

Received: 02-11-2025 | Accepted: 20-01-2026 | Published: 06-02-2026

PENGUNAAN ENERGI PSIKOLOGI DALAM MENGATASI MASALAH PADA MASA AKIL BALIGH

Muhammad Redha¹, Looeziana²

Email: muhammadredha922@gmail.com

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

ABSTRACT

Adolescence is a significant developmental phase in adolescents' lives, marked by physical, emotional, and psychological changes. These changes often give rise to various problems such as anxiety, identity conflict, and emotional instability. This article aims to explore the use of psychological energy in addressing these issues through a literature review and theoretical study. The research method used is a literature review, analyzing various scientific sources related to the concept of psychological energy, its application techniques, and its relevance for adolescents during puberty. The results of the study indicate that psychological energy, through techniques such as Emotional Freedom Technique (EFT), meditation, and mindfulness, can be an effective tool to help adolescents manage their emotions, reduce stress, and improve psychological well-being. This study recommends integrating this approach into educational and family environments to support the holistic development of adolescents.

Keywords: *Educational Psychology, Puberty, Adolescence, Literature Study*

ABSTRAK

Masa akil baligh merupakan fase perkembangan yang signifikan dalam kehidupan remaja, ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Perubahan ini sering kali menimbulkan berbagai masalah seperti kecemasan, konflik identitas, dan ketidakstabilan emosi. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi penggunaan energi psikologi dalam mengatasi permasalahan tersebut melalui pendekatan literatur dan kajian teoritis. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka, dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah terkait konsep energi psikologi, teknik-teknik penerapannya, serta relevansinya bagi remaja pada masa akil baligh. Hasil kajian menunjukkan bahwa energi psikologi, melalui teknik seperti Emotional Freedom Technique (EFT), meditasi, dan mindfulness, dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu remaja mengelola emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini merekomendasikan pengintegrasian pendekatan ini dalam lingkungan pendidikan dan keluarga untuk mendukung perkembangan remaja secara holistik.

Kata Kunci: *Psikologi Pendidikan, Akil Baligh, Remaja, Studi Pustaka*

PENDAHULUAN

Masa akil baligh adalah periode transisi penting dalam kehidupan seorang anak, dimana mereka mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Masa ini seringkali diwarnai dengan berbagai masalah, seperti perubahan perilaku, konflik dengan orang tua, dan masalah identitas. Akil baligh atau yang di sebut dengan masa remaja yang merupakan masa yang berpeluang untuk menimbulkan resiko. Masa remaja dikenal dengan periode storm and drang (topan dan tekanan) yang artinya suatu masa dimana terdapat ketegangan emosi yang tinggi yang disebabkan oleh perubahan-perubahan dalam keadaan fisik dan bekerjanya kelenjar-kelenjar yang terjadi pada waktu itu. Menurut Hall Santrock pikiran, perasaan dan kelakuan remaja itu berubah- ubah antara kesombongan dan kerendahan hati, baik dan buruk, kebahagiaan dan kesedihan. Pendapat mengenai remaja tersebut dapat dibenarkan karena pada masa remaja seseorang manusia sudah beranjak meninggalkan masa kanak-kanak nya dan beranjak ke masa dewasa.

Dalam kajian psikologi perkembangan masa aqil baligh sering disebut dengan masa remaja. Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan partisipasi nilai-nilai tanggung jawab individu secara spiritual maupun sosial. Pada masa remaja akhir diharapkan untuk bertindak sebagai individu yang independen dan memiliki tingkat tanggung jawab yang sesuai untuk berpartisipasi dalam masyarakat. Pendidikan aqil baligh menjadi penting untuk diterapkan di sekolah sehingga mampu mengaktualkan potensi fitrah generasi bangsa untuk berkembang dengan baik dan dipandu oleh sistem hidup untuk menuju peran terbaiknya dengan akhlak dan adab yang mulia sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Walaupun sudah beranjak ke masa dewasa banyak sekali aspek dalam diri remaja yang belum matang dengan maksimal. Hingga semua yang dilakukan oleh para remaja masih berubah-ubah seperti suasana hatinya.

Pada saat ini remaja banyak sekali dihadapkan dengan problema. Remaja dan problemanya merupakan akibat dari kemajuan zaman, problem itu biasanya berhubungan dengan lingkungan,sekolah dan keluarga. Bergandengan pula dengan pemilihan jenis pekerjaan dan kesempatan kerja serta sehubungan dengan orang lain dan keadaan Kesehatan diri.

Dalam konteks ini, energi psikologi dapat dimanfaatkan untuk membantu anak-anak menghadapi tantangan tersebut. Konsep dalam psikologi yang mengacu pada mental atau emosional yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktifitas, mengatasi tantangan atau mencapai tujuan tertentu.

Pencapaian masa remaja dalam konteks ini masa aqil baligh menjadi penting untk dikaji tentang bagaimana mewujudkan masa remaja yang memahami dan mengenal dirinya dengan baik menuju capaian kesempurnaan yang dalam Islam masa aqil baligh menandakan setiap individu mempunyai konsekuensi sebagai muslim mukallaf yang

mempunyai tanggung jawab independen terhadap semua perbuatannya. Pemuda mempunyai peran penting dalam Sejarah peradaban manusia, mempunyai motivasi dan tanggung jawab menjadi ujung tombak kemajuan peradaban manusia. Pemuda adalah individu yang bila dilihat secara fisik sedang mengalami perkembangan dan secara psikis sedang mengalami perkembangan emosional, sehingga pemuda merupakan sumber daya manusia pembangunan yang baik saat ini maupun masa datang.

Dalam praktik energi psikologi dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti lingkungan, produktivitas, hubungan interpersonal dan kesejahteraan umum. Dengan energi psikologi yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stress, mencapai tujuan dan mempertahankan Kesehatan mental yang baik.

Energi psikologi telah menjadi topik hangat dan relevan dalam psikologi modern terutama dalam konteks Kesehatan mental dan produktivitas. Pemahaman tentang energi psikologi penting untuk mengoptimalkan potensi individu dalam berbagai aspek kehidupan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (*library research*). Dimana studi kepustakaan adalah kegiatan mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan penelitian yang berasal dari jurnal ilmiah, literatur dan penulis. Studi kepustakaan ini dilakukan untuk mendapatkan informasi yang bersifat teoritis sehingga peneliti mempunyai landasan teori yang kuat sebagai suatu hasil ilmiah. Penelitian dengan studi literatur ini memiliki persiapan yang sama dengan penelitian yang lain akan tetapi sumber dan metode dengan mengambil data di pustaka, membaca, mencatat dan mengolah bahan penelitian sesuai dengan variable yang ada dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

DEFINISI MASA AKIL BALIGH

Masa akil baligh, juga dikenal sebagai pubertas, adalah periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis dan psikologis yang signifikan, menandai transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Dalam kajian ini akil baligh lebih dominan, mengingat ada perbedaan yang mendasari antara istilah remaja dan akil baligh, yaitu konsekuensi yang ditimbulkan ketika seseorang sudah mencapai akil baligh. Dalam Islam, usia 15 tahun disebut dewasa mampu menerima tanggung jawab penuh (taklif) dalam urusan ibadah,

muamalat (hukum bisnis), munakahah (hukum perkawinan) dan jinayat (hukum pidana). Ditinjau dari segi umur, para ahli psikologi berbeda dalam menentukan seseorang telah masuk ke dalam usia remaja, Menurut Kartini Kartono menetapkan usia remaja sejak 13-19 tahun, Aristoteles menetapkan 14-21 tahun, Simanjuntak menetapkan 15-21 tahun, Hurlock menetapkan 13-21 tahun, F. J. Monte menetapkan sejak 12-18 tahun, Singgih Gursana menetapkan 12-22 tahun. Dari sekian pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja berada pada rentang usia 12-21 tahun untuk wanita dan 13-22 tahun untuk pria.

Kata aqil menunjukkan potensi seseorang yang sehat, berakal, dapat membedakan baik dan buruk, benar dan salah, mengetahui dan memahami kewajiban, mengetahui aturan mana yang boleh dan mana yang dilarang. Memahami apa yang bermanfaat dan apa yang merusak, memiliki kesadaran, dan bertindak tanpa tekanan. Seseorang tidak memiliki kekuatan nalar ketika dia masih kecil, dapat dipahami bahwa aqilis merupakan syarat untuk mencapai kematangan psikologis, kemampuan bersosialisasi, kemandirian finansial, dan kemampuan memikul tanggung jawab syariah. Menurut Imam al-Ghazali s), istilah Al-Aqilior 'aqil memiliki empat makna sesuai dengan tingkat perkembangan manusia. Aqil ditandai dengan Tingkat intelektual seseorang dalam kondisi puncak, sehingga ia mampu membedakan perilaku yang benar dan yang salah, baik dan buruk, usia anak yang telah sampai dewasa. Dalam Islam disebut dengan fase baligh, pada fase ini seseorang telah memiliki beban tanggung jawab, terutama tanggung jawab agama dan sosial yang memiliki kecerdasan sempurna. Baligh memiliki makna mencapai kondisi kematangan biologis yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi dengan ciri-ciri seperti haid bagi perempuan atau ihtilam (keluarnya mani), baik laki-laki maupun perempuan. Baligh bisa juga diartikan sebagai orang yang sudah cukup umur mencapai usia tertentu. Dalam Islam usia kedewasaan ditentukan sejak 15 tahun, baik laki-laki maupun perempuan.

Seseorang yang berada pada sesuatu masa perkembangan tertentu dan mempunyai potensi untuk menjadi dewasa. Aqil berarti matang cara berfikir dan Baligh matang secara lahiriah. Kriteria aqil baligh adalah syarat seseorang disebut mukallaf, yaitu seseorang yang telah mencapai usia tertentu untuk dibebani dengan hukum syariah (taklif). Istilah “mukallaf” dan “taklif” terdapat dalam Al-Quran Surat al-Baqarah ayat 286 yaitu pada kalimat “yukallifu” yang berarti beban. Jadi mukallaf adalah seseorang yang telah memiliki kemampuan untuk melakukan perbuatan hukum sehingga Allah memberikan tanggung jawab (beban) dengan kewajiban untuk melaksanakan segala perintah dan menjauhi segala larangan Allah. Seseorang menjadi dewasa karena akal. Sehingga ketika seseorang mencapai aqil baligh dia tidak lagi disebut anak kecil tetapi setara dengan orang dewasa dalam hal ibadah, zakat, jihad, dan lain-lain.

Berbagai kenakalan dan penyimpangan dari generasi muda disebabkan oleh kesenjangan antara masa remaja (dewasa biologis) dan aqil (dewasa mental) yang disebabkan oleh system sosial yang memperlambat kematangan melalui infantilisasi yang panjang. Fenomena yang terjadi saat ini pada seperti kasus bunuh diri, kesulitan untuk bersosialisasi, insecure atau merasa rendah diri dan tidak aman, bipolar, overthinking, insomnia, school anxiety, burnout akademik sering terjadi pada individu yang memasuki usia aqil baligh atau dalam kajian psikologi di sebut dengan masa remaja. Fenomena tersebut terjadi karena remaja memiliki self esteem yang rendah. Cara-cara praktis untuk meningkatkan self esteem pada diri remaja menurut Setyaputri, antara lain: (1) bertekad untuk mencintai diri sendiri; (2) memilih dan memutuskan pilihan kita sendiri; (3) here and now (fokus pada kejadian di sini dan saat ini); (4) berhenti bersikap mudah menyerah.

USIA MENTAL DAN PERKEMBANGANNYA.

Membiarkan peran dan tanggung jawab pada anak-anak tanpa pendidikan yang baik berarti merampas masa depan mereka. Ketika anak-anak di usia dini tidak mendapatkan Pendidikan yang baik, mereka akan memiliki karakter yang buruk. Untuk meningkatkan kesadaran diri pada anak pra aqil baligh, anak diajarkan sesuai dengan konsep tingkatan akal yang dirumuskan oleh Ibnu Sina sehingga anak akan menjadi seorang yang mukallaf yang bukan hanya mempunyai kematangan fisik namun juga memiliki kematangan akal yang baik. Selanjutnya ia mampu menjadi contoh berkreasi bagi orang lain sebayanya bahwa ia melakukan ibadah yang merupakan kewajiban.

Anak usia dini yang distimulus dengan pengalaman-pengalaman belajar yang tepat dan dibutuhkannya, akan berkembang sebagai individu yang berkarakter dalam mengoptimalkan seluruh potensi dirinya; anak usia dini memiliki karakteristik belajar yang unik dan diposisikan sebagai seorang raja bagi dunianya, yaitu dunia bermain; anak usia dini memiliki tiga metode dalam belajar, yaitu: peniruan, pengalaman praktis dan berpikir yang tentunya senantiasa dilakukan melalui kegiatan bermain yang menjadi kekhasannya yang menonjol; anak usia dini memiliki empat gaya belajar yang juga dapat identifikasi melalui dunia bermain yang disenangnya. Keempat gaya tersebut adalah: auditorial, visual, kinestetik, dan campuran.

Psikologi perkembangan dalam Islam merupakan kajian atas proses pertumbuhan dan perubahan manusia yang menjadikan Al-qur'an dan Hadits sebagai landasan pikirannya. Konsep pendidikan al-Qur'an sejalan dengan konsep Pendidikan Islam yang dipresentasikan melalui kata tarbiyah, ta'lim dan ta'dib. Dalam mengembangkan kognitif dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu: faktor hereditas dalam

perkembangan, faktor lingkungan dalam perkembangan, dan faktor pengaruh atas ketentuan Allah Swt dalam perkembangan.

Masa remaja adalah periode perubahan yang ditandai dalam perkembangan kognitif, fisik, psikologis, dan sosial seseorang dan dalam hubungan individu dengan orang-orang dan institusi dunia sosial. Perubahan ini menempatkan tuntutan adaptasi pada remaja, yang melibatkan hubungan antara tindakan mereka pada konteks dan tindakan konteks pada mereka, sebuah proses dua arah yang diberi label regulasi perkembangan. Remaja dan orang dewasa tidak berbeda secara kategoris satu sama lain sehubungan dengan kompetensi rasional, kecenderungan irasional, struktur otak, atau fungsi neurologis, teori dan penelitian perkembangan menunjukkan bahwa remaja harus dikonseptualisasikan sebagai orang dewasa muda, bukan otak yang belum matang, dengan implikasi penting bagi peran, hak, dan tanggung jawab mereka. Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa sekarang menempati porsi yang lebih besar dari perjalanan hidup daripada sebelumnya pada saat kekuatan sosial yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Pada masa remaja jangan terjebak pada masa yang menuntut mereka untuk berani mencoba hal baru, berani untuk bertindak tanpa ada tanggung jawab. Hal ini jelas keliru, masa remaja perlu dibangun karakter tanggung jawab untuk mempersiapkan kedewasaan berpikir dan bertindak. Bukan pada sebaliknya ia melakukan tindakan tanpa berfikir resiko yang ditimbulkan. Pemahaman ini perlu disampaikan kepada mereka berdasarkan kajian teori dan empiris. Ada kesamaan utama dan perbedaan utama antara ciri-ciri kepribadian remaja dan dewasa, bahwa ciri-ciri kepribadian remaja membantu membentuk jalan hidup mereka, dan bahwa pemahaman penuh tentang ciri-ciri kepribadian remaja akan membutuhkan penelitian tambahan di persimpangan kepribadian, perkembangan, dan psikologi klinis.

USIA MENTAL DAN PERKEMBANGANNYA

Setiap tahap usia remaja mempunyai tugas perkembangan yang harus dilalui. Apabila seseorang gagal melaksanakan tugas perkembangan pada usia sebenarnya, perkembangan pada tahap berikutnya akan mengalami gangguan, lalu mencetuskan masalah pada diri remaja. Pada usia ini, remaja mencoba mencari penyesuaian diri dengan kelompok sebayanya. Dia mulai memerhati pendapat orang lain, selain menginginkan kebebasan dan keyakinan diri.

Secara psikologi, kenakalan remaja wujud daripada konflik yang tidak diselesaikan dengan baik pada masa kanak-kanak, sehingga fase remaja gagal dalam menjalani proses perkembangan jiwanya. Bisa juga terjadi masa kanak kanak dan

remaja berlangsung begitu singkat berbanding perkembangan fisikal, psikologi dan emosi yang begitu cepat. Pengalaman pada masa anak-anak atau pada masa lampaunya yang menimbulkan traumatik seperti dikasari atau yang lainnya dapat menimbulkan gangguan pada fase pertumbuhannya. Begitu juga, mereka ada tekanan dengan lingkungan atau status sosial ekonomi lemah yang dapat menimbulkan perasaan minder. Hal itu dikarenakan remaja belum stabil dalam mengelola emosinya. Dalam masa peralihan remaja dihadapkan pada masalah-masalah penguasaan diri atau kontrol diri.

Pertentangan dan pemberontakan adalah bagian alamiah dari kebutuhan para remaja untuk menjadi dewasa yang mandiri dan peka secara emosional. Remaja suka memberontak dan idealis kadang-kadang ketegangan-ketegangan sering terjadi dengan menantang orangtua, guru dan orang-orang yang ada di sekitar mereka. dengan gagasan-gagasannya yang kadang berbahaya dan kaku.

Persoalan-persoalan lain remaja yang membuat kita prihatin yang terjadi dalam rutinitas sehari-hari adalah tidur larut malam, tidak betah tinggal di rumah, mencuri, berbohong, merokok, bersumpah dengan bahasa yang tidak jelas, mengucapkan kata-kata yang cenderung vulgar, tidak patuh dan suka membantah, selalu menolak apabila diperintahkan, suka berdebat, membolos dari sekolah, mendengarkan musik dengan keras, tidak membersihkan tubuhnya dengan benar atau sebaliknya berlama-lama di kamar mandi (mandi secara berlebihan), bermalas-malasan dengan tidak melakukan sesuatu (menganggur), memakai pakaian yang tidak rapi atau membuat model atau potongan rambut yang sembarangan, melakukan sesuatu dengan tanpa pertimbangan yang matang serta dengan resiko yang konyol, bergaul dengan orang-orang yang tidak kita sukai karena tidak jelas orientasi hidupnya, melalaikan pelajaran agamanya atau tidak memperhatikan ibadahnya seperti tidak sholat atau sholat tidak tepat waktu, dan lain-lain.

Sedangkan problem pokok yang dihadapi oleh kota besar, dan kota-kota lainnya tanpa menutup kemungkinan terjadi di pedesaan, adalah kriminalitas di kalangan remaja. Dalam berbagai acara liputan kriminal di televisi misalnya, hampir setiap hari selalu ada berita mengenai tindak kriminalitas di kalangan remaja. Hal ini cukup meresahkan, dan fenomena ini terus berkembang di masyarakat. Sebagai contoh peristiwa kenakalan remaja adalah sebagai berikut: 1. Pencabulan yang dilakukan oleh seseorang terhadap seseorang. 2. Tawuran antar pelajar sekolah dengan sekolah lainnya. 3. Pencurian atau mencuri.

Orangtua dari remaja nakal atau bermasalah cenderung memiliki aspirasi yang minim mengenai anak-anaknya, menghindari keterlibatan keluarga dan kurangnya bimbingan orangtua terhadap remaja. Sebaliknya, suasana keluarga yang menimbulkan rasa aman dan menyenangkan akan menumbuhkan kepribadian yang wajar dan begitu pula sebaliknya. Banyak penelitian yang dilakukan para ahli menemukan bahwa remaja yang berasal dari keluarga yang penuh perhatian, hangat, dan harmonis mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri dan sosialisasi yang baik dengan lingkungan disekitarnya.

Remaja yang paling beresiko adalah remaja yang memiliki masalah lebih dari satu masalah tersebut. Lambat laun para peneliti menemukan bahwa perilaku perilaku bermasalah yang dialami dimasa remaja saling berkaitan. Sebagai contoh, penyalahgunaan obat terlarang yang parah berkaitan dengan aktivitas seksual dini, rendahnya nilai sekolah, putus sekolah, dan kenakalan. Aktivitas seksual dini berkaitan dengan penggunaan rokok dan alkohol, penggunaan meriyuana dan obat-obatan narkotika lainnya. Meskipun tidak seluruhnya, sebagian anak-anak muda berisiko tinggi “melakukan semua hal tersebut. Penelitian ini dilakukan di negara negara maju seperti Amerika. Gejala perilaku yang menyimpang itu juga dialami oleh negara-negara berkembang seperti Indonesia.

Penguatan pendidikan karakter dalam konteks sekarang sangat relevan untuk mengatasi krisis moral yang sedang terjadi di negara kita. Diakui atau tidak saat ini terjadi krisis nyata dan mengkhawatirkan dalam masyarakat dengan melibatkan milik kita yang paling berharga, yaitu anak-anak. Krisis ini antara lain berupa meningkatnya pergaulan bebas.

Menurut tinjauan Emotional Spiritual Question (ESQ) tujuh krisis moral yang terjadi di tengah masyarakat Indonesia antara lain krisis kejujuran, krisis tanggung jawab, tidak berpikir jauh ke depan, krisis disiplin, krisis kebersamaan, dan krisis keadilan¹. Pendidikanlah yang sesungguhnya paling besar memberikan kontribusi terhadap situasi ini. Dalam konteks pendidikan formal di sekolah, bisa jadi salah satu penyebabnya karena pendidikan di Indonesia lebih menitikberatkan pada pengembangan intelektual atau kognitif semata, sedangkan aspek soft skills, atau non akademik secara optimal bahkan cenderung diabaikan. Saat ini, ada kecenderungan bahwa target-target akademik masih menjadi tujuan utama dari hasil pendidikan, seperti halnya ujian akhir sekolah, sehingga proses pendidikan karakter masih sulit dilakukan.

¹ Darmiyati Zuhdi, Pendidikan Karakter (Yogyakarta: UNY Press, 2009), h. 39-40.

Faktor lain yang juga ikut mempengaruhi perilaku kenakalan pada remaja adalah konsep diri yang merupakan pandangan atau keyakinan diri terhadap keseluruhan diri, baik yang menyangkut kelebihan maupun kekurangan diri, sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap keseluruhan perilaku yang ditampilkan. Konsep diri terbentuk dan berkembang berdasarkan pengalaman dan inteprestasi dari lingkungan, penilaian orang lain, atribut, dan tingkah laku dirinya. Masa remaja merupakan saat individu mengalami kesadaran akan dirinya tentang bagaimana pendapat orang lain tentang dirinya. Pada masa tersebut kemampuan kognitif remaja sudah mulai berkembang, sehingga remaja tidak hanya mampu membentuk pengertian mengenai apa yang ada dalam pikirannya, namun remaja akan berusaha pula untuk mengetahui pikiran orang lain tentang tentang dirinya.

DEFINISI ENERGI PSIKOLOGI

Energi psikologi dapat didefinisikan sebagai kapasitas mental dan emosional yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas, menghadapi rintangan dan mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari². Konsep ini mencakup berbagai aspek psikologis yang saling terkait, termasuk motivasi, focus, ketahanan mental, dan kemampuan mengelola emosi.

Secara lebih rinci, energi psikologi dapat di pahami sebagai berikut:

1. Sumber daya mental: Energi psikologi merupakan cadangan kognitif dan emosional yang dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas, memecahkan masalah dan mengatasi stress.
2. Kekuatan pendorong: ini adalah kekuatan internal yang menggerakkan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan lingkungan.
3. Kapasitas adaptif: energi psikologi mencerminkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan lingkungan.
4. Indikator kesejahteraan: Tingkat energi psikologi seseorang sering kali menjadi cerminan dari Kesehatan mental dan kesejahteraan umum mereka.
5. Fenomena dinamis: energi psikologi bukan konsep statis ia dapat berfluktuasi tergantung pada berbagai factor internal dan eksternal.

² I.A. Kuntoro, Manajemen Energi Psikologi, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 45.

Penting untuk dicatat bahwa energi psikologi berbeda dengan energi fisik, meskipun keduanya saling mempengaruhi. Seseorang mungkin memiliki energi fisik yang cukup tapi tetapi kekurangan di energi psikologi ataupun sebaliknya. Keseimbangan keduanya sangat penting untuk fungsi optimal seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Dalam konteks psikologi energi psikologi sering dikaitkan dengan teori-teori motivasi, manajemen stress, dan psikologi positif. Ini menekankan pentingnya memahami dan mengelola sumber daya mental dan emosional seseorang untuk mencapai kesuksesan dan kesejahteraan dalam berbagai aspek kehidupan.

Aspek Penting Dari Energi Psikologi Terhadap Masalah Pada Anak Masa Akil Baligh

Berikut beberapa aspek penting energi psikologi yang berkaitan dengan masalah anak pada masa remaja:

a. Perkembangan identitas diri Remaja sedang dalam proses menemukan jati diri mereka. Energi psikologis banyak tercurah untuk eksplorasi identitas, yang dapat menimbulkan kebingungan dan konflik internal. Perkembangan identitas diri merupakan salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Erik Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya. Menurut Erikson, remaja berada pada tahap "Identity vs. Role Confusion" (Identitas vs. Kebingungan Peran). Pada tahap ini, remaja menghadapi krisis identitas di mana mereka harus mengintegrasikan berbagai aspek diri mereka menjadi satu identitas yang koheren.

Proses pembentukan identitas melibatkan eksplorasi dan komitmen. Eksplorasi adalah remaja aktif mencoba dan melakukan beberapa tindakan berupa peran, nilai dan keyakinan. Setelah eksplorasi barulah komitmen remaja mulai membuat keputusan tentang siapa mereka dan apa yang mereka yakini. James Marcia mengembangkan lebih lanjut teori Erikson dengan mengidentifikasi empat status identitas berdasarkan tingkat eksplorasi dan komitmen yaitu: Identity Diffusion: Rendah eksplorasi, rendah komitmen, Identity Foreclosure: Rendah eksplorasi, tinggi komitmen, Identity Moratorium: Tinggi eksplorasi, rendah komitmen, Identity Achievement: Tinggi eksplorasi, tinggi komitmen.

Steinberg menekankan bahwa perkembangan identitas tidak terjadi dalam isolasi, tetapi dipengaruhi oleh konteks sosial-budaya remaja. Keluarga, teman sebaya, sekolah, dan media semua berperan dalam membentuk identitas remaja. Tantangan dalam pembentukan identitas dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti:

kebingungan peran, krisis identitas, rendahnya harga diri, kecemasan sosial, dan depresi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental untuk memahami dan mendukung proses pembentukan identitas remaja.

b. Fluktuasi emosi pada remaja sering ditandai dengan peningkatan intensitas dan frekuensi pengalaman emosional. Fluktuasi emosi ini merupakan hasil dari interaksi kompleks antara perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang terjadi selama masa remaja.

Perubahan Biologis: Pubertas memainkan peran penting dalam fluktuasi emosi remaja. Peningkatan hormon seperti estrogen, testosteron, dan hormon pertumbuhan berkorelasi dengan peningkatan reaktivitas emosional.

Perkembangan Kognitif: Kemampuan berpikir abstrak yang berkembang memungkinkan remaja untuk memikirkan kemungkinan dan situasi hipotesis, yang dapat meningkatkan kecemasan dan kekhawatiran.

Faktor Sosial: Perubahan dalam hubungan sosial, seperti meningkatnya konflik dengan orang tua dan pentingnya penerimaan teman sebaya, dapat menyebabkan fluktuasi emosi yang signifikan. Larson dan Richards menemukan bahwa remaja mengalami perubahan suasana hati yang lebih cepat dan ekstrem dibandingkan anak-anak atau orang dewasa. Mereka juga mengalami emosi yang lebih intens dan seringkali emosi yang bertentangan dalam waktu yang singkat.

Penting bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental untuk memahami bahwa fluktuasi emosi adalah bagian normal dari perkembangan remaja. Namun, mereka juga perlu waspada terhadap tanda-tanda fluktuasi emosi yang berlebihan atau berkepanjangan yang mungkin memerlukan intervensi profesional.

Pencegahan Dan Penanganan Terhadap Masalah Pada Masa Akil Baligh

Selain memahami gejala-gejala yang memperlihatkan betapa banyaknya remaja yang terjerumus dalam perilaku bermasalah majemuk, seorang pendidik perlu mengembangkan program-program yang dapat mengurangi masalah masalah remaja. Diantara program tersebut adalah:

1. Memberikan perhatian yang intensif secara individual. Pada program program yang berhasil, remaja muda dipasangkan dengan seorang dewasa yang bertanggung jawab.

2. Pendekatan kolaboratif yang melibatkan banyak agensi di seluruh komunitas. Filosofis dasar dari komunitas adalah pentingnya menyediakan program dan layanan.
3. Identifikasi dan penanganan awal. Merangkul anak-anak dan keluarganya sebelum anak-anak mengembangkan berbagai masalah, atau masih berada di tahap awal dari masalahnya, adalah strategi yang berhasil.

Dalam perkembangan remaja yang penuh gejolak, peranan keluarga, sekolah, masyarakat dan juga kebijakan pemerintah dalam dunia pendidikan ikut andil besar. Peranan media massa seperti televisi, internet, tabloid, koran dan majalah juga mempunyai kekuatan yang besar bagi kepentingan yang dominan dalam masyarakat. Menurut Perin, televisi memberikan pengaruh yang besar dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan media lainnya. Ia memerankan peran utama dalam kehidupan, ia juga merupakan sumber informasi yang utama.

Pendidikan karakter tetap harus ditingkatkan penerapan kualitasnya baik itu di lingkungan keluarga maupun di sekolah. Kalau melihat di negara Inggris dan di sejumlah negara pendidikan karakter menjadi sebuah program kurikuler. Study J Mark dan Monica J. Taylor menunjukkan bagaimana pembelajaran dan pengajaran nilai sebagai cara membentuk karakter terpuji telah dikembangkan. Peran sekolah yang menonjol terhadap pembentukan karakter berdasarkan nilai nilai.

KESIMPULAN

Dalam kajian psikologi perkembangan masa aqil baligh sering disebut dengan masa remaja. Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan partisipasi nilai-nilai tanggung jawab individu secara spiritual maupun sosial. Pada masa remaja akhir diharapkan untuk bertindak sebagai individu yang independen dan memiliki tingkat tanggung jawab yang sesuai untuk berpartisipasi dalam Masyarakat. Energi psikologi dapat dimanfaatkan untuk membantu anak-anak menghadapi tantangan tersebut. Konsep dalam psikologi yang mengacu pada mental atau emosional yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktifitas, mengatasi tantangan atau mencapai tujuan tertentu.

REFERENSI

- Wahidah, W. (2021). Infusing the concept of aqil balighh for early childhood. *Atfaluna: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(1)
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja, *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1)

- Yuhaniah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*
- Dony Kusuma, (2004). Pendidikan Karakter, Jakarta: Grasindo
- Oos M Anwas, (2010) “Televisi Mendidik Karakter Bangsa: Harapan dan Tantangan”, dalam *jurnal Pendidikan dan kebudayaan*, Jakarta: Balitbang Pendidikan Nasional. Vol.16.
- John W. Santrock, (2002) Remaja, Jakarta: Penerbit Erlangga, Ed.11. Jilid 2.
- R.W. Larson, & M. Richards, (1994), *Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents*, New York: Basic Books,
- L. Steinberg, (2017). *Cognitive and affective development in adolescence*. Trends in Cognitive Sciences, New York: McGraw-Hill Education
- Maesyaroh, A., Aryanti, D., Hayati, E., & SK, A. F. (2022). Urgensi Pemahaman Tahapan Pendidikan Fitrah Perspektif Fitrah Based Education Karya Harry Santosa: Pendidikan Fitrah. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, Setyaputri, *Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa*
- Saidah, E. M., Kiswanto, H., & Muflihin, Z. (2021). Konsep Pemikiran Pendidikan Akal Ibnu Sina pada Anak Pra Aqil Balighh. *Al-Aulia: Jurnal Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Keislaman*, 7(1)
- Suharnis, S. (2021). Perkembangan Kognitif Anak Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 13(2)
- Zubaidi, (2011). *Desain Pendidikan Karakter Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*, (Jakarta: Penerbit Kencana, Ed. 1. h. 1.
- Darmiyati Zuhdi, (2009), *Pendidikan Karakter* Yogyakarta: UNY Press I.A.
- Kuntoro, (2013), *Manajemen Energi Psikologi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama