

## Pemahaman Pola Fikir Remaja Gen-Z dalam Menentukan Masa Depan : Kajian Psikoanalisa

Umi Umayah<sup>1</sup>, Elisa Putri Ningsih<sup>2</sup>, Alifia Zuela Sari W<sup>3</sup>, Nagita Cinta Utami P<sup>4</sup>

[umayah2704@gmail.com](mailto:umayah2704@gmail.com)<sup>1</sup>, [elisaputriningsi@gmail.com](mailto:elisaputriningsi@gmail.com)<sup>2</sup>, [alfiazlasri25@gmail.com](mailto:alfiazlasri25@gmail.com)<sup>3</sup>, [nagitacinta12@gmail.com](mailto:nagitacinta12@gmail.com)<sup>4</sup>

Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author: Umi Umayah

Author name: Telp: 085788238349

E-mail: [umayah2704@gmail.com](mailto:umayah2704@gmail.com)

### Abstrak

**Kata kunci:**  
Pola Fikir, Remaja, Masa Depan, Tingkat Kesadaran

Cara berfikir seseorang akan menentukan apa yang akan dilakukan atau dikerjakan orang tersebut kedepannya. Alam bawah sadar seseorang akan membentuk dan menentukan cara berfikir. Lingkungan sekitar secara tidak langsung akan menentukan cara berfikir baik positif maupun negatif. RESTRAK merupakan sebuah tahapan pembiasaan diri maupun pengalaman dari mulai kanak-kanak. Di sisi lain, imitasi adalah proses respons perilaku yang dikembangkan seseorang ketika mereka masih sangat muda. Pola fikir ( mindset ) ada dua macam yakni pola fikir tetap dan pola fikir berkembang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pola fikir remaja bisa menentukan masa depan remaja. Pada kajian psikoanalisa pola fikir sangat berpengaruh akan masa depan remaja karena pola fikir (mindset) akan menentukan apa yang akan dilakukan seorang remaja. Pada dasarnya remaja masih memiliki pemikiran yang labil dan mencari identitas diri apabila pola fikirnya pendek dan salah maka di takutkan terjerumus dalam pergaulan bebas. Pola fikir positif dan berkembang akan membantu remaja dalam menentukan pilihan. Kesimpulannya pola fikir sangat mempengaruhi masa depan remaja

**Keywords:**  
*Mindset, Teenagers, Future, Level of Awareness*

### **Abstract**

*A person's way of thinking will determine what that person will do or do in the future. A person's subconscious mind will shape and determine the way they think. The surrounding environment will indirectly determine how to think, both positive and negative. RESTRAK is a stage of self-habituation and experience starting from childhood. On the other hand, imitation is a behavioral response process that a person develops when they are very young. There are two types of thought patterns, namely fixed thought patterns and developing thought patterns. This study uses a qualitative method. A teenager's mindset can determine a teenager's future. In psychoanalytic studies, thought patterns have a big influence on a teenager's future because thought patterns (mindset)*

*will determine what a teenager will do. Basically, teenagers still have unstable thoughts and are looking for their own identity. If their thinking patterns are short and wrong, they are afraid of falling into promiscuity. A positive and growing mindset will help teenagers make choices. In conclusion, mindset greatly influences the future of teenager.*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, di mana mereka mengalami transformasi psikologis dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, pola pikir remaja terhadap masa depan menjadi aspek penting yang mempengaruhi pilihan karir, pendidikan, dan pengembangan diri. Seiring dengan perubahan dunia yang cepat, pemahaman mendalam terhadap pola pikir remaja menjadi semakin esensial. Perubahan hormon dan identitas diri remaja menciptakan kerangka pikiran yang unik terkait cita-cita dan tujuan hidup. Dalam konteks ini, jurnal ini bertujuan untuk menyelidiki dan menganalisis pola pikir remaja terhadap masa depan, dengan fokus pada faktor-faktor yang membentuk persepsi mereka terhadap karir, pendidikan, dan tantangan yang dihadapi.

Melalui pemahaman yang lebih dalam terhadap pola pikir remaja, diharapkan dapat ditemukan pola umum, perbedaan individu, dan dampak lingkungan sosial dalam membentuk visi masa depan mereka. Penelitian ini bukan hanya mencari pemahaman lebih baik tentang pandangan remaja terhadap masa depan, tetapi juga bertujuan memberikan kontribusi pada pengembangan strategi pendidikan dan dukungan yang lebih efektif bagi generasi muda ini. Dengan merinci pemahaman terhadap perubahan pola pikir remaja terhadap masa depan, kita dapat membuka pintu untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan positif dan pengambilan keputusan yang bijak dalam menghadapi tantangan yang kompleks di dunia terus berkembang ini (Mansur & Ridwan, 2022).

Mengapa pola pikir itu penting untuk masa depan ? dan bagaimana pandangan kajian Psikoanalisa terhadap masa depan ? Pada tahap awal penelitian, kami menerapkan metode jurnal terdahulu untuk mengumpulkan pemahaman yang mendalam tentang perkembangan pengetahuan dalam domain kami. Melalui kajian literatur, kami mengidentifikasi kerangka konseptual dan kontribusi signifikan penelitian sebelumnya yang menjadi dasar teoritis penelitian kami. Kami menelusuri jurnal-jurnal terkait, mulai dari karya-karya klasik hingga studi terbaru, untuk menyusun kerangka kerja yang kuat. Dengan merinci penemuan dan pendekatan terdahulu, penelitian kami dapat memberikan kontribusi tambahan terhadap pemahaman yang sudah ada dalam literatur. Penggunaan metode jurnal terdahulu ini memberikan landasan yang kokoh untuk merancang penelitian kami dan memastikan relevansi serta keberlanjutan kontribusi ilmiah dalam bidang ini.

## METODE

Pada penelitian ini metode yang kami terapkan adalah kualitatif. Data yang dikumpulkan melalui review mendalam terhadap jurnal-jurnal terkait dengan judul yang diteliti. Pemilihan jurnal dilakukan dengan kriteria inklusi yang ketat, memastikan relevansi dengan topik penelitian. Setelah identifikasi jurnal, dilakukan analisis terhadap isinya dengan fokus pada temuan, interpretasi, dan konsep yang muncul. Proses ini memungkinkan peneliti untuk memahami konteks dan kerangka konseptual yang mendukung penelitian lebih lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Cara berfikir remaja akan menentukan tindakan dan perilaku yang akan dilakukan dimasa depan. Di sisi lain, imitasi adalah proses respons perilaku yang dikembangkan seseorang ketika mereka masih sangat muda. Pola Pikir (mindset) yakni Cara berpikir yang tetap, yaitu cara berpikir mutlak. Cara berfikir tetap ini biasanya merujuk cara berfikir yang negatif. Pola Fikir yang Kedua yakni Pola pikir yang berkembang, yaitu cara berpikir yang dapat dikembangkan dalam hal positif melalui latihan. (Salsabilah & Darwis, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola pikir:

a. Orang Tua

Dari orang tua seseorang meniru maupun memahami segala sesuatu karena orang tua merupakan guru pertama bagia anak.

b. Keluarga

Keluarga merupakan orang terdekat kedua setelah orang tua dan hal itu juga ikut mempengaruhi pola fikir seseorang.

c. Publik

Proses pembentukan pemikiran kita diperkuat dengan bertambahnya informasi dan dipadukan dengan apa yang sudah ada.

d. Sekolah

Sekolahan merupakan rumah kedua bagi anak dan waktu anak akan banyak habis disekolahan dan hal itu sangat mempengaruhi pola fikir dan kepribadian anak.

e. Teman sebaya

Persahabatan seseorang memutuskan dengan siapa dia akan berteman, tidak ada batasan dengan siapa dia akan berteman.

f. Media massa

Adanya unsur penyembahan berhala dalam sebuah tayangan dapat menimbulkan peniruan terhadap seseorang.

g. Saya sendiri

Itu faktor pola pikir, pengaruhnya akan menentukan tindakan yang akan dilakukan.

Remaja memiliki beberapa tahapan yaitu sebagai berikut : Pra remaja (10-14 tahun). Pada saat ini pra remaja hanya memiliki waktu yang singkat, mungkin hanya sekitar 1 tahun saja. pada fase ini cenderung fase yang negatif. kurang komunikasi dengan keluarga dan perubahan hormon yang dialami. Remaja awal (13-17 tahun). Pada usia ini peralihan sangat cepat. Ketidakseimbangan dan ketidakstabilan emosi muncul dalam banyak hal pada usia ini. pada saat ini mereka sedang mencari identitas dari diri mereka sendiri. pemikiran sosial mereka mulai berubah. Pada usia ini mereka berhak untuk memilih atau membuat keputusan mereka sendiri. Remaja lanjut (17-21 tahun). Pada usia ini seseorang akan lebih ingin memfokuskan jati dirinya kepada orang sekitar. Pada usia ini mereka mempunyai tujuan yang tinggi dengan cita-cita. Remaja mencoba untuk membangun identitasnya sendiri dan mencapai kemandirian spiritual (Diananda, 2018). Pada saat remaja seseorang akan sibuk menentukan pilihannya di masa yang akan datang (Fitriana, 2019).

Generasi muda era saat ini sering disebut dengan Generasi Z atau Z. Menurut jurnal ilmiah, Generasi Z merupakan generasi yang berinteraksi dengan kemajuan teknologi sejak lahir. Bahkan teknologi dan internet banyak membantu dalam pendidikan mereka. Ciri utama Gen-Z adalah mereka menyukai hal-hal yang bersifat kekinian dan sangat bergantung pada internet dan teknologi karena sejak lahir Gen Z sudah terbiasa hidup berdampingan dengan teknologi (Arsal & Hasan, 2023). Orientasi periode hadap bisa dibangun tambah adanya ajaran yang kuat dugaan bahwa Allah akan menetapkan tercapainya apa yang direncanakan disertai tambah roh menjelang berprestasi (Susanti, 2016). Gambaran seseorang pada masa depan akan dibentuk dan tergambar di orientasi masa depan (Umayah, 2008).

Konflik-pertentangan dekat sepuluh dekade remaja sangat bervariasi bentuknya, menginjak berpangkal kebiadaban ringan sangkut melangkaui sempadan dan bahkan mengakar bagian dalam kasta kriminalitas. Kenakalan remaja tidak bisa dilepaskan berpangkal kondisi peri sosial rasam dekat zamannya. (Fitriana, 2019).

Ada empat perihal permasalahan remaja :

1. Penggunaan obat terlarang
2. Tidak memiliki akhlak
3. Pergaulan bebas
4. Gangguan belajar disekolah

Permasalahan seseorang yang baru menginjak remaja adalah beresiko pada masa depannya jika tidak tepat dalam bertindak. Tata susila berurusan yang dialami dimasa remaja saling bergabung (Diananda, 2018). Hal yang menjadi lebih buruk ketika seseorang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatasi gangguan tidurnya sehingga menimbulkan kekhawatiran, ketakutan, dan ketegangan otot saat tertidur (Rusydi, 2012).

Ada tujuh sifat generasi muda menurut santoso :

1. Tingkat ambisi yang tinggi
2. Suka sesuatu yang cepat
3. Menginginkan kebebasan
4. Memiliki keberanian dan keyakinan diri
5. Teliti
6. Suka di puji
7. Menguasi iptek

(Aditiyara & Rakhman, 2019).

Psikoanalisis mengkaji proses mental yang terlibat dalam struktur, dinamika dan perkembangan kepribadian. Psikoanalisis merupakan salah satu metode pengobatan gangguan jiwa pada pasien. Kedua penjelasan ini mengarah pada sudut pandang psikologis yang artinya menyatu atau berkaitan. Teori tentang alam bawah sadar dan interaksinya dengan pikiran sadar. (Rahmawati, Yusuf, & 'Aisy, 2023). Saat berlatih, ia merasa puas karena mendapat kesempatan meneliti dan menulis, sehingga semangat ingin tahunya tersalurkan.



Gambar.1 Tiga Tingkat Kesadaran

Sumber : <https://images.app>.

1. Id (*Das Es*)

Id merupakan sesuatu yang muncul di alam bawah sadar yang berisi kesenangan yang diberikan lewat kepuasan. Terkadang seseorang tidak menyadari hal tersebut.

Contoh pada remaja dapat termasuk dorongan-dorongan nafsu seperti hasrat seksual yang muncul, kebutuhan untuk kepuasan insting-insting dasar, dan impuls-impuls tanpa filter dari kontrol diri. Misalnya, keinginan eksplorasi seksual tanpa mempertimbangkan norma-norma sosial atau konsekuensi-konsekuensi jangka panjang.

2. Ego (*Das Ich*)

Ego merupakan alat kontrol dari id dan superego karena mengedalikan kesadaran antara melakukan atau tidak terhadap sesuatu yang berisi dorongan baik maupun buruk. Ego juga berfungsi untuk menetralkan kegelisahan dan mendamaikan konflik antara id dan super ego.

Contoh pada remaja ketika ingin melakukan sesuatu kesenangan seperti seks bebas namun ego berfungsi dan mengarahkan untuk tidak melakukannya karena akan berakibat buruk.

3. Superego

Super ego merupakan sesuatu hal yang berkembang dalam diri seseorang dan tidak dipengaruhi oleh dunia luar. Komponen super ego berfungsi untuk mengendalakan perilaku seseorang agar mematuhi aturan-aturan baik agama maupun moral. Pada super ini kita mampu merakan baik kesalahan ataupun kebenaran dari yang kita lakukan.

Contoh Dalam konteks psikoanalisis, super ego adalah bagian dari struktur kepribadian yang mencerminkan norma-norma dan nilai-nilai moral internal. Pada remaja, super ego berkembang sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan, seperti keluarga dan masyarakat. Contoh perilaku super ego pada remaja bisa terlihat dalam ketaatan pada aturan, kesadaran moral, dan perasaan bersalah jika melanggar norma. Misalnya, seorang remaja mungkin merasa bersalah setelah melakukan sesuatu yang dianggap melanggar nilai-nilai yang ditanamkan oleh keluarga atau masyarakatnya

Pentingnya menambahkan pola pikir remaja kearah yang positif agar mampu memperjuangkan masa depan yang baik, karena remaja akan melakukan sesuatu sesuai keinginannya dan tidak berhenti sebelum mendapatkannya.

Tahapan-tahapan pendakwaan untuk remaja pada dakwah ini bisa dilakukan dengan beberapa hal:

#### 1. Edukasi

Terkait dengan masa depan pola pikir sangat mempengaruhi keberhasilan remaja di masa yang akan datang. Pada tahap edukasi ini bisa memberikan pengertian dan penjelasan mengenai apa itu pola pikir dan dampaknya terhadap masa depan, bahwasanya pola pikir positif dan berkembang akan menghasilkan masa depan yang baik. Pada masa remaja juga rentan akan masalah kesehatan mental seperti stres hal ini juga ada pengaruhnya dari pola pikir yang salah.

#### 2. Persuasif

Persuasif itu bersifat ajakan bagaimana dalam tahap ini bisa memberi arahan kepada remaja untuk bisa berfikir secara terbuka. Ajakan yang bisa dilakukan pada tahap persuasif ini seperti:

- a. Mulai membangun cara berfikir optimis
- b. Mulailah berfikir positif dan hilangkan fikiran negatif
- c. Terapkan senyum kepada siapa pun
- d. Biasakan pola hidup sehat
- e. Pikirkan sesuatu yang membuatmu bahagia

#### 3. Motivatif

Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan keinginan dan apresiasi diri. Hal tersebut dapat membangkitkan semangat dalam melakukan sesuatu yang baru dan juga bermanfaat. Pada permasalahan ini motivasi sangat dibutuhkan para remaja karena hal tersebut dapat membantu pola pikir remaja mengarah kepada sesuatu yang baik

#### 4. Sugestif

Pada tahap ini solusi yang dapat diberikan adalah pengarahan untuk berfikir positif karena dengan berfikir positif seseorang akan mendapatkan ketenangan dalam fikiran dan tidak memiliki beban. Ketika seseorang berfikir negatif maka orang tersebut akan merasakan kegelisahan dan ketakutan yang akan membuat tidak fokus akan apa yang dikerjakan. (Maharani, Miftahur, F, & Ardi, 2023).

### KESIMPULAN

Remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, di mana mereka mengalami transformasi psikologis dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, pola pikir remaja terhadap masa depan menjadi aspek penting yang mempengaruhi pilihan karir, pendidikan, dan pengembangan diri. Seiring dengan perubahan dunia yang cepat, pemahaman mendalam terhadap pola pikir remaja menjadi semakin esensial. Menurut teori psikoanalisis, remaja mengalami berbagai perubahan dalam pola pikir, analisis, sifat, sikap, dan karakter sebagai bagian dari proses perkembangan menuju dewasa. Sigmund Freud, salah satu tokoh utama

dalam psikoanalisis, menyatakan bahwa tingkah laku manusia disebabkan oleh diri sendiri dan juga orang sekitar kita.

## REFERENSI

- Aditiyara, S., & Rakhman, R. T. (2019). Karakteristik Generasi Z dalam Perkembangan Diri Anak Melalui Visual . *Jurnal Pendidikan*, 402.
- Arsal, M., & Hasan, A. (2023). Perubahan Pola Pikir Melalui Pengolahan Daur Ulang Sampah di Pulau Bontosua Kabupaten Pngke Provinsi Sulawesi Selatan . *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Meditek* , 1(8), 39-46.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Jurnal Istighma*, 1(1), 117-118.
- Fitriana, H. (2019). Peran Keterampilan Konselor (Counselor Skill) sebagai Problem Solving pada Permasalahan Remaja (Studi Literatur). *Al-Tazkiyah*, 1(8), 17.
- Maharani, A., Miftahur, R., F, A. R., & Ardi. (2023). Menyiapkan Generasi Z yang Berkarakter dan Bijak Dalam Penggunaan Teknologi Melalui Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(9), 53-59.
- Mansur, A., & Ridwan. (2022). Karakteristik Siswa Generasi Z dan Kebutuhan Akan Pengembangan Bidang Bimbingan dan Konseling. *Ilmu Kependidikan*, 1(17), 120-130.
- Rahmawati, S., Yusuf, A., & 'Aisy, K. (2023). Peranan Teori Belajar Psikoanalisa dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 796-788.
- Rusydi, A. (2012). Konsep Berfikir Positif dalam Persepektif Psikologi dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental . *Proyeksi*, 1(7), 25.
- Salsabilah, Q., & Darwis, R. S. (2021). Mengubah Pola Fikir Negatif pada Remaja Melalui Cognitive Restructuring. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(4), 17-27.
- Silviapf. (2018). *Tiga Tingkat Kesadaran Sigmund Freud*. Retrieved from Menyelami: <https://images.app.goo.gl/nYNdkkVTx2GxEGZs7>
- Susanti, R. (2016). Gambaran Orientasi Masa Depan Remaja dalam Bidang Pekerjaan di Tinjau dari Religiusitas dan Motivasi Berprestasi pada Remaja Desa Seei Banyak Ikan Kelayang. *Jurnal Psikologi*, 1(12), 109.
- Umayah. (2008). Orientasi Masa Depan Anak Remaja Hubungannya dengan Diskusi Orang TUA. *Jurnal Tsaqofah*, 2(6), 138.