini melalui pengembangan infrastruktur dan fasilitas umum di daerah-daerah ekonomi rendah, serta reformasi pajak yang progresif dan subsidi bagi keluarga berpenghasilan rendah. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan ekonomi dan kesejahteraan sosial, reformasi ini dapat mengurangi ketimpangan ekonomi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif keterbatasan ekonomi dan mendukung remaja serta keluarga dalam mencapai potensi penuh mereka.

C. *Insecure*

Kata *insecure* sebenarnya termasuk ke dalam ranah bahasa Inggris. Namun, dewasa ini, kata *insecure* ini memang sering disebut-sebut oleh masyarakat Indonesia, terutama anak-anak muda, dan menjadi bahasa keseharian. Dari kebiasaan penggunaan kata inilah kemudian menjadikan kata Insecure menjadi *slant word* yang sering diucapkan. Sehingga, meskipun tanpa adanya pengadopsian istilah, kata ini telah populer dan menjadi sesuatu yang diketahui masyarakat. Ditambah, penggunaan makna kata ini juga berlaku secara *widespread* dengan ulasan yang sedemikian rupa. Dalam tatanan bahasa Inggris kata *"insecure"* berasal dari kata *"secure"* yang berarti "aman, nyaman, kokoh, terlindungi" yang kemudian mendapat imbuhan kata in- di depannya, sehingga menjadi *"insecure"*.[18]

Setiap manusia pasti punya titik dimana ia merasakan *insecure,* beberapa hal yang menjadi penyebab *insecure* adalah seperti perasaan *uncertain* memang sesuatu yang abstrak yang berada jauh dalam kondisi psikologis seseorang. Namun, jika ditelaah lebih lanjut, sebenarnya ada beberapa penyebab atau faktor tumbuhnya rasa *insecure.* Hal ini tidak menyimpang dari rasa *uncertain* itu sendiri yang merupakan *issue* psikis yang tentu memiliki penyebab. Terlebih, tidak semua individu merasakan perasaan ini. Dengannya, ada hal-hal tertentu yang menjadi pemicu, baik hal itu disadari maupun tidak, adanya tekanan terhadap batin atau kondisi sosial tertentu juga bisa turut memengaruhi munculnya rasa ini.[19] Menurut Melanie Greenberg, Ph.D., seorang psikolog psikis asal California yang ahli mengelola rasa stres, kesehatan, dan hubungan atau connections menyatakan terdapat 3 penyebab yang secara umum menumbuhkan *unreliable* dalam diri seseorang yakni:

a) *Insecure* berdasarkan kegagalan atau penolakan akhir-akhir ini.

b) *Insecure* akibat adanya kecemasan sosial *(social uneasiness).*

c) *Insecure* akibat adanya standar tinggi yang ditetapkan atau perfeksionisme.

---

[18] John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia, 1993), hh. 509

[19] (Diakses pada 02 Juli 2024, Jam 13.28) https://www.psychologytoday.com/intl/contributors/melanie-greenberg-phd.

D. Pendekatan Emotif-Rasional Sebagai Penanganan Terhadap Remaja Yang Mengalami *Insecure* Akibat Keterbatasan Ekonomi

Pendekatan emotif-rasional adalah pendekatan yang menggabungkan unsur emosi dan logika untuk menangani masalah psikologis seseorang. Dalam kasus remaja yang mengalami insecure akibat keterbatasan ekonomi, pendekatan ini dapat membantu remaja untuk mengelola emosi dan pikirannya secara seimbang. Pendekatan rasional berfokus pada pemikiran rasional dan logis dalam menghadapi masalah atau situasi tertentu. Pendekatan ini biasanya berfokus pada analisis yang obyektif, pengambilan keputusan berdasarkan data dan fakta, dan mengontrol emosi agar tidak mendominasi proses pemikiran. Dalam buku yang ditulis oleh DR. Namora Lumongga mngatakan Konsekuensinya, konselor bertindak sebagai instruktur, dan kliennya adalah siswanya. Hubungan pribadi antara klien dan konselor tidak penting. Klien harus mulai mengubah tingkah laku yang mengalahkan dirinya setelah mengetahui masalahnya.[20]

Berikut adalah beberapa karakteristik dari pendekatan rasional:

1. Logika dan analisis

   Pendekatan rasional menekankan penggunaan logika dan analisis yang sistematis untuk menemukan masalah, membuat pilihan solusi, dan menilai hasil dari setiap keputusan. Logika adalah cara berpikir yang memahami hubungan antara premis-premis atau asumsi untuk mencapai kesimpulan yang rasional dan dapat dipertanggungjawabkan. Selain itu, logika juga digunakan untuk menemukan dan menganalisis kesalahan dalam pemikiran atau argumen. Analisis adalah proses pemecahan masalah atau pemahaman yang mendalam tentang suatu topik. Proses ini mencakup mengevaluasi informasi yang tersedia, membuat hipotesis, memecah masalah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, dan merangkai argumen berdasarkan fakta dan bukti. Proses ini membantu kita memahami suatu topik secara menyeluruh dan memperoleh pemahaman yang lebih baik.
2. Pengambilan keputusan berdasarkan fakta

   Pendekatan rasional memungkinkan untuk mengurangi risiko kesalahan atau keputusan yang terburu-buru karena keputusan yang diambil didasarkan pada fakta dan data yang tersedia, bukan hanya pada asumsi atau emosi semata. Proses membuat keputusan yang didasarkan pada informasi yang akurat, relevan, dan

[20] DR. Namora Lumongga, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011) hh.63

bukannya asumsi semata disebut pengambilan keputusan berdasarkan fakta. Dalam konteks ini, fakta mengacu pada data empiris yang dapat dipercaya dan diverifikasi, bukan hanya pendapat atau persepsi subjektif. Dengan menerapkan metode ini, pengambil keputusan dapat memastikan bahwa keputusan yang mereka buat didasarkan pada informasi yang kuat dan relevan, sehingga memungkinkan kemungkinan

3. Tujuan yang jelas

   Dalam pendekatan rasional, setiap langkah yang diambil harus memiliki tujuan yang jelas dan dapat diukur. Tujuan ini akan berfungsi sebagai panduan untuk menilai apakah tindakan yang diambil sudah memenuhi harapan. Jika suatu tujuan atau target yang ingin dicapai telah ditentukan dengan jelas dan terperinci, itu disebut tujuan yang jelas. Hal ini mencakup penjelasan khusus tentang apa yang diharapkan, langkah-langkah yang harus diambil, waktu yang tepat untuk mencapainya, dan metode dengan mana keberhasilan akan diukur. Dengan tujuan yang jelas, setiap orang atau organisasi memiliki jalan yang jelas untuk mencapai hasil yang diinginkan. Oleh karena itu, tujuan yang jelas merupakan komponen penting dalam mencapai kesuksesan individu dan organisasi. Ini memungkinkan untuk membuat rencana dan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan.

4. Evaluasi konsekuensi

   Pendekatan rasional juga mendorong untuk mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan atau keputusan yang diambil. Ini membantu mencegah hasil yang tidak diinginkan. Evaluasi konsekuensi adalah proses analisis dan penilaian dampak atau akibat dari keputusan, tindakan, atau kebijakan yang telah diambil. Tujuan dari evaluasi konsekuensi adalah untuk mengetahui apakah keputusan yang diambil telah memberikan hasil dan dampak yang diinginkan, serta untuk menemukan potensi risiko.

5. Kontrol emosi

   Sangat penting untuk mengontrol emosi Anda dan tidak memengaruhi cara Anda berpikir atau membuat keputusan. Dengan cara ini, keputusan yang Anda buat akan lebih rasional dan adil. Kontrol emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola, mengendalikan, dan merespon emosi mereka dengan cara yang sesuai dan konstruktif. Ini termasuk kesadaran diri terhadap emosi mereka, kemampuan untuk mengatur respons mereka, dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang tepat dalam berbagai situasi. Dengan memiliki kontrol emosi yang baik, seseorang dapat mengelola emosi mereka dengan baik, merespons situasi dengan bijaksana, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

PROPHETEIA Jurnal Teologi Sistrmatika **| | Copyright**: ©2025, Authors

Secara umum, pendekatan rasional adalah pendekatan yang mementingkan logika, analisis, fakta, dan tujuan sebagai landasan dalam menghadapi masalah dan mengambil keputusan. Dengan menerapkan pendekatan ini, diharapkan seseorang dapat mengatasi masalah dengan cara yang efektif dan efisien. Langkah pertama dari pendekatan ini adalah memahami dan mengakui perasaan remaja tentang kondisi keuangan keluarganya. Salah satu cara untuk membantu remaja merasa didengar dan diterima adalah dengan mendengarkan curhatan dan cerita mereka tanpa menghakimi atau merasa kasihan. Memberikan dukungan emosional dan mengonfirmasi bahwa perasaan mereka benar dan wajar adalah langkah penting dalam membantu mereka merasa didengar dan diterima. Pendekatan rasional juga dapat membantu remaja untuk melihat situasi secara objektif dan mencari solusi yang lebih masuk akal dan masuk akal. Pendekatan ini juga dapat membantu remaja mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya mereka serta membuat rencana tindakan untuk membantu mereka mengatasi keterbatasan ekonomi mereka. Selain itu, sangat penting untuk membantu remaja membangun kepercayaan diri dan rasa harga diri dengan memberikan dukungan dan dukungan terus-menerus, mendorong mereka untuk menemukan bakat dan minat mereka, dan membantu mereka mencapai potensi terbaik mereka. Pendekatan emotif-rasional yang menyeluruh diharapkan dapat membantu remaja yang merasa tidak aman karena keterbatasan ekonomi merasa lebih mampu mengelola emosi dan pikiran mereka, dan menjadi lebih optimis dan percaya diri saat menghadapi tantangan.

D. Kesimpulan

Dalam penelitian ini, peneliti menyelidiki beberapa aspek penting seperti pubertas, kendala keuangan dan perasaan tidak aman yang dialami remaja, terutama karena situasi keuangan keluarga. Masa remaja merupakan tahapan penting dalam perkembangan seseorang, ketika ia mengalami perubahan-perubahan yang signifikan baik secara fisik maupun psikis serta menemukan jati dirinya dalam konteks sosial dan emosional. Kendala ekonomi pada gilirannya mempengaruhi pendidikan, kesehatan dan kesempatan hidup yang layak, yang mempunyai dampak signifikan terhadap kualitas hidup individu dan keluarga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tantangan finansial yang dihadapi remaja dapat menimbulkan perasaan tidak aman yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Pendekatan emosional-rasional adalah pendekatan yang tepat untuk membantu mereka mengatasi rasa tidak amannya. Dengan menggabungkan pemahaman emosional dengan pemikiran rasional dan analitis, remaja dapat belajar mengelola emosi dengan lebih efektif, membuat keputusan yang lebih baik, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri.

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya adalah mengembangkan program intervensi yang menggabungkan pendekatan emosional-rasional dalam konteks pendidikan remaja dan layanan kesehatan. Program-program ini mungkin mencakup dukungan psikososial, pelatihan keterampilan sosial dan emosional, dan memperkuat kepercayaan diri dan harga diri remaja. Selain itu, kebutuhan untuk meningkatkan akses terhadap pendidikan dan peluang keuangan melalui kebijakan publik yang mendukung pembangunan infrastruktur dan pemberdayaan keuangan keluarga harus dipertimbangkan. Dengan pendekatan holistik dan terpadu, peneliti berharap dapat membantu remaja mengatasi tantangan kendala keuangan dan mencapai potensi penuh mereka untuk masa depan yang lebih baik dan lebih stabil secara emosional dan psikologis.

E. Referensi

Andriani, Lusi. dkk., *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Perencanaan Masa Depan*, Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2022

Anggito, Albi dan Setiawan. Johan, *Metode penelitian kualitataif* , Jawa Barat: Cv jejak, 2018

Deininger, K., & Squire, L. (1997). Economic growth and income inequality: reexamining the links. *Finance and development*, *34*, 38-41.

Diakses pada 02 Juli 2024, Jam 13.28, https://www.psychologytoday.com/intl/contributors/melanie-greenberg-phd.

Dr. Nasarudin, dkk., *Studi Kasus dan Multi Situs dalam Pendekatan Kualitatif,* Padang: CV. Gita Lentera, 2024

Fajriawati, *Dampak Perekonomian Terhadap Masyarakat Miskin Di Lingkungan Kampung Nelayan Kecamatan Medan Labuhan*, Sumatera Utara : Universitas Muhammadiyah, 2016

Fitria,Istiqomah. dkk., *Memahami Individu Melalui Psikologi Perkembangan*, Jawa timur: Anggota IKAPI, 2019

John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, Jakarta: PT Gramedia, 1993

Lesmana,Gusman. *Teori Dan Pendekatan Konseling,* Medan: Umsu Press, 2021

Lumongga, DR. Namora *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011

Marthen Nainupu, *Peduli Terhadap Sesama Melalui Konseling Pastoral,* Malang: Media Nusa Creative, 2016

Muhammad, M., Gani, H., & Arifin, A. (2017). Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Minat Melanjutkan Pendidikan Anak di Desa Wunse Jaya Kecamatan Wawonii Tenggara Kabupaten Konawe Kepulauan. *Al-Ta'dib*, *10*(1).

Mulyatiningsih, Rudi. dkk., *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, Dan Karier*, Jakarta: PT Grasindo, 2004

Murnane, R., Willett, J. B., & Levy, F. (1995). The growing importance of cognitive skills in wage determination.

Puji Lestari,Inda. dkk., *Model Pencegahan Kenakalan Remaja Dengan Pendidikan Agama Islam*, Jawa Barat: Cv Adanu Abimata, 2022

Puspita, Kurnia. *Menghadapi Dan Mengatasi Insecure*, Yogyakarta: Victory Pustaka Media, 2024

Rahmatullah,dkk., *Konsep Dasar Ekonomi Pendekatan Nilai-Nilai Eco-Culture,* Majalengka: CV NurLina, 2018

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(3).

Yusrina, K. M., Maharani, M., Aliffah, N. U., & Ratmaningsih, N. (2023). Budaya korupsi: Ketimpangan sosial ekonomi antar pejabat negara dan masyarakat akibat pandemi. *Jurnal sosial dan sains*, *3*(12)