

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kesabaran

1. Pengertian Kesabaran

Secara etimologis, sabar (ash-shabr) berarti menahan dan mengekang. Secara terminologis sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha Allah (Ilyas, 2009). Sabar artinya tenang dan tahan menghadapi cobaan, yaitu apabila seseorang diberi cobaan oleh Allah maka orang tersebut tidak mudah putus asa, patah hati ataupun marah, dan selalu tabah menghadapi hidup Lubis (dalam Putri, 2015).

Menurut Tebba (dalam Putri, 2015) sabar artinya menahan diri dari berkeluh kesah dalam menjalankan perintah Allah pada waktu menghadapi musibah. Sabar adalah sifat tahan menderita atau tahan uji dalam mengabdikan dan mengikuti perintah Allah serta tahan dari godaan dan cobaan duniawi, yang mendorong perilaku berhati-hati dalam menghadapi sesuatu Hasan (dalam Setiawati, 2009). Poerwadarminta (dalam Setiawati, 2009) sabar adalah tahan dalam menghadapi penderitaan, tidak lekas marah, tidak tergesa-gesa, dan tidak mudah putus asa.

Al-Jauziyah (dalam Uyun, 2015) menyatakan bahwa kesabaran adalah kesediaan untuk menerima penderitaan dengan penuh ketabahan dan ketenangan, sehingga kesabaran membuat orang mampu mengatasi setiap masalah. Kesabaran berarti menahan diri dan mencegah dari keluhan. Oleh

karenanya mereka tetap tenang ketika merasa takut dan bingung. Kesabaran mempunyai pengertian kemampuan individu dalam mengendalikan perasaan dan perilaku. Sabar seringkali diartikan dengan bersedia menderita, bersikap tabah, dan mengalah Aziz (dalam Setiawati, 2009). Kesabaran adalah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (perilaku, perasaan, dan tindakan) serta mengatasi berbagai kesulitan dan secara komprehensif dan integratif (Yusuf, 2010). Komprehensif dalam pengertian ini adalah mampu menangkap (menerima) permasalahan dengan baik, memiliki informasi yang luas (tentang ruang lingkup dan isinya), serta memperlihatkan wawasan yang luas tentang permasalahan yang dihadapi. Sedangkan integratif yaitu mampu melihat permasalahan secara terpadu.

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan kesabaran adalah kemampuan seseorang untuk menahan cobaan atau musibah dengan ridha sehingga dapat menerima apapun yang diberikan Allah kepada manusia yang tidak mengenal putus asa dalam menjalaninya.

2. Aspek-Aspek Kesabaran

Menurut Yusuf (2010) aspek-aspek kesabaran yaitu sebagai berikut:

a. Teguh Pada Pendirian atau Prinsip

Teguh pada pendirian atau prinsip artinya kuat dalam menyelesaikan apa yang telah direncanakan serta berpegang teguh pada aturan dan tujuan tetap tidak berubah atau sesuai dengan yang

telah direncanakan. Di dalam aspek Teguh Teguh pada pendirian atau prinsip meliputi beberapa hal sebagai berikut:

1. Konsekuen: bagaimana seseorang menyelesaikan sesuatu sesuai dengan apa yang telah direncanakan meliputi a) Keyakinan tentang apa yang sebaiknya dilakukan, b) Keberanian untuk mengambil resiko: mau menerima tantangan dalam pengerjaan sesuatu dengan segala kemungkinan yang baik ataupun buruk.
2. Konsisten: bagaimana seseorang bertingkah laku secara tetap, selaras, dan sesuai dengan apa yang telah diyakininya dalam mencapai target.
3. Disiplin : bagaimana seseorang dapat mentaati/mematuhi peraturan dengan menunjukkan bagaimana seseorang mampu dan mau taat terhadap aturan yang berlaku. Serta seseorang tertib dalam melaksanakan aturan: menunjukkan bagaimana seseorang menjalankan aturan yang berlaku secara terus menerus dan sistematis hingga mencapai target.

b. Tabah

Tabah adalah menggambarkan bagaimana kemampuan seseorang untuk tetap pada tujuan dan kuat menghadapi berbagai tantangan dan cobaan. Tabah terdiri dari beberapa hal yaitu sebagai berikut:

- 1) Daya juang adalah kekuatan dalam mem-perebutkan atau melaksanakan seluruh ke-giatannya memperoleh sesuatu atau dalam mencapai goal.

- 2) Toleransi terhadap stres: kemampuan menghadapi/ mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stress dalam pencapaian target.
- 3) Mampu belajar dari kegagalan: mampu melihat suatu hal yang gagal sebagai peluang untuk selalu memperbaiki hasil kerja menjadi lebih baik.
- 4) Bersedia menerima umpan balik untuk memperbaiki diri dan atau perilakunya : mau menerima masukan dari orang lain dan menjadikan masukan tersebut sebagai hal yang positif agar hasil yang dicapai menjadi lebih baik.

c. Tekun

Tekun melaksanakan pekerjaan atau tugas terus menerus hingga tujuan bisa tercapai. Tekun terdiri dari beberapa hal, yaitu:

- 1) Antisipatif: tanggap terhadap sesuatu yang sedang/akan terjadi dan memiliki rencana cadangan apabila menghadapi kesulitan dalam pencapaian target / tujuan.
- 2) Terencana: memiliki rencana-rencana dalam pencapaian tujuan dan merealisasikan rencana-rencana tersebut.
- 3) Terarah: mengarahkan energi pada pencapaian tujuan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesabaran yaitu teguh dalam pendirian, tabah, dan tekun.

4. **Macam-macam Sabar**

Menurut al-Qardhawi (dalam Ilyas, 2009) terdapat enam macam sabar yaitu sebagai berikut:

a. Sabar menerima cobaan hidup

Cobaan hidup, baik fisik maupun non fisik, akan menimpa semua orang, baik berupa lapar, haus, sakit, rasa takut, kehilangan orang-orang yang dicintai, kerugian harta benda dan lain sebagainya. Cobaan seperti itu bersifat alami, manusiawi, oleh sebab itu tidak ada seorang pun yang dapat menghindarinya, yang diperlukan adalah menerima dengan penuh kesabaran.

b. Sabar dari keinginan hawa nafsu

Hawa nafsu menginginkan segala macam kenikmatan hidup, kesenangan dan kemegahan dunia. Untuk mengendalikan segala keinginan itu perlu diperlukan kesabaran.

c. Sabar dalam Taat kepada Allah SWT

Dalam menaati perintah Allah, terutama dalam beribadah kepada-Nya diperlukan kesabaran.

d. Sabar dalam berdakwah

Jalan dakwah adalah jalan panjang berliku-liku yang penuh dengan segala onak dan duri. Seseorang yang melalui jalan itu harus memiliki kesabaran.

e. Sabar dalam perang

Dalam peperangan sangat diperlukan kesabaran, apalagi menghadapi musuh yang lebih banyak atau lebih kuat. Dalam keadaan

terdesak sekalipun, seorang prajurit islam tidak boleh berlari meninggalkan medan perang, kecuali sebagian dari siasat perang.

f. Sabar dalam pergaulan

Dalam pergaulan sesama manusia dalam masyarakat yang lebih luas akan ditemui hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan. Oleh sebab itu, dalam pergaulan sehari-hari diperlukan kesabaran, sehingga tidak cepat marah, atau memutuskan hubungan apabila menemui hal-hal yang tidak disukai.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka dapat di simpulkan macam-macam sabar yaitu sabar dalam menerima cobaan, sabar dari keinginan hawa nafsu, sabar dalam Taat kepada Allah SWT, sabar dalam berdakwah, sabar dalam perang dan sabar dalam pergaulan.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja atau masa adolensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial dan berlangsung pada dekade masa kehidupan (Narendra, 2005). Monks, dkk (2006) mendefinisikan remaja apabila telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki, sementara itu WHO mendefinisikan remaja bila anak telah mencapai umur 10-19 tahun. Menurut Undang-undang No. 4179 mengenai kesejahteraan anak, remaja,

adalah individu yang belum mencapai umur 21 tahun dan belum menikah. Adapun menurut UU perburuan anak dianggap remaja apabila telah mencapai umur 16-18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal sendiri.

Sarwono (2011) menyatakan bahwa remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologisnya dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri.

2. Karakteristik Perkembangan

a. Perkembangan fisik

Masa remaja merupakan salah satu diantara dua masa rentangan kehidupan individu, dimana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Masa yang pertama terjadi pada tahun-tahun permulaan kehidupan secara proporsionalterlalu kecil, namun pada masa remaja proporsionalnya menjadi terlalu besar, karena terlebih dahulu mencapai kematangan daripada bagian-bagian yang lain. Dalam perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder.

1) Ciri-ciri seks primer

Pada masa remaja pria ditandai dengan sangat cepatnya pertumbuhan testis, yaitu pada tahun pertama dan kedua, kemudian tumbuh secara lambat, dan mencapai ukuran matangnya pada usia

20 atau 21 tahun. sebenarnya testis ini telah ada sejak kelahiran, namun baru 10 % dari ukuran matangnya. Setelah testis mulai tumbuh, penis mulai bertambah panjang, pembuluh mani dan kelenjer prostat semakin membesar. Matangnya organ-organ seks tersebut, memungkinkan remaja pria (sekitar 14-15 tahun) mengalami “mimpi basah” (mimpi berhubungan seksual).

Pada remaja wanita, kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan tumbuhnya rahim, vagina, dan ovarium (indung telur) secara cepat. Ovarium menghasilkan ova (telur) dan mengeluarkan hormon-hormon yang diperlukan untuk kehamilan, menstruasi dan perkembangan seks sekunder. Pada masa inilah (sekitar 11-15 tahun), untuk pertama kalinya remaja wanita mengalami “menarche” (menstruasi pertama).

2) Ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder pada remaja, baik pria maupun wanita adalah sebagai berikut :

Tabel 1. 1
Perbedaan ciri seks sekunder

Wanita	Pria
1. Tumbuh rambut pubik atau bulu kapok disekitar kemaluan dan ketiak	1. Tumbuh rambut pubik atau bulu kapok disekitar kemaluan dan ketiak
2. Bertambah besar buah dada	2. Terjadi perubahan suara
3. Bertambah besarnya pinggul	3. Tumbuh kumis
	4. Tumbuh gondok laki (jakun)

b. Perkembangan kognitif

Ditinjau dari perkembangan kognitif menurut Piaget, masa remaja sudah mencapai tahap operasi formal (operasi = kegiatan-kegiatan mental tentang berbagai gagasan). Remaja, secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, secara sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret.

Keating (Adam & Gullotta, 1998 : 143) merumuskan lima hal pokok yang berkaitan dengan perkembangan berpikir operasi formal, yaitu sebagai berikut :

- 1) Berbeda dengan cara berpikir anak-anak, yang tekanannya kepada kesadarannya sendiri di sini dan sekarang (here-and-now), cara pikir remaja berkaitan erat dengan dunia kemungkinan. Remaja mampu menggunakan abstrak –abstraksi dan dapat membedakan antara yang nyata dan kongkret dengan abstrak dan mungkin.
- 2) Melalui kemampuannya untuk menguji hipotesis, muncul kemampuan nalar secara ilmiah.
- 3) Remaja dapat memikirkan tentang masa depan dengan buat perencanaan dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk mencapainya
- 4) Remaja menyadari tentang aktivitas kognitif dan mekanisme yang membuat proses kognitif itu efisien, serta menghabiskan waktunya

untuk mempertimbangkan pengaturan kognitif internal tentang bagaimana dan apa yang harus dipikirkannya. Dengan demikian, introspeksi (pengujian diri) menjadi bagian kehidupannya sehari-hari.

5) Berpikir operasi formal memungkinkan terbukanya topik-topik baru, dan ekspansi (perluasan) berpikir. Horizon berpikirnya semakin meluas, bisa meliputi aspek agama, keadilan, moralitas dan identitas

c. Perkembangan emosi

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung); sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.

Remaja yang dalam proses perkembangannya berada dalam iklim yang kondusif, cenderung akan memperoleh perkembangan emosinya secara matang (terutama pada masa remaja akhir). Kematangan emosi ini ditandai oleh : (1). Adekuasi emosi: cinta kasih,

simpati, altruis (senang menolong orang lain), respek (sikap hormat atau menghargai orang lain), dan ramah; (2). Mengendalikan emosi: tidak mudah tersinggung, tidak agresif, bersikap optimis dan tidak pesimis (putus asa), dan dapat menghadapi situasi rustasi secara wajar.

d. Perkembangan sosial

Pada masa remaja berkembang “social cognition” yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahamannya ini, mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan.

Pada masa remaja ini juga berkembang sikap “conformity” yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran, atau keinginan orang lain (teman sebaya). Perkembangan sikap konformitas pada remaja dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi dirinya.

Remaja sebagai bunga dan harapan bangsa serta pemimpin di masa depan sangat diharapkan dapat mencapai perkembangan secara matang, dalam arti dia memiliki penyesuain sosial yang tepat. Penyesuain sosila ini dapat diartikan sebagai “kemampuan untuk mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi, dan relasi”. Remaja dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuain sosial ini, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

e. Perkembangan moral

Melalui pengalaman atau berinteraksi sosial dengan orang tua, guru, teman sebaya, atau orang dewasa lainnya, tingkat moralitas remaja sudah lebih matang jika dibandingkan dengan usia anak. Mereka sudah lebih mengenal tentang nilai-nilai moral atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan.

Pada masa ini muncul dorongan untuk melakukan perbuatan – perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain. Remaja berperilaku bukan hanya untuk memenuhi kepuasan fisiknya, tetapi psikologis (rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya).

f. Perkembangan kesadaran beragama

Kemampuan berpikir abstrak remaja memungkinkannya untuk dapat menstranformasikan keyakinan beragamanya. Dia dapat mengapresiasi kualitas keabstrakan Tuhan sebagai yang Maha Adil, Maha Kasih Sayang. Berkembangnya kesadaran atau keyakinan beragama, seiring dengan mulainya remaja menanyakan atau mempermasalahkan sumber-sumber otoritas dalam kehidupan. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Masa remaja awal

Pada masa remaja ini terjadi perubahan jasmani yang cepat, sehingga memungkinkan terjadinya kegoncangan emosi,

kecemasan, dan kekhawatiran. Bahkan kepercayaan agama yang telah tumbuh pada umur sebelumnya, mungkin pula mengalami kegoncangan. Kepercayaan kepada Tuhan kadang-kadang sangat kuat, akan tetapi kadang-kadang mejadi berkurang yang terlihat pada cara ibadahnya yang kadang-kadang rajin dan kadang-kadang malas. Penghayatan rohaniannya cenderung skeptis (was-was) sehingga muncul keengganan dan kemalasan untuk melakukan berbagai kegiatan ritual (seperti ibadah shalat) yang selama ini dilakukannya dengan penuh kepatuhan.

Kegoncangan dalam keagamaan ini mungkin muncul, karena disebabkan faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan matangnya organ seks, yang mendorong remaja untuk memenuhi kebutuhan tersebut; namun, di sisi lain ia tahu bahwa perbuatannya itu dilarangleh agama. Kondisi ini menimbulkan konflik pada diri remaja. Faktor internal lainnya adalah bersifat psikologis, yaitu sikap independen, keinginan untuk bebas, tidak mau terikat oleh norma-norma keluarga (orang tua).

Apabila orang tua atau guru-guru kurang memahami dan mendekatinya dengan baik, bahkan sikap keras, maka sikap itu akan muncul dalam bentuk tingkah laku negatif. Sedangkan berkaitan dengan perkembangan budaya dalam masyarakat, yang tidak jarang bertentangan dengan nilai-nilai agama, seperti beredarnya film-film dan foto-toto yang tidak senonoh, minuman

keras, ganja atau obat-obatan yang terlarang. Hal ini semua mempunyai daya tarik yang amat kuat bagi remaja untuk mencobanya.

2) Masa remaja akhir

Secara psikologis, masa ini merupakan permulaan masa dewasa, emosinya mulai stabil dan pemikirannya mulai matang (kritis). Dalam kehidupan beragama, remaja sudah mulai melibatkan diri kedalam kegiatan-kegiatan keagamaan. Remaja sudah dapat membedakan agama sebagai ajaran dengan manusia sebagai penganutnya di antaranya ada yang shalih ada ada yang tidak shalih. Pengertian ini memungkinkan dia untuk tidak terpengaruh oleh orang-orang yang mengaku beragama, namun tidak melaksanakan ajaran agama atau perilakunya bertentangan dengan nilai agama.

g. Perkembangan kepribadian

Fase remaja merupakan saat yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian. Faktor-faktor dan pengalaman baru yang tampak terjadi perubahan kepribadian pada masa remaja, meliputi (1) perolehan pertumbuhan fisik yang menyerupai masa dewasa; (2) kematangan seksual yang disertai dengan dorongan-dorongan dan emosi baru; (3) kesadaran terhadap diri sendiri, keinginan untuk mengarahkan diri dan mengevaluasi kembali tentang standar (norma), tujuan, dan cita-cita; (4) kebutuhan

akan persahabatan yang bersifat heteroseksual, berteman dengan pria atau wanita; dan (5) munculnya konflik sebagai dampak dari masa transisi antar masa anak dan masa dewasa.

Masa remaja merupakan saat berkembangnya jati diri. Perkembangan jati diri merupakan isu sentral pada masa remaja yang memberikan dasar bagi masa dewasa. Dapat juga dikatakan sebagai aspek sentral bagi kepribadian yang sehat yang merefleksikan kesadaran diri, kemampuan mengidentifikasi orang lain dan mempelajari tujuan-tujuan agar dapat berpartisipasi dalam kebudayaannya. Erikson meyakini bahwa perkembangan jati diri pada masa remaja berkaitan erat dengan komitmennya terhadap okupasi masa depan, peran-peran masa dewasa dan sistem keyakinan pribadi (Nancy J. Cobb, 1992 : 75).

3. Tugas perkembangan Remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Masa remaja ditandai dengan (1) berkembangnya sikap dependen kepada orang tua ke arah independen, (2) minat seksualitas; dan (3) kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral. Secara rinci, Havighurst (1961) menjelaskan tugas-tugas perkembangan itu sebagai berikut :

a. Bergaul dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin

1) Hakikat tugas

Mempelajari anak perempuan sebagai wanita dan anak laki-laki sebagai pria, berkembang menjadi dewasa di antara orang dewasa lainnya, belajar bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama; dan belajar memimpin orang lain tanpa mendominasinya.

2) Dasar biologis

Secara biologis manusia terbagi menjadi dua jenis yaitu laki-laki dan perempuan, kematangan seks dicapai pada masa remaja, daya tarik seksual menjadi suatu kebutuhan yang dominan dalam kehidupan individu, hubungan sosial dipengaruhi oleh kematangan fisik yang telah dicapai.

3) Dasar psikologis

Dalam kelompok sejenis mereka belajar untuk bertingkah laku sebagai orang dewasa. Dalam kelompok jenis kelamin lain mereka belajar menguasai keterampilan sosial, misalnya kemahiran berbicara, mengorganisasi kegiatan sosial, dan sebagainya. Gadis lebih cepat matang dari pada teman pemudanya, dan lebih cepat cenderung tertarik kepada pemuda yang usianya beberapa tahun di atasnya. Bila kita perhatikan pasangan muda-mudi, pemuda lebih tua dari teman gadisnya. Keadaan ini akan berlangsung sampai mereka kuliah di perguruan tinggi. Keberhasilan individu

melaksanakan tugas perkembangan ini akan membawa penyesuaian sosial yang lebih baik sepanjang hidupnya.

4) Dasar kebudayaan

Bentuk hubungan sosial di kalangan remaja berbeda antara suatu masyarakat dengan masyarakat lainnya.

b. Mencapai peranan sosial sebagai pria dan wanita

1) Hakikat tugas

Mempelajari peranan sosial sebagai pria dan wanita

2) Dasar biologis

Siklus pertumbuhan fisik remaja berbeda antara pria dan wanita. Wanita lebih lemah daripada pria, namun fisiknya menjadi daya tarik pria.

3) Dasar psikologis

Pria menerima peranan sebagai pria dan wanita menerima peranan sebagai wanita. Wanita mengalami kesulitan melaksanakan peranan sosialnya, khususnya bagi wanita yang lebih mengutamakan kariernya. Ia ingin bebas dari peranan sebagai istri atau sebagai ibu rumah tangga yang dalam pelaksanaan tugasnya itu memerlukan dukungan suami.

4) Dasar kebudayaan

Peran wanita terus berubah, terutama dalam masyarakat perkotaan. Peran wanita sekarang lebih diberikan kebebasan daripada generasi wanita sebelumnya. Sebagian diantara

mereka dapat emmilih secara mandiri untukbekerja dalam bidang bisnis atau suatu profesi tertentu yang sebelumnya mustahil dapat dialkukan.

c. Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif

1) Hakikat tugas

Menanamkan rasa bangga atau bersikap toleran terhadap fisiknya. Menggunakan dan memelihara fisiknya secara efektif, dan merasa puas dengan fisiknya tersebut.

2) Dasar biologis

Siklus pertumbuhan remaja melibatkan serangkaian perubahan endocrin dengan berkembangnya ciri-ciri seksual dan fisik orang dewasa. Remaja wanita lebih cepat pertumbuhan fisiknya daripada remaja pria. Pada usia 13 tahun remaja wanita hampir menyerupai bentuk tubuh wanita dewasa, dan pada usia 15 atau 16 tahun, tubuh mereka sudah meyerupai tubuh wanita dewas. Sedangkan bagi remaja pria, mereka dapat menyerupai tubuh pria dewasa apabila sudah menginjak usia 18 tahun.

3) Dasar psikologis

Perubahan internal fisik remaja tidak hanya paralel dengan perubahan eksternal bentuk dan ukuran fisik, namun juga perubahan sikap dan interes, minat dan perhatiannya. Remaja suka memperhatikan perubahan tubuh yang sedang dialaminya sendiri.

4) Dasar kebudayaan

Masyarakat mengharapkan remaja dapat bertingkah laku sesuai dengan kodrat yang mereka miliki. Masyarakat sangat memperhatikan penampilan fisik dan pemeliharannya. Remaja pria dan wanita diajarkan untuk menampilkan fisiknya yang menarik, dan dapat berkembang melebihi teman sebayanya.

d. Mencapai kemandirian emosional dan orang tua dan orang dewasa lainnya

1) Hakikat tugas

Membebaskan diri dari sikap dan perilaku yang kekanak-kanakan atau bergantung dari orang tua, mengembangkan afeksi kepada orang tua tanpa bergantung kepadanya, dan mengembangkan sikap respek terhadap orang dewasa lainnya tanpa bergantung kepadanya.

2) Dasar biologis

Secara biologis, remaja sudah dapat mencapai tugas perkembangan ini, karena telah mendapatkan informasi secara memadai tentang seksual dalam keluarga, maka mencarinya di luar keluarga dan mengembangkan simpul-simpul emosional kepada orang lain yang sebaya. Melalui peristiwa ini, remaja mampu membebaskan kebergantungan emosionalnya kepada orang tua.

3) Dasar psikologis

Secara psikologis mereka mengalami *ambivalensi* (sikap mendua).

Di satu sisi, remaja ingin berkembang secara independen, namun disisi lain dengan melihat dunia dewasa yang asing dan rumit mereka masih ingin mendapatkan kenyamanan hidupnya di bawah perlindungan atau kasih sayang orang tua. Sama halnya dengan orang tua, di satu pihak lain mereka merasa khawatir untuk melepaskannya, karena melihat anaknya belum tahu apa-apa dan kurang berpengalaman. Dalam situasi yang membingungkan ini, remaja sering memberontak apabila orang tuanya memaksakan pengaruh atau kehendaknya.

4) Dasar kebudayaan

Studi tentang kebudayaan menunjukkan bahwa konflik antargenerasi (tidak secara universal) berkaitan erat dengan tugas perkembangan ini. Kondisi ini dibuktikan oleh Margaret Mead dalam studinya terhadap remaja di Samoa. Sebenarnya, ada dua penyebab konflik antargenerasi ini dalam masyarakat, yaitu perubahan sosial yang sangat cepat, dan ikatan pernikahan yang cenderung tertutup dan tidak terikat lagi kepada orang tuanya.

e. Mencapai jaminan kemandirian ekonomi

1) Hakikat tugas

Tujuan tugas perkembangan ini adalah agar remaja merasa mampu menciptakan suatu kehidupan (mata pencaharian). Tugas ini sangat penting (mendasar) bagi remaja pria, namun tidak begitu penting bagi remaja wanita.

2) Dasar biologis

Bagi perkembangan ini kekuatan dan keterampilan fisik yang matang sangat berguna.

3) Dasar psikologis

Berkembang menjadi dewasa merupakan keinginan para remaja. Ciri atau simbol perkembangan yang diinginkannya itu adalah kemampuan untuk menjadi orang dewasa yang memiliki pekerjaan yang layak. Studi terhadap remaja pada masa depresi (ekonomi) pada tahun 1930-an menunjukkan bahwa pengangguran dan pengangguran dan memperoleh keamanan ekonomi merupakan hal yang sangat dicemaskan atau ditakuti oleh remaja.

4) Dasar kebudayaan

Dalam struktur masyarakat yang masih sederhana, kemandirian tugas perkembangan yang serius sebelum anak pria mencapai usia 10 tahun, dan wanita 6 atau 7 tahun. Setelah usia itu, anak pria sudah ikut bekerja bersama ibunya. Namun dalam masyarakat modern, terdapat jurang antara sistem ekonomi orang dewasa dengan kehidupan anak/ remaja. Dalam masyarakat modern, kehidupan bersifat kompleks, termasuk dalam dunia kerja, sehingga remaja akan mengalami kesulitan, manakali tidak mempersiapkan diri secara matang.

f. Memilih dan mempersiapkan karier (pekerjaan)

1) Hakikat tugas

Memilih pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan keinginannya, mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan pekerjaan.

2) Dasar biologis

Pada usia 18 tahun, remaja sudah memiliki ukuran dan kekuatan fisik yang matang, sehingga memudahkannya untuk mempelajari keterampilan atau keahlian yang dituntut oleh suatu pekerjaan tertentu.

3) Dasar psikologis

Studi tentang minat remaja, menunjukkan bahwa perencanaan dan persiapan pekerjaan merupakan minat (interes)-nya yang pokok, baik remaja pria maupun wanita yang berusia 15-20 tahun.

g. Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga

1) Hakikat tugas

Tujuan tugas ini mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga, dan memiliki anak, memperoleh pengetahuan yang tepat tentang pengelolaan keluarga dan pemeliharaan anak.

2) Dasar biologis

Kematangan seksual yang normal menghasilkan daya tarik yang kuat di antara dua jenis kelamin yang berbeda.

3) Dasar psikologis

Sikap remaja terhadap pernikahan ternyata beragam. Sebagian remaja bersifat antagonistik (menentang) dan merasa takut; dan sebagian lainnya menerimanya dengan sikap positif. Sikap remaja terhadap pernikahan ini di pengaruhi oleh pengalaman di lingkungan sosialnya, terutama lingkungan keluarga. penelitian tentang keberhasilan dan kebahagiaan dalam pernikahan yang di lakukan oleh Burgas dan Cottrel, menunjukkan bahwa kebahagiaan pernikahan itu dipengaruhi oleh kesamaan latar belakang sosial dan kesamaan sikap dan daya tarik diri.

4) Dasar kebudayaan

Pernikahan merupakan lembaga kehidupan sosila yang penting, karena melalui pernikahan umat manusia dapat terpelihara harkat dan martabatnya sebagai makhluk yang mulai di hadapan Allah SWT. Pernikahan merupakan lembaga yang sakral dan yang mengesahkan jalinan atau hubungan cinta kasih dua insan yang berbeda jenis kelaminnya.

h. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga negara

1) Hakikat tugas

Tugas perkembangan ini bertujuan mengembangkan konsep-konsep hukum, pemerintahan, ekonomi, politik, geografi, hakikat manusia, dan lembaga-lembaga sosial yang cocok dengan dunia

modern, dan mengembangkan keterampilan berbahasa dan kemampuan nalar (berpikir) yang penting bagi upaya memecahkan masalah-masalah secara efektif.

2) Dasar biologis

Sistem otak dan syaraf telah mencapai ukuran orang dewasa sekitar usia 14 tahun. Pertumbuhan otak itu lebih matang, setelah usia tersebut. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa dasar biologis bagi kematangan mental disajikan atau disiapkan oleh usia 14 tahun.

3) Dasar psikologis

Sebagai hasil dari perpaduan unsur –unsur pertumbuhan biologis dan keragaman pengalaman dengan lingkungan, remaja dapat mengembangkan kemampuan mentalnya. Keragaman individual dalam perkembangan mentalnya menyebabkan keragaman dalam keterampilan berbahasa, memperoleh konsep-konsep, dan interes minat, dan motivasi

4) Dasar kebudayaan

Kehidupan modern telah menyebabkan berbagai masalah bagi individu. Kondisi ini mempersyaratkan atau menuntut individu agar memiliki kemampuan nalar atau berpikir yang tinggi, agar dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Remaja sebagai anggota masyarakat tidak lepas dari pengaruh ini, untuk itu mereka dituntut agar senantiasa mengembangkan kemampuannya nalarnya

tentang berbagai persoalan kehidupan, seperti agama, ekonomi, ilmu pengetahuan dan teknologi, sosial budaya, dan lingkungan hidup.

i. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial

1) Hakikat tugas

Tujuan tugas ini adalah berpartisipasi sebagai orang dewasa yang bertanggung jawab sebagai masyarakat, dan memperhitungkan nilai-nilai sosial dalam tingkah laku dirinya.

2) Dasar biologis

Tugas perkembangan ini tampaknya secara keseluruhan merupakan pengaruh masyarakat terhadap individu, meskipun begitu tidak memungkiri bahwa manusia memiliki dorongan sosial. pendapat ini mengemukakan bahwa sikap altruis remaja merupakan sublimasi dari dorongan seksnya.

3) Dasar psikologis

Proses pengikatan individu kepada kelompok sosialnya telah berkembang sejak lahir. Dia sejak dini belajar untuk merasakan kesejahteraan hidupnya dalam keluarga, juga belajar mengorbankan kesenangannya bagi kebaikan kelompok. Proses ini diperluas selama masa anak dan remaja. Anak belajar untuk melibatkan diri menjadi anggota kelompok sebayanya, dengan cara saling memberi dan menerima. Remaja sudah siap untuk berafiliasi dengan masyarakat. Sehubungan dengan hal ini, remaja harus

memiliki kesadaran untuk berkorban dan memberikan penghargaan. Remaja harus berkorban untuk mencapai kebaikan, dan menghargai atau menghormati perilaku yang disetujui oleh masyarakat.

4) Dasar kebudayaan

Masyarakat modern kurang mempersiapkan upacara-upacara yang dapat menunjang perkembangan rasa bertanggung jawab pada remaja, apabila dibandingkan dengan masyarakat primitif yang menetapkan remaja sebagai pewaris adat yang bertanggung jawab atas keberlangsungan hidup sukunya

j. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai petunjuk dalam bertingkah laku

1) Hakikat tugas

Tujuan tugas ini adalah membentuk seperangkat nilai yang mungkin dapat direalisasikan, mengembangkan kesadaran untuk merealisasikan nilai-nilai, mengembangkan kesadaran akan hubungannya dengan sesama manusia dan juga alam sebagai lingkungan tempat tinggalnya, dan memahami gambaran hidup dan nilai-nilai yang dimilikinya, sehingga dapat hidup selaras dengan orang lain.

2) Dasar psikologis

Temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mempunyai interes/ minat atau perhatian terhadap masalah filosofis dan

keagamaan. Nilai-nilai dasar terbentuk melalui pengalaman remaja di lingkungan keluarga dan kebudayaan. Proses pembentukannya sangat di pengaruhi oleh orang-orang yang mempunyai hubungan yang intensif dengan individu. Orang yang sangat berpengaruh pertama kali adalah ibu atau orang yang berperan seperti ibu. Sikap hangat atau kasih sayang ibu melalui pemberian makanan, senyuman, dan omongan kepada anak akan berkembang menjadi nilai dasar kehidupan anak, seperti kemauan untuk memelihara kebersihan, menghargai hak milik (orang lain atau dirinya sendiri), berbicara yang sopan, dan belajar tata cara makan. Kesenangan individu untuk mendapatkan cinta kasih atau persetujuan itu tidak hanya dari ibu, tetapi juga dari bapak, guru, orang dewasa lainnya, teman sebaya, dan anak yang usianya lebih tua. Melalui cinta kasih dan persetujuan mereka itulah anak belajar nilai-nilai.

3) Dasar kebudayaan

Dewasa ini, sebagian besar masyarakat modern dalam suasana kenobrokan moral. Manusia modern kurang memperhatikan (kurang mengakui) hukum moral dari Tuhan, tetapi mereka sangat peduli atau tunduk kepada hukum-hukum ekonomi atau politik. Masyarakat modern melepaskan pandangan tentang dunianya dari nilai sistem nilainya. Kondisi ini sangat mempengaruhi kehidupan warga masyarakat, termasuk remaja. Mereka (remaja) mengalami kebingungan atau kesulitan dalam memformulasikan tujuan dan

aspirasi dirinya daam kaitannya dengan pengetahuan ilmiah yang dipelajarinya tentang hakikat manusia dan alam. Menghadapi kondisi tersebut, guru dan orang tua pun mengalami kesulitan untuk membantunya.

B. Diabetes Melitus

1. Pengertian Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik yang diletupkan oleh interaksi berbagai faktor seperti : genetik, imunologik, lingkungan, dan gaya hidup. Penyakit ini ditandai dengan hiperglisemia, suatu kondisi yang terjalin erat dengan kerusakan pembuluh darah besar, maupun kecil yang berakhir sebagai kegagalan, kerusakan, atau gangguan fungsi organ (Qian dan Eaton, 2000).

Keluhan awal dapat berupa peningkatan rasa haus (*polidipsia*) dan lapar (*polifigia*) yang disertai penambahan volume/frekuensi berkemih (*poliuria*). *Polifigia* yaitu rasa lapar yang berlebihan yang terjadi karena tubuh tidak mampu lagi memindahkan energi ke dalam sel, menyebabkan sel menjadi kelaparan. Dilain pihak, sel-sel itu sendiri tidak memiliki kemampuan untuk menghasilkan energi. Kelelahan da kelemahan yang lazim dirasakan oleh diabetesi marupakan cerminan dari ketiadaan energi itu.

2. Jenis-jenis Diabetes Melitus

Menurut Arisman (2013) jenis-jenis diabetes mellitus yaitu, sebagai berikut :

a. DM tipe 1, *insulin dependent diabetes melitus* (IDDM)

Diabetes jenis ini terjadi akibat kerusakan sel B pankreas. Dahulu, DM tipe 1 disebut juga *diabetes onset-anak* (atau *onset-remaja*) dan *diabetes rentan-ketosis* (karena sering menimbulkan ketosis). Onset DM tipe 1 biasanya terjadi sebelum usia 25-30 tahun (tetapi tidak selalu demikian karena orang dewasa dan lansia yang kurus juga dapat mengalami diabetes ini). Sekresi insulin mengalami defisiensi (jumlahnya sangat rendah atau tidak ada sama sekali). Dengan demikian, tanpa pengobatan dengan insulin (pengawasan dilakukan melalui pemberian insulin bersamaan dengan adaptasi idet), pasien biasanya akan mudah terjerumus kedalam situasi *ketoasidosis diabetik*.

b. DM tipe 2, *non- insulin dependent diabetes melitus* (NIDDM)

Diabetes melitus jenis ini disebut juga *diabetes onset-matur* (atau *onset-dewasa*) dan *diabetes resistan-ketosis* (istilah NIDDM sebenarnya tidak tepat karena 25% diabetesi, pada kenyatannya, harus diobati dengan insulin ; bedanya mereka tidak memerlukan insulin sepanjang usia). DM tipe 2 merupakan penyakit familier yang mewakili kurang lebih -85% kasus DM di negara maju, dengan prevelensi sangat tinggi (35 % orang dewasa) pada masyarakat yang mengubah gaya hidup tradisional menjadi modern.

c. DM tipe 3

Diabetes jenis ini kerap disebut diabetes sekunder, atau DM tipe lain. Etiologi diabetes jenis ini, meliputi : (a) penyakit pada pankreas yang merusak sel B, seperti hemokromatosis, pankreatitis, fibrosis kistik; (b) sindrom hormonal yang mengganggu sekresi dan atau menghambat kerja insulin seperti akromegali, feokromositoma, dan sindrom cushing; (c) obat-obat yang mengganggu sekresi insulin atau menghambat kerjanya (estrogen dan glukokortikoid); (d) kondisi tertentu yang jarang terjadi seperti kelainan pada reseptor insulin; (e) sindrom genetik.

d. DM Kehamilan (DMK)

Diabetes melitus kehamilan didefinisikan sebagai setiap intoleransi glukosa yang timbul atau terdeteksi pada kehamilan pertama, tanpa memandang derajat intoleransi serta tidak memperhatikan apakah gejala ini lenyap atau menetap selepas melahirkan (*Diabetes care*, 1998). Diabetes jenis ini biasanya muncul pada kehamilan trimester kedua atau ketiga. Kategori ini mencakup DM yang terdiagnosis ketika hamil (sebelumnya tidak diketahui). Wanita yang sebelumnya diketahui telah mengidap DM, kemudian hamil, tidak termasuk dalam kategori ini.

e. DM terkait Malnutrisi (DMMal)

Kategori ini diusulkan oleh WHO karena kasusnya banyak sekali ditemukan di negara-negara sedang berkembang, terutama

diwilayah tropis. Diabetes jenis ini biasanya menampakkan gejala pada usia muda, diantara 10-40 tahun (lazimnya di bawah 30 tahun). Sebagian pasien mengalami nyeri perut yang menjalar ke daerah punggung (pola jalaran nyeri ini mirip dengan pola jalaran nyeri akibat pankeratis).

C. Dinamika Psikologis

Anak-anak yang mengalami diabetes mellitus mereka mengalami masalah dalam emosinya seperti kesedihan emosional, rasa bersalah diri, kepercayaan diri rendah, ketidakberdayaan, ketergantungan dengan orang lain, dan perasaan marah. Pasien diabetes mellitus anak juga mengalami depresi, kesusahan emosional (terutama gangguan kecemasan), mood rendah, kemurungan, ketidakamanan, dan ketidakberdayaan (Jaser, 2010).

Dari kondisi emosionalnya anak yang mengalami penyakit diabetes mellitus maka sangat berpengaruh pada keluarga, keluarga yang mengetahui anaknya mengalami penyakit diabetes mellitus mereka cenderung untuk memotivasi serta merawat dan mengatur pola makan dari anak yang terkena diabetes mellitus. Serta orang tua menjadi lebih tanggung jawab dalam memberikan perhatian kepada anaknya bagaimana mengontrol penyakit diabetes mellitus tersebut. Penyakit diabetes mellitus pada anak sering kali melibatkan keluarga serta lingkungan sekitar, dimana ketika pasien diabetes mellitus anak mengontrol pola makannya hal tersebut dapat berpengaruh terhadap fisik maupun emosionalnya.

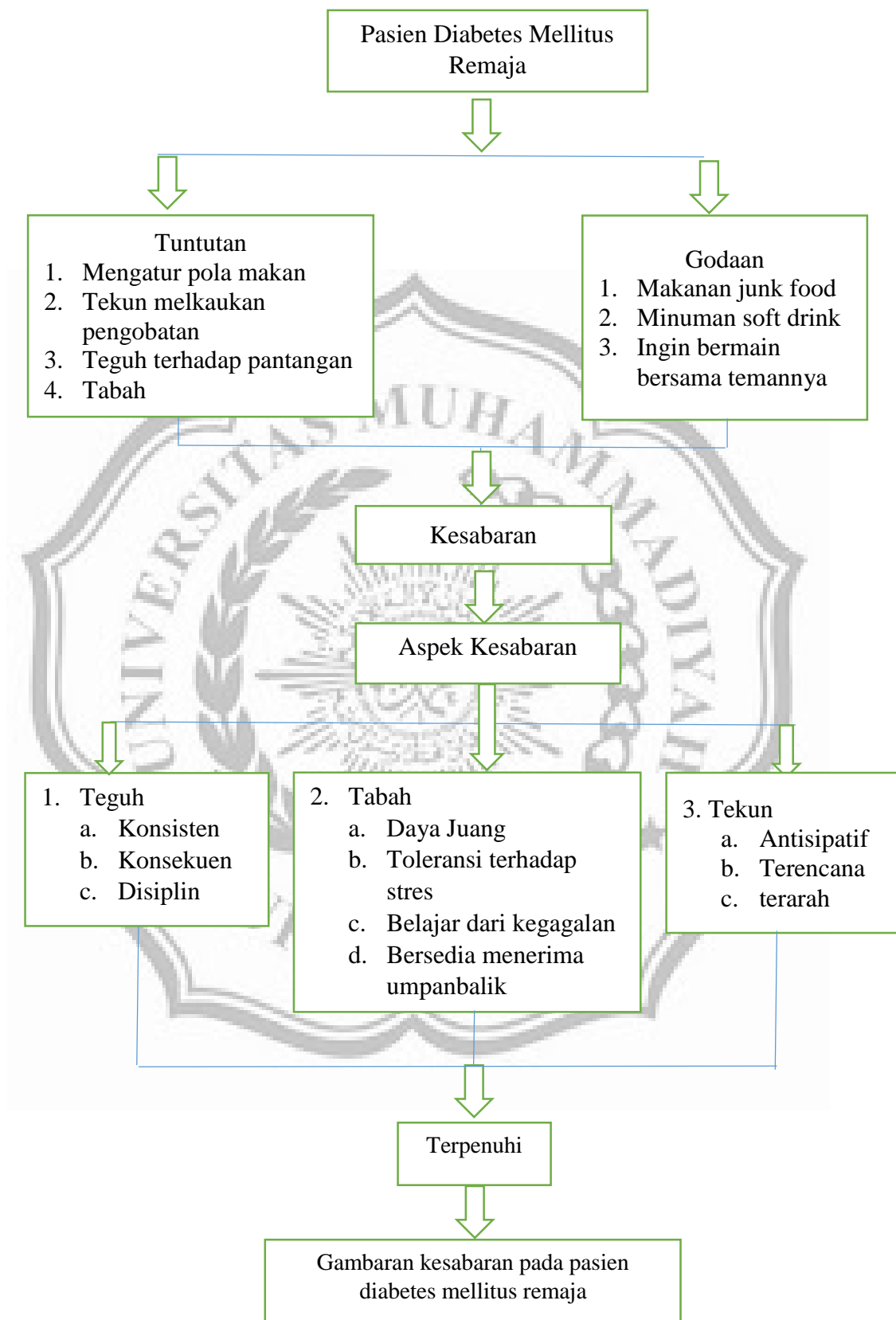
Penderita diabetes mellitus anak maupun orang tua cenderung memikirkan kesedihan terutama mengenai kematian sehingga hal tersebut membuat orang tua merasakan perasaan marah, depresi, takut, cemas serta merasa bersalah. Hal tersebut sejalan dengan Joslin (dalam Delamater, 2014) mengatakan bahwa penyakit diabetes bukan hanya masalah perawatan yang melibatkan anak, kemudian perkembangan emosional dan sosial juga, yaitu sering dipengaruhi oleh orang tua dan tanggapan saudara kandung terhadap diabetes.

D. Kerangka Pemikiran

Pasien diabetes mellitus diperlukan mengatur asupan makanan untuk menjaga kestabilan kadar gula darah dalam tubuhnya. Selain itu pasien diabetes mellitus juga harus rutin dalam melakukan pengobatan setiap bulan serta suntik dan menahan segala keinginan untuk mengonsumsi makanan atau minuman manis. Hal ini sejalan dengan Yusuf (2010) yang mengatakan kesabaran adalah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (perilaku, perasaan, dan tindakan) serta mengatasi berbagai kesulitan dan secara komprehensif dan integratif. Hal tersebut juga didukung penelitian Krzysko, dkk (2016) anak yang menderita diabetes setiap harinya mereka harus melakukan suntik insulin, makanan yang teratur, latihan fisik yang teratur, serta diet yang seimbang.

Pasien diabetes mellitus harus menahan keinginan atau mengendalikan diri untuk tidak melakukan apa yang menjadi pantangan atau yang dilarang oleh dokter yang nantinya akan berpengaruh terhadap kesehatannya. Misalnya gorengan, melakukan kegiatan fisik yang berat (bermain sepak bola, basket, dan lain-lain) serta makanan dan minuman manis, apabila diperbolehkan makanpun harus mengetahui jumlah batasan yang harus dimakan. Hal tersebut bertujuan agar gula darahnya tidak mengalami kenaikan.

Selain mengendalikan diri, pasien diabetes mellitus juga harus melakukan diet terutama dalam mengatur pola makan. mereka harus mengatur pola makan dengan baik dan teratur, serta tidak mengonsumsi makanan secara sembarangan. Pasien diabetes mellitus dengan melakukan diet dan berusaha mengendalikan diri dalam mengatur pola makan, diharapkan dapat mengatur kadar gula dalam darahnya. Selain melakukan diet, pasien diabetes mellitus juga harus rutin melakukan kontrol setiap bulannya. Dalam melakukan pengobatan rutin setiap bulannya, terkadang pasien diabetes mellitus mengalami kejenuhan, serta malas untuk melakukan kontrol. Penyakit diabetes mellitus merupakan salah satu ujian ataupun musibah yang diberikan oleh Allah agar seseorang dapat menahan diri dari berkeluh kesah dalam menjalankan-Nya yaitu sabar (Tebba,2006).



Gambar. 2
Kerangka berfikir

E. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana kesabaran pada pasien diabetes mellitus remaja?

