

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja Awal

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun. Masa remaja merupakan tahap peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Kementerian kesehatan membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja menengah (14-16 tahun) dan remaja akhir (17-19 tahun). Dari segi fisik, masa remaja ditandai oleh perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, khususnya yang berkaitan dengan organ reproduksi. Sedangkan secara psikologis, masa remaja adalah periode di mana individu mengalami perubahan aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Anggraini et al., 2022)

2. Ciri-Ciri Remaja Awal

Karakteristik remaja awal yakni meliputi:(Bobi, 2024)

- a. Terdapat perubahan biologis seperti pertumbuhan secara cepat dan perkembangan hormon
- b. Muncul kesadaran terhadap diri sendiri dan citra tubuh
- c. Adanya fluktuasi emosi yang cepat (mudah marah, tersinggung atau sedih)
- d. Mulai membentuk nilai-nilai dan identitas pribadi

B. Konsep Emosi dan Pengendalian Emosi

1. Pengertian Emosi

Emosi merupakan keadaan perasaan yang kuat terhadap suatu peristiwa, baik yang bersifat menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Emosi adalah kondisi yang kompleks dan biasanya berlangsung singkat, melibatkan aspek fisik dan psikologis individu. Keadaan ini ditandai oleh perasaan yang intens, dorongan untuk bertindak, serta perubahan fisiologis seperti pernapasan dan sirkulasi. Emosi juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam berhubungan dengan lingkungan sekitarnya dan muncul dengan tingkat intensitas yang beragam. Dengan demikian, emosi dapat disimpulkan sebagai keadaan perasaan yang bersifat sementara, dipicu oleh persepsi individu terhadap suatu kejadian, serta disertai respons fisiologis dan psikologis (Candra et al., 2017).

2. Jenis Emosi

Emosi manusia pada dasarnya terbagi menjadi dua jenis, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang menimbulkan perasaan menyenangkan, seperti cinta, kasih sayang, senang, gembira, dan kagum. Sebaliknya, emosi negatif adalah emosi yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, seperti sedih, marah, benci, dan takut (Candra et al., 2017).

3. Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi merupakan upaya individu untuk mengatur dan menguasai perasaanya. Pengendalian emosi yakni individu mampu menghadapi situasi hidup dengan cara yang logis dan memberikan respons yang sesuai tanpa berusaha menekan atau menghilangkan emosinya. Pengendalian emosi juga menjadi tahap penting untuk mengatur diri agar emosi tetap stabil. Proses ini melibatkan pengelolaan yang selaras dengan tuntutan lingkungan serta nilai, tujuan dan prinsip yang dianut. Ketika seseorang belum mampu mengendalikan emosinya, hal tersebut bisa terlihat dari cara merespons orang lain dengan cara yang kurang tepat atau negatif (Kurnia, 2024).

4. Teknik Mengendalikan Emosi

Teknik pengendalian emosi pada remaja dapat dilakukan melalui beberapa strategi sederhana namun efektif. Berikut beberapa teknik untuk mengendalikan emosi : (Wulan & Musslifah, 2025)

a. Mengenali dan menerima emosi

Peserta diajak untuk menyadari emosi yang sedang mereka rasakan dengan jujur dan terbuka. Mereka diminta mengenali penyebab munculnya emosi, terutama ketika mengalami amarah yang berlebihan, agar bisa memahami dampak negatifnya bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Selanjutnya, peserta diajak menerima emosi tersebut tanpa menghakimi atau menyalahkan diri sendiri (Swastikaningtyas & Wulandari, 2025)

b. Latihan relaksasi

Peserta diajak untuk duduk dengan nyaman, menutup mata, lalu mulai fokus pada pernapasan dengan menarik napas dalam-dalam melalui hidung, merasakan udara memenuhi paru-paru, menahan napas selama beberapa detik, dan selanjutnya menghembuskan napas secara perlahan-lahan melalui mulut. Selama proses ini, peserta diajak untuk menyadari sensasi yang muncul dalam tubuh dan pikiran tanpa menghakimi atau menilai diri sendiri, hanya menerima setiap perasaan dengan penuh kesadaran dan ketenangan (Mizan & Uce, 2025)

c. Afirmasi positif atau *self-talk*

Peserta diajak untuk memahami bahwa ketidakmampuan mengendalikan emosi seringkali terjadi karena adanya keyakinan dan pikiran yang irasional saat menghadapi masalah. Mereka didorong untuk membedakan antara keyakinan yang rasional dan yang irasional agar lebih sadar akan cara berpikirnya. Selanjutnya, peserta diajak menyadari bahwa berpikir negatif dan irasional secara terus-menerus justru membuat masalah tidak terselesaikan dan menimbulkan emosi negatif. Kemudian, peserta dibimbing untuk mengembangkan kalimat *self talk* positif yang bisa membantu mengatur emosi secara mandiri ketika mulai merasakan perasaan yang berlebihan. Terakhir, mereka diberikan pemahaman tentang manfaat *self talk* agar termotivasi untuk menggunakan teknik ini sebagai cara mengelola emosi secara efektif (Widyanti & Naqiyah, 2023)

d. Aktivitas fisik yang menyenangkan

Peserta diajak untuk mempraktikkan yoga atau *tai chi* sebagai aktivitas fisik ringan yang menggabungkan gerakan lembut, pernapasan dalam, dan kesadaran penuh terhadap tubuh, sehingga mereka dapat menyadari sensasi emosi yang muncul selama latihan, menerimanya apa adanya tanpa menghakimi atau menyalahkan diri sendiri, serta merasakan bagaimana latihan ini secara bertahap meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui praktik meditasi yang sadar dan tenang (Rahmatika, 2023)

- e. Membangun jaringan dukungan sosial dan perilaku asertif untuk mengendalikan emosi

Peserta diajak untuk mencari dan membangun dukungan sosial dengan mulai membuka diri kepada orang-orang yang dipercaya, seperti teman sebaya, keluarga, atau guru, agar mereka tidak menghadapi masalah emosional seorang diri, sejalan dengan temuan beberapa penelitian Indonesia bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan regulasi emosi remaja. Peserta juga diajak untuk meningkatkan perilaku asertif dengan berlatih mengungkapkan perasaan dan kebutuhan secara jujur, jelas, dan sopan, sehingga dapat meminta bantuan, menetapkan batasan yang sehat, dan menjalin hubungan yang lebih suportif yang pada akhirnya membantu mengurangi risiko disregulasi emosi (Rahmah et al., 2024).

C. Konsep Terapi Kelompok Terapeutik (TKT)

1. Pengertian Terapi Kelompok Terapeutik (TKT)

Terapi kelompok terapeutik (TKT) merupakan salah satu model terapi kelompok yang memberikan ruang bagi para anggota untuk saling bertukar pengalaman, memberikan dukungan mutual, serta mengidentifikasi metode penyelesaian masalah saat ini maupun antisipasi tantangan mendatang. Melalui proses ini dengan belajar mengungkapkan kesulitan pribadi dan menemukan jalan keluar berdasarkan kisah-kisah remaja lainnya (Kustiawan et al., 2024). Terapi kelompok terapeutik menjadi salah satu metode efektif untuk mendukung peningkatan kesehatan mental remaja dalam beradaptasi dengan perubahan, sekaligus mengoptimalkan pembentukan identitas diri melalui stimulasi perkembangan. Kegiatan ini melibatkan pemberian stimulasi yang terstruktur dan berkelanjutan guna memaksimalkan aspek biologis, psikoseksual, kognitif, bahasa, moral, spiritual, emosi, sosial, serta bakat dan kreativitas. Terapi kelompok terapeutik bagi remaja dirancang secara berkelompok dengan fokus utama pada stimulasi perkembangan psikososial (Keliat, 2023).

Indikasi penerapan terapi kelompok bagi remaja meliputi kondisi kesulitan berinteraksi dengan orang tua dan tekanan dari kelompok sebaya; hambatan komunikasi dalam lingkungan rumah, sekolah, maupun sosial; kesulitan mempertahankan hubungan dengan orang tua dan saudara; keterbatasan strategi coping serta kemampuan komunikasi; serta gangguan

relasi dengan figur seperti orang tua, guru, dan teman sebaya. Selain itu, kelompok terapeutik dimanfaatkan untuk individu yang menghadapi tekanan emosional karena kondisi fisik sakit, krisis tahap pertumbuhan dan perkembangan, atau kegagalan adaptasi sosial (Bahari, 2010)

2. Tujuan Terapi Kelompok Terapeutik

Tujuan dari kegiatan terapi kelompok terapeutik yakni : (Kustiawan et al., 2024)

- a. Membantu anggota mengenali hubungan bermasalah dan mengubah pola perilaku yang tidak adaptif, sehingga remaja dapat memenuhi kebutuhan secara positif dan bermakna dalam interaksi kelompok sebaya. Proses ini juga memungkinkan identifikasi perkembangan yang kurang optimal serta pemeliharaan perkembangan yang telah baik.
- b. Mendukung pembentukan identitas diri dengan memberi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi atau masalah perilaku, saling beri umpan balik atas perilaku yang mengganggu atau menyenangkan, serta belajar toleransi terhadap perilaku baru. Remaja juga dilatih memberi dan menerima saran terkait perilaku, serta memahami norma baik-buruk menurut perspektif kelompok.
- c. Meningkatkan kemampuan menyerap pengaruh dari pengalaman orang lain, memperkuat empati, dan mempererat identifikasi dengan terapis. Melalui format kelompok, remaja saling berbagi dan menerima pengalaman positif dari sesama.

- d. Mendorong pola perilaku baru untuk memecahkan masalah dalam kelompok maupun konflik antar-kelompok secara verbal dan non-fisik. Remaja diajarkan membiasakan perilaku baik dalam kehidupan sehari-hari, belajar mengelola konflik kelompok tanpa egois, serta mempertimbangkan kepentingan orang lain.
- e. Melatih membangun hubungan sehat, khususnya dengan lawan jenis, meningkatkan kesadaran masa depan, menyeimbangkan relasi keluarga, serta memupuk keterbukaan, produktivitas, kasih sayang, dan hubungan positif lainnya. Ini juga mencegah konflik, konfrontasi, serta sifat temperamental, terutama saat remaja mulai tertarik pada lawan jenis agar menghindari hal-hal tidak diinginkan

D. Pengembangan Modul Keperawatan

1. Pengertian Modul

Modul adalah bahan ajar yang disusun secara sistematis dan utuh yang berisi tujuan pembelajaran, materi, alat pendukung, dan penilaian untuk mengukur keberhasilan belajar (Famulaqih & Lukman, 2024). Dalam konteks keperawatan, modul berfungsi sebagai panduan intervensi praktis bagi perawat atau tenaga kesehatan dalam melaksanakan terapi.

2. Tujuan Pengembangan Modul

- a. Menyediakan panduan praktis yang mudah diterapkan di lapangan
- b. Menstandarkan pelaksanaan terapi agar sesuai kaidah ilmiah
- c. Meningkatkan kompetensi perawat dan tenaga pendidik kesehatan

- d. Memastikan kesinambungan program kesehatan jiwa di sekolah atau komunitas

3. Model Pengembangan

Model pengembangan yang sering digunakan dalam bidang pendidikan dan kesehatan adalah model ADDIE (Analysis, Development, Design, Evaluation). Berikut langkah-langkahnya: (Branch, 2009)

- a. Analysis : Mengidentifikasi kebutuhan pengembangan produk baru dengan melihat masalah pada produk lama, kesesuaian dengan kebutuhan sasaran, dan kondisi lingkungan belajar
- b. Design : Merancang konsep dan isi produk secara rinci sebagai dasar pengembangan
- c. Development : Membuat produk nyata berdasarkan rancangan koseptual dan menyiapkan instrumen pengukuran kinerja produk
- d. Implementasi : Menerapkan produk untuk memperoleh umpan balik berdasarkan tujuan pengembangan
- e. Evaluasi : Menilai hasil penerapan produk dan memberikan umpan balik untuk revisi agar produk lebih efektif dan sesuai kebutuhan

E. Kerangka Konseptual

