

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teknik *Self Management*

1. Pengertian *Self Management*

Self-management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi

Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Annisa bahwa pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.¹ Salah satu

¹ Annisa, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung*, (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), hlm. 36

teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior adalah *self-management*. *Self-management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, dan self development*, selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan.

Merriam dan Caffarella sebagaimana dikutip oleh Binti Khusnul Khotimah menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan

pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.²

Sedangkan menurut Gantina menjelaskan tentang *self managemen* adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri.³ Selanjutnya menurut Stewart dan Luwis mengemukakan bahwa *self managemen* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampun untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.⁴

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa *self managemen* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self-management*.

² Binti Khusnul Khotimah, *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung* (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), hlm. 48.

³ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks 2014), hlm. 180

⁴ *Ibid*, hlm 151

2. Teknik Konseling *Self-Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).⁵ Berikut akan penulis uraikan satu persatu:

a. Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

b. *Reinforcemen* yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di

⁵ Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), hlm. 225.

administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :

- 1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya.
- 2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya.
- 3) peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga dalam menjalani program *self Management*nya.
- 4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *Self Management* yang dilakukannya.
- 5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri.
- 6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/atesenden dari suatu respon tertentu.

3. Tujuan Teknik *Self-Management*

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan tehnik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah:

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c. Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.⁶

Tujuan dari pengolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses

⁶ Gantina Komalasari, *loc.cit.*

konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berakhir diharapkan klien dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

4. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri.

Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk mrnghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.

- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.⁷

5. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Menurut Sukadji ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

- b. Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*)

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai

⁷ *Ibid.*, hlm 181.

- c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*)

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

- d. Target Behavior

Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya perubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan.

6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self-Management*

- a. Kelebihan Teknik *Self-Management*

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

- b. Kekurangan Teknik *Self-Management*

- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.

- 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
- 4) Individu bersifat independen.
- 5) Konselor memaksakan program pada konseli.
- 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.⁸

B. Emosi

1. Pengertian Emosi

Istilah emosi dalam pemakaian kita sehari-hari berbeda dengan pengertian emosi dalam psikologi. Emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu kepada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat amarah yang tinggi. Seorang direktur memarahi karyawannya karena keliru melaksanakan tugas-tugasnya, sehingga berakibat buruk bagi perusahaan, biasanya ia dikatakan sedang emosi, orang yang berubah nada suara, raut muka atau tingkah lakunya itu di sebut marah. Ungkapan seperti itu jarang muncul pada peristiwa seperti kaget, ketakutan atau senang, kendatipun semua peristiwa itu termasuk kepada emosi.⁹

⁸ Binti Khusnul Khotimah, *op.cit.*, hlm 51-52.

⁹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia didalam al-Qur'an*, (Ttp: Erlangga, 2006), hlm. 15

Dari segi etimologi emosi berasal dari akar kata bahasa latin “*movere*” yang berarti “menggerakkan, bergerak”. Kemudian ditambah dengan awalan “e” untuk memberikan arti “bergerak jauh”.¹⁰ Dan dari sudut mental adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji.¹¹

Menurut Damasio sebagaimana dikuti oleh Jumlatum Munawaroh emosi adalah reaksi positif ataupun negatif terhadap objek, peristiwa, atau situasi-situasi yang diterima atau dirasakan individu. Emosi juga disertai dengan perasaan subjektif. Dikatakan mempunyai dinamika jika muncul emosi-emosi dalam diri seseorang yang senantiasa berubah-ubah, dimana antara komponen-komponen emosi saling berkaitan satu sama lain. Jadi, pada suatu saat komponen yang satu dapat menjadi akiba dari suatu peristiwa sebelumnya dan dapat juga menjadi stimulus yang memulai suatu kejadian selanjutnya.

Menurut pendapat Carole Wade dan Carol Tavriss sebagaimana dikutip oleh Jumlatum Munawaroh emosi adalah suatu stimulan yang melibatkan perubahan pada tubuh dan wajah, aktivitas pada otak, penilaian kognitif,

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 16

¹¹ *Ibid.*, hlm. 17

perasaan subyektif, dan kecenderungan melakukan suatu tindakan, yang dibentuk seluruhnya oleh peraturan-peraturan yang terdapat disuatu budaya.¹²

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan yang timbul oleh keadaan-keadaan tertentu dan kemudian bereaksi baik positif maupun negatif yang dirasakan individu.

2. Ciri-Ciri Emosi

Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis mengandung ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Lebih bersifat subyektif dari pada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan berfikir,
- b. Bersifat fluktuatif (tidak tetap),
- c. Banyak bersangkutan paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.

Emosi juga dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis).

- a. Emosi Sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh ransangan dari luar terhadap tubuh seperti; rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang, dan lapar
- b. Emosi Psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk emosi ini diantaranya; perasaan intelektual, perasaan sosial,

¹² Jumlatum Munawaroh, *Pengendalian Emosi Pada Pecandu Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapori (Ipwl) Yayasan Mitra Alam Surakarta*, (Surakarta: Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri), hlm. 13

perasaan susila, perasaan keindahan dan perasaan ketuhanan.¹³

3. Macam-Macam Emosi

Emosi dibedakan menjadi emosi positif dan emosi negatif. Contoh emosi positif adalah antusiasme, rasa senang, dan cinta. Sedang emosi negatif adalah cemas, marah, rasa bersalah, dan rasa sedih. Emosi dapat diklasifikasikan dengan menggunakan tiga dimensi perasaan menurut Wundt sebagaimana dikutip oleh Jumlatum Munawaroh,¹⁴ berikut ini bentuk-bentuk dari emosi akan penulis uraikan satu persatu:

- a. Emosi takut: Merupakan emosi yang disebabkan oleh situasi yang membahayakan dan manifestasi takut ini dapat nampak dari luarnya.
- b. Terkejut: Emosi ini terjadi karena apabila seseorang atau kelompok menghadapi situasi baru dengan tiba-tiba.
- c. Marah: Keadaan emosi ini terjadi karena seseorang terhalang atau terganggu oleh situasi lain
- d. Emosi murung: Hal ini sebagai variasi emosi marah. Tertawa atau tersenyum tetapi tidak nampak, kelihatan suram mukanya, memberengket.
- e. Rasa lega: Merupakan sebagai ekspresi emosi sesuatu yang diinginkan dapat tercapai.
- f. Kecewa: Emosi ini terjadi karena keinginan gagal atau tertunda

¹³ Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 116-117.

¹⁴ Jumlatum Munawaroh, *Pengendalian Emosi Pada Pecandu Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Laporan (Ipwl) Yayasan Mitra Alam Surakarta*, (Surakarta: Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri, 2017), hlm. 15-16 t.d.

- g. Sedih nestapa: Emosi ini terjadi karena peristiwa-peristiwa yang menyedihkan
- h. Emosi asmara: Rasa dorongan seksual mempunyai bentuk-bentuk pelahiran tertentu, karena situasi dan tingkah laku yang khusus untuk dipenuhi atau dikendalikan.
- i. Emosi benci: Rasa yang tidak senang kepada orang lain. Gejalanya muka seram tanda tidak senang.
- j. Emosi gembira, senang, sukaria: Tandanya muka berbinar-binar, tersenyum dan tertawa, menari-nari, bersorak sorai.

4. Emosi Marah

a. Pengertian Emosi Marah

Davidoff mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.

Menurut Chaplin bahwa marah (*anger*) adalah reaksi emosional akut yang timbul karena sejumlah situasi yang merangsang. Situasi ini meliputi termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi. Kemarahan dicirikan sebagai suatu reaksi yang kuat pada sistem syaraf otonomik, khususnya oleh reaksi darurat pada bagian simpatetik, dan secara implisit disebabkan oleh reaksi

serangan lahiriah, baik yang bersifat somatik atau jasmaniah maupun yang verbal atau lisan.

Albin mengungkapkan bahwa rasa marah merupakan emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik dalam hal menerima ataupun untuk mengungkapkannya. Rasa marah menunjukkan bahwa suasana perasaan tersinggung oleh seseorang atau sesuatu sudah tidak baik.¹⁵

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa emosi marah yaitu suatu gejala emosi pada seseorang yang disebabkan oleh berbagai hal yang membuat ketenangan di dalam dirinya terganggu sehingga diungkapkan melalui perbuatan atau ekspresi kepada orang yang menjadi sumber pokok meluapnya amarah untuk memperoleh kepuasan.

b. Ciri-Ciri Emosi Marah

Hamzah menjabarkan secara rinci mengenai ciri-ciri apabila seseorang marah yaitu sebagai berikut:

1) Ciri pada wajah

Berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih pada sudut mulut, bla mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali serta terjadi perubahan lain pada fisik.

¹⁵ Triantoro Safaria, *manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 74.

2) Ciri pada lidah

Ketika emosi marah pada seseorang tidak dapat terkontrol, maka akan menyebabkan seseorang mengeluarkan makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan yang membuat seseorang merasa tidak nyaman ketika mendengarnya.

3) Ciri pada anggota tubuh

Terkadang kemarahan menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh. Jika amarah itu tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik pada diri sendiri.

4) Ciri pada hati

Di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki, dengan menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraanya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkannya.¹⁶

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa bila seseorang marah dapat dilihat melalui ciri pada wajah, lidah, anggota tubuh, dan hati.

c. Aspek-Aspek Marah

Beck menjelaskan bahwa emosi marah, dapat dilihat dari beberapa aspek, diantaranya yaitu:

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 76.

1) Aspek biologis

Dalam aspek biologis, terdapat gejala yang sama dengan kecemasan seperti meningkatnya kewaspadaan, ketegangan otot seperti rahang terkatup, tangan dikepal, tubuh kaku, dan refleksi cepat. Hal ini disebabkan energi yang dikeluarkan pada saat marah bertambah. Di samping itu ada seseorang yang tidak menyukai atau marah karena tidak puas dengan kondisi tubuhnya yang tidak sesuai dengan harapan atau keinginannya.

2) Aspek emosional

Ciri-ciri emosi marah pada diri seseorang dilihat dari aspek emosional adalah sebagai berikut. Ketika seseorang marah seseorang juga merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustrasi, dendam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan dan menuntut. Selain secara emosional seseorang yang marah melakukan perilaku menarik perhatian dan ada konflik pada diri sendiri, ada keinginan melarikan diri, bolos dari sekolah, mencuri, melakukan perusakan fasilitas umum dan penyimpangan seksual.

3) Aspek intelektual

Sebagian besar pengalaman kehidupan seseorang termasuk emosi marah dapat dilihat dari proses intelektual. Peran pancaindera sangat penting untuk beradaptasi dengan lingkungan yang selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu pengalaman. Oleh

karena itu, perlu diperhatikan cara seseorang ketika marah, mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan marah, kemudian bagaimana informasi diproses, diklasifikasikan dan diintegrasikan. Pada gangguan fungsi pancaindera dapat terjadi penyimpangan persepsi seseorang sehingga menimbulkan marah.

4) Aspek sosial

Ciri emosi marah pada diri seseorang dilihat dari aspek sosial, yaitu sebagai berikut. Emosi marah sering merangsang kemarahan dari orang lain, dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian orang mengeluarkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain, sehingga orang lain merasa sakit hati. Proses tersebut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari orang lain. Pengalaman marah dapat mengganggu hubungan interpersonal sehingga beberapa orang memilih menyangkal atau berpura-pura tidak marah untuk mempertahankan hubungan tersebut.

5) Aspek spiritual

Ciri emosi marah pada diri seseorang dilihat dari aspek spiritual yang mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan. Hal yang bertentangan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan terlihat dengan tindakan amoral dan rasa tidak berdosa ataupun rasa bersalah. Seseorang sering menuntut kebutuhannya dari orang lain atau lingkungan untuk memenuhi

keinginannya, namun keinginan tersebut tidak terpenuhi sehingga timbul sikap frustrasi dan timbul emosi marah.¹⁷

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan ciri-ciri emosi marah terlihat dari fisik yang berubah maupun cara berpikir seseorang ketika dalam keadaan marah. Seseorang yang mampu memahami emosi marah yang ada pada dirinya, maka dapat mempertimbangkan hal-hal yang akan dilakukannya. Namun, bagi seseorang yang kurang mampu mengontrol emosi marahnya maka tidak dapat mempertimbangkan hal-hal yang akan terjadi nantinya.

C. Narkoba

1. Pengertian Narkoba

Narkoba dikenal dengan sebutan NAPZA. NAPZA merupakan musuh terbesar yang dapat merusak moral dan kesehatan generasi bangsa. Awalnya kita mengenal istilah narkoba, yaitu singkatan dari narkotika, psikotropika, dan obat berbahaya. Istilah narkoba sudah populer di masyarakat perkotaan maupun pedesaan, termasuk aparat hukum.

Dahulu masyarakat mengenal istilah madat sebagai sebutan untuk candu atau opium. Candu atau opium ini berasal dari getah kuncup bunga tanaman *Poppy*. Tanaman ini banyak tumbuh di sekitar Thailand, Myanmar, Laos, Pakistan, dan Afghanistan. Namun istilah madat tidak disarankan karena hanya berkaitan dengan satu jenis narkotika saja, yaitu opium.

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 77-78.

NAPZA adalah obat, bahan atau zat, bukan makanan yang jika dimasukkan ke dalam tubuh manusia akan mempengaruhi pada kerja otak dan dapat menimbulkan ketergantungan. Bentuk NAPZA bermacam-macam, tergantung dari asal pembuatannya. Ada yang berasal dari tanaman, contohnya ganja dari tanaman ganja, candu dari tanaman candu, dan nikotin dari tanaman tembakau. Ada juga yang berasal dari bahan yang diolah secara kimiawi dari tanaman (bahan semisintetis), contohnya heroin. Bahkan ada juga yang berasal dari bahan kimia murni hasil olahan pabrik (bahan sintetis), contohnya ekstasi, beberapa obat penenang atau obat tidur, dan beberapa bahan keperluan rumah tangga, seperti lem dan thinner.¹⁸

2. Jenis-Jenis Narkoba

a. Narkotika

1) Pengertian narkotika

Menurut Undang-Undang RI Nomor 35 Tahun 2019 tentang narkotika, narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan, serta dapat mengubah struktur dan cara kerja otak

¹⁸ Dede Abdurrahman, *Ensiklopedia NAPZA Narkotika Jenis-Jenis Dan Kandungannya*, (Mojoekerto : Ardin Karya Bersama, 2017), Jilid 1, hlm. 2-3

pada sistem saraf pusat sehingga mengganggu daya pikir, daya ingat, konsentrasi, persepsi, perasaan dan perilaku.¹⁹

Penggolongan narkotika terbagi menjadi dua bagian, yaitu penggolongan berdasarkan UU No. 35 Tahun 2009 dan berdasarkan cara pembuatannya.

Penggolongan yang pertama berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 35 Tahun 2009 Pasal 6 Ayat 1, jenis narkotika terbagi menjadi 3 golongan, yaitu golongan I, golongan II, dan golongan III.

- a) Narkotika golongan I adalah narkotika yang paling berbahaya karena daya adiktifnya sangat tinggi. Golongan ini tidak dapat digunakan untuk tujuan apapun, apalagi dalam terapi. Namun dalam jumlah terbatas dapat digunakan untuk kepentingan penelitian atau pengembangan ilmu pengetahuan atas rekomendasi Kementerian Kesehatan RI. Adapun yang termasuk narkotika golongan I antara lain ganja, heroin, kokain, dan morfin.
- b) Narkotika golongan II adalah narkotika yang memiliki daya aktif kuat, tetapi dapat digunakan sebagai pengobatan atau terapi sebagai pilihan terakhir. Narkotika golongan ini dapat digunakan untuk kepentingan penelitian atau pengembangan ilmu pengetahuan. Adapun yang termasuk narkotika golongan II antara lain petidin dan turunannya, benzetidin, dan betametadol.

¹⁹ *Ibid.*, hlm.16

- c) Narkotika golongan III adalah narkotika yang memiliki daya adiktif ringan. Narkotika golongan ini dapat digunakan sebagai pengobatan atau terapi. Selain itu, juga dapat digunakan untuk kepentingan penelitian atau pengembangan ilmu pengetahuan. Adapun yang termasuk narkotika golongan II antara lain kodein dan turunannya.²⁰

Kemudian yang kedua yaitu berdasarkan cara pembuatannya, narkotika dibedakan ke dalam 3 macam, yaitu narkotika alami, narkotika semisintetis, dan narkotika sintetis.

- a) Narkotika alami adalah narkotika yang zat adiktifnya berasal dari hasil olahan tanaman yang dapat dikelompokkan dari tiga jenis tanaman, yaitu ganja, opium, dan kokain.
- b) Narkotika semisintetis adalah narkotika alami yang diolah dan diambil zat aktifnya (intisarinya) agar memiliki khasiat yang lebih kuat sehingga dapat dimanfaatkan untuk kepentingan kedokteran. Contohnya morfin, kodein, dan heroin.
- c) Narkotika sintetis adalah narkotika palsu yang diperoleh melalui proses kimia dengan menggunakan bahan baku kimia sehingga diperoleh suatu hasil baru yang mempunyai efek narkotika. Narkotika sintetis digunakan untuk pembiusan dan pengobatan bagi orang yang menderita ketergantungan obat (substitusi). Contohnya

²⁰ *Ibid.*, hlm.23-26

petidin (untuk bius lokal, operasi kecil, dan sunat), methadon (untuk pengobatan pecandu NAPZA), dan naltrexon (untuk pengobatan pecandu NAPZA). Selain untuk pembiusan, narkotika sintetis biasanya diberikan oleh dokter kepada penyalahgunaan NAPZA untuk mengentikan kebiasaannya yang tidak kuat melawan suggesti atau sakaw. Namun narkotika sintetis berfungsi sebagai pengganti sementara. Jika sudah benar-benar bebas, asupan narkotika sintetis ini dikurangi sedikit demi sedikit sampai akhirnya berhenti total.²¹

2) Jenis-Jenis Narkotika dan Dampak Penyalahgunaannya

a) Ganja

Ganja berasal dari tanaman *Cannabis* yang mempunyai varetas *Cannabis Sativa*, *Cannabis Indica*, dan *Cannabis Americana*. Nama lain ganja adalah cimeng, ganja, gele, pot, marijuaan, rumput atau grass, weed, bhang, *buddha stick*, atau Mary Jane.

Cara penyalahgunaannya yaitu dikeringkan dan dicampur tembakau rokok atau dipadatkan menyerupai rokok, lalu dibakar serta dihisap dengan menggunakan pipa rokok atau alat khusus bertabung yang disebut bong.²²

²¹ *Ibid.*, hlm. 27-29

²² *Ibid.*, hlm. 38

Dampak penyalahgunaan ganja, setiap batang rokok ganja diperkirakan memiliki kandungan THC yang berkisar antara 5-20 miligram. Orang yang menghisap ganja, pada saat intoksikasi akan mengalami hal-hal berikut.

- (1) Tahap awal berupa rasa pusing dan euforia (rasa gembira) diikuti rasa damai dan tenang.
- (2) Perubahan suasana hati yang diikuti dengan perubahan persepsi tentang ruang dan waktu.
- (3) Proses berpikir menjadi terganggu oleh terpecah-pecahnya ide dan ingatan.
- (4) Beberapa pengguna menyatakan selera makan dan perasaan senang serta bahagia mereka meningkat.
- (5) Efek negatif ganja bisa berupa perasaan bingung, reaksi panik yang berlebihan, keinginan untuk menyerang, ketakutan, tak berdaya, dan kehilangan kontrol diri.
- (6) Pengguna ganja yang kronis akan mengalami sindrom amotivasional, yaitu menjadi sangat pasif dan tidak peduli pada apapun.
- (7) Seperti intoksikasi pada alkohol, pandangan, pendengaran, cara bicara, kemampuan menyelesaikan masalah, ingatan, waktu untuk merespons sesuatu, dan kemampuan mengendarai kendaraan bermotor menjadi terganggu.

Ganja memiliki efek atau dampak buruk, antara lain sebagai berikut:

- (1) Menyebabkan ketergantungan.
- (2) Hilang ingatan sementara.
- (3) Mulut dan krongongan kering karna dehidrasi.
- (4) Perubahan emosi atau perasaan (tertawa terbahak-bahak, kemudian mendadak berubah menjadi ketakutan). Hal ini karna efek THC di otak.
- (5) Dengan dosis tinggi, perasaan tidak tenang, ketakutan dan halusinasi.
- (6) Apatis, depresi.
- (7) Kecemasan yang berlebihan, rasa panik.
- (8) Keseimbangan dan koordinasi tubuh yang buruk.
- (9) Kadang-kadang menjadi agresif sehingga sering melakukan kekerasan.²³

b) Opium

Candu atau opium merupakan sumber utama dari narkotika alam yang dapat menghasilkan beberapa jenis narkotika dari alkaloid opiat, seperti morfin dan heroin. Opium adalah getah bahan baku narkotika yang diperoleh dari buah opium yang belum matang. Tanaman ini berasal dari timur tengah dan kemudian

²³ *Ibid.*, hlm.43-44

dibawa oleh pedagang dan menyebar ke timur sampai India dan China.²⁴

Dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang narkotika, yang dimaksud dengan candu adalah sebagai berikut:

- (1) Tanaman *papaver somniferum l* dan semua bagian-bagiannya termasuk buah dan jeraminya, kecuali bijinya.
- (2) Opium mentah yaitu getah yang membeku sendiri, diperoleh dari dua tanaman *papaver somniferum l* yang hanya mengalami pengolahan sekedar untuk pembungkusan dari pengangkutan tanpa memerhatikan kadar morfinya.
 - (a) Candu yang diperoleh dari opium mentah melalui suatu rentetan pengolahan khusus dengan pelarutan, pemanasan dan peragian atau tanpa penambahan bahan lain, dengan maksud mengubahnya menjadi suatu ekstrak yang cocok untuk pepadatan.
 - (b) Jicing, sisa-sisa dari candu setelah dihisap, tanpa memperhatikan apakah candu itu dicampur dengan daun atau bahan lain.
 - (c) Jicingko, hasil yang diperoleh dari pengolahan jicing.

²⁴ *Ibid.*, hlm. 45

Menurut Smite Kline gejala putus obat adalah sebagai berikut:

- (1) Gugup, cemas dan gelisah.
- (2) Pupil mengecil dan bulu roma berdiri.
- (3) Sering menguap, mata dan hidung berair, berkeringat.
- (4) Badan panas dingin, kaki dan punggung terasa sakit.
- (5) Diare, tidak dapat istirahat dan muntah-muntah.²⁵

c) Morfin

Perkataan “*morphin*” berasal dari bahasa Yunani yaitu *morpheus* yang artinya dewa mimpi yang dipuja-puja. Nama ini cocok untuk pecandu morfin karna merasa *fly* di awang-awang. Morfin adalah alkaloid analgesik yang sangat kuat yang ditemukan pada opium. Morfin berasal dari getah buah opium yang diekstrak dengan zat kimia tertentu untuk menghilangkan rasa sakit atau hipnoanalgenik bagi pasien penyakit tertentu.

Morfin dapat digunakan dikalangan medis, hal ini dikarnakan morfin bekerja langsung pada saraf pusat untuk menghilangkan rasa sakit pada pasien tertentu. Morfin disuntikkan ke dalam tubuh pasien melalui otot atau pembuluh darah. Namun sekarang penggunaan morfin dikalangan medis sangat dibatasi

²⁵ *Ibid.*, hlm. 52

karna efek samping yang ditimbulkannya sangat berbahaya bagi kondisi fisik dan psikis.²⁶

Dampak penyalahgunaan morfin mengakibatkan pengguna mengalami gejala-gejala fisik sebagai berikut:

- (a) Pupil mata menyempit.
- (b) Denyut nadi melambat.
- (c) Tekanan darah menurun.
- (d) Suhu badan menurun.
- (e) Mengalami kelemahan pada otot, tetapi jika sudah kecanduan mengalami kejang otot.²⁷

b. Psikotropika

1) Pengertian psikotropika

Psikotropika adalah salah satu jenis dari narkoba yang banyak disalahgunakan di masyarakat. Pengertian psikotropika itu sendiri adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas yang berpengaruh pada aktivitas mental dan perilaku.²⁸

²⁶ *Ibid.*, hlm. 54

²⁷ *Ibid.*, hlm. 57-58

²⁸ Suryaning Wulan, *Ensiklopedia NAPZA Psikotropika Jenis-Jenis Dan Kandungannya*, (Mojokerto : Ardin Karya Bersama, 2012), jilid 2, hlm.1

Psikotropika adalah zat yang berpengaruh pada pikiran dan sistem saraf penggunanya. Di dunia kesehatan, zat psikotropika digunakan untuk pengobatan dengan petunjuk dokter. Zat psikotropika termasuk obat-obatan terlarang yang apabila digunakan dapat membahayakan pemakainya.

Pada pasal 2 ayat 2 Undang-Undang RI Nomor 5 Tahun 1997 diatur penggolongan psikotropika sebagai berikut:

- a) Psikotropika golongan I mempunyai tingkat ketergantungan yang kuat sehingga hanya digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan, tidak untuk pengobatan atau terapi. Hal ini tertera pada pasal 4 ayat 2 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang psikotropika. Contoh psikotropika golongan I adalah MDMA (ekstasi), LSD dan STP.
- b) Psikotropika golongan II mempunyai tingkat ketergantungan yang kuat, psikotropika jenis ini hanya digunakan amat terbatas pada terapi. Contoh zat psikotropika golongan II adalah *amfetamin*, *metemfetamin*, *fensiklidin* dan *ritalin*.
- c) Psikotropika golongan III mempunyai tingkat ketergantungan sedang sehingga banyak digunakan untuk terapi. Psikotropika ini dari kelompok hipnotif sedatif. Contoh zat psikotropika jenis ini adalah *pentobarbital* dan *flunitrazepam*.

d) Psikotropika golongan IV mempunyai potensi ketergantungan ringan. Psikotropika jenis ini sangat luas digunakan dalam terapi. Contohnya *klorazepam*, *klordiazepoxide* dan *nitrazepam* (nipam, pil BK dll).²⁹

2) Jenis-Jenis Psikotropika

a) Ekstasi

Ekstasi termasuk jenis stimulan. Ekstasi mengandung MDMA yaitu obat psikoaktif yang mempunyai zat stimulan yang sama dengan metamfetamin, sekarang banyak digunakan untuk obat sakit jiwa

Ekstasi berbentuk tablet atau kapsul berwarna-warni dengan bentuk logo yang lucu-lucu. Umumnya cara penggunaan pil atau kapsul ekstasi dengan ditelan langsung. Dengan minum pil ekstasi pemakainya akan merasakan tubuhnya dapat melakukan aktifitas diluar batas-batas maksimum.

Ekstasi mempunyai nama jalanan beraneka ragam yaitu *inex*, *XTC*, *huge drug*, *esence*, *clarity*, *block heart*, dan *ice*. Adapun efek yang dapat dirasakan oleh pengguna ekstasi adalah sebagai berikut:

²⁹ *Ibid.*, hlm. 14-15.

- (1) Detak jantung dan tekanan darah meningkat. Pengguna mengalami rasa senang yang berlebihan, namun rasa percaya diri menghilang.
- (2) Setelah mengalami efek yang pertama, pengguna ekstasi akan merasa lelah, cemas, dan depresi.
- (3) Akan timbul rasa haus yang berlebihan, mual dan muntah, sakit kepala, serta hilang selera makan.
- (4) Akhirnya cairan di dalam tubuh menjadi tidak seimbang, kebanyakan cairan atau justru kekurangan karna terbuang saat muntah. Hal ini dapat menimbulkan kematian.
- (5) Jika mengkonsumsi ekstasi berkepanjangan akan menimbulkan kerusakan otak.

b) *Lysergic Acid Diethylamide* (LSD)

Termasuk golongan halusinogen. Pada umumnya LSD berbentuk lembaran kertas yang ukurannya seperempat ukuran perangko. Namun ada juga berbentuk pil atau kapsul, cara penggunaannya dengan diletakkan di permukaan lidah.

Adapun efek yang dapat dirasakan oleh pengguna LSD adalah sebagai berikut:

- (1) Energi menjadi meningkat dan tidak bisa tidur.
- (2) Terjadi halusinasi pengelitan, tembok terlihat seperti bernafas.

- (3) Halusinasi pendengaran terjadi ketika mendengar musik
- (4) Emosinya sangat labil, kadang menangis, senang, marah, takut, jengkel, depresi.
- (5) Perubahan persepsi tentang waktu.
- (6) Gigi geraham rasanya terikat.
- (7) Susah berkonsentrasi.³⁰

c) Sabu-Sabu

Berbentuk seperti serbuk kristal berwarna putih, adapula yang berbentuk cairan. Sabu mudah larut dalam alkohol dan air untuk menggunakan sabu, pengguna dapat menelan, menyuntik atau menghisap.

Pada akhir abat ke 20, sabu dibuat untuk mengobai orang yang mengalami gejala hiperaktif. Pada masa perang dunia, sabu diberikan kepada serdadu jerman dan tentara rusia hingga mereka dapat bertarung sehari-hari tanpa rasa takut. Sabu dapat mengurangi rasa lapar dan haus, bekerja berjam-jam tanpa merasa lelah. Namun penggunaan sabu dapat menimbulkan efek jangka panjang bagi kesehatan tubuh. Efek yang diakibatkan bagi pengguna sabu adalah sebagai berikut:

- (1) Tubuh menjadi bersemangat akibat aktifitas tubuh dipercepat berlebihan.

³⁰ *Ibid.*, hlm. 20-25.

- (2) Penggunaan sabu yang lama akan merusak tubuh, bahkan kematian karna over dosis.
- (3) Mata seolah-olah melihat sesuatu yang mengerikan.
- (4) Sabu menyebabkan kerusakan otak permanen.
- (5) Pembuluh darah pada kulit akan mengalami panas yang berlebihan dan pecah.
- (6) Dapat melemahkan aktifitas sel-sel hati yang mengakibatkan terjadinya gangguan fungsi hati.³¹

c. Zat adiktif

Zat adiktif adalah zat/bahan aktif bukan narkotika atau psikotropika yang bekerja pada sistem syaraf pusat dan dapat menimbulkan ketergantungan (ketagihan).³²

Menurut Undang-Undang No 109/2012 tentang kesehatan bahwa zat adiktif adalah bahan yang menyebabkan adiksi atau ketergantungan yang membahayakan kesehatan dengan ditandai perubahan perilaku, kognitif, fenomena fisiologis, keinginan kuat untuk mengonsumsi bahan tersebut, kesulitan dalam mengendalikan penggunaannya, memberi prioritas pada penggunaan bahan tersebut daripada kegiatan lain, meningkatnya toleransi dan dapat menyebabkan keadaan gejala putus zat.

³¹ *Ibid.*, hlm. 26-28.

³² Neneng Suryani Putri, *Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Pemahaman Bahaya Narkotika Psikotropika, dan Zat Adiktif Bagi Siswa MAN Yogyakarta 1*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), hlm. 19.

Zat-zat yang dimaksud ini adalah alkohol, solven (zat pelarut), inhalansia (gas yang dihirup) dan tembakau.³³

D. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.³⁴

Santrock mendefinisikan remaja sebagai masa perkembangan transisi antara anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian.

WHO memberikan definisi tentang remaja yang bersifat lebih konseptual, dimana di dalamnya dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologik,

³³ Dewi Mustirah, *Resiliensi Pada Mantan Pecand Narkoba Di Kampung Narkoba Madura*, (Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017), hlm. 32

³⁴ Elizabeth B. Hulrock, *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 206.

psikologik, dan sosial ekonomi dengan menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja.³⁵

Jadi dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu dengan tahap perkembangan manusia, yaitu masa perubahan yang terjadi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan, pertumbuhan atau proses kematangan dari aspek fisik, psikis, dan sosial.

2. Tahap Perkembangan Remaja

Dalam proses menuju masa kedewasaan, ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu :

a. Remaja Awal (*early adolescence*)

Pada saat ini individu akan merasa bingung dengan perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan atau tekanan yang menyertai perubahan itu. Saat ini juga individu mulai merasakan rasa suka terhadap lawan jenis dan menjadi lebih mudah untuk terangsang. Masa ini memiliki kepekaan yang tinggi atau meningkat kepada lawan jenisnya.

b. Remaja Madya (*middle adolescence*)

Pada saat ini individu membutuhkan banyak teman sehingga mereka akan merasa senang apabila mempunyai banyak teman dan diterima oleh temannya tersebut, dan saat ini pula individu memiliki

³⁵ Olivia Janesari, *Persepsi Remaja Tentang Penyebab Perilaku Kenakalan Remaja*, (Yogyakarta: Fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009), hlm. 8. t.d.

kecenderungan menyukai dirinya sendiri, dan orang-orang yang sama dengan dirinya maupun memiliki hal yang sesuai dengan keinginan dirinya. Pada masa ini lah terjadinya ketidakpastian antara memilih yang peduli atau tidak peduli, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

c. Remaja Akhir (*late adolescence*)

Pada saat ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang diatandai dengan pencapaian :

- 1) Minat yang semakin meningkat dan mantap terhadap fungsi intelektual
- 2) Egonya untuk mencari kesempatan bersatu dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru
- 3) Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- 4) Egosentrisme (memusatkan perhatian kepada dirinya sendiri) terbentuknya keseimbangan kepentingan sendiri dan kepentingan orang lain
- 5) Adanya “dinding” yang tumbuh menjadi pemisah dirinya dengan masyarakat umum.³⁶

³⁶ Devi Julian Surya, *Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Di Sman 4 Jakarta*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2016), hlm. 10. t.d.