

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi

Thompson & Goodman menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup pemantauan dan evaluasi pengalaman emosional serta evaluasi. Dengan kata lain, pemantauan diri secara emosional dan penilaian kognitif dari pengalaman emosional seseorang merupakan pusat regulasi emosi karena penilaian, bersamaan dengan tujuan emosi seseorang dalam konteks tersebut, lalu bagaimana emosi dikelola. Cole, Martin, & Dennis (2004) mengatakan bahwa Regulasi emosi mengacu pada perubahan yang terkait dengan emosi yang diaktifkan. Ini termasuk perubahan dalam emosi itu sendiri atau dalam proses psikologis lainnya (mis., Memori, interaksi sosial). Istilah pengaturan emosi dapat menunjukkan dua jenis fenomena pengaturan: emosi sebagai pengatur (perubahan yang tampaknya merupakan hasil dari emosi yang diaktifkan) dan emosi sebagai yang diatur (perubahan dalam emosi yang diaktifkan) (dalam Kring & Sloan, 2010).

regulasi emosi, yang mengacu pada bagaimana kita mencoba untuk mempengaruhi emosi yang kita miliki, ketika kita memilikinya, dan bagaimana kita

mengalami dan mengekspresikan emosi ini (Gross, 1998 ; snyder, simpson, hughes 2006). Menurut Gross regulasi emosi mengacu pada serangkaian proses yang heterogen dimana emosi itu sendiri diatur (dalam lewis dkk, 2008)

Campos, Frankel, and Camras (2004) Regulasi emosi adalah modifikasi dari setiap proses dalam sistem yang menghasilkan emosi atau manifestasinya dalam perilaku. Proses yang memodifikasi emosi berasal dari serangkaian proses yang sama dengan proses yang terlibat dalam emosi. Regulasi terjadi di semua tingkat proses emosi, setiap saat emosi diaktifkan, dan terbukti bahkan sebelum emosi terwujud (dalam Kring & Sloan, 2010)

(Gross dkk, 2006) regulasi emosi yang sukses adalah prasyarat untuk fungsi adaptif, untuk bergaul dengan orang lain, seseorang harus dapat mengatur emosi mana yang dimiliki dan bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi ini. regulasi emosi mengacu pada serangkaian proses yang heterogen dimana emosi itu sendiri diatur (dalam snyder, simpson, hughes 2006)

(Gross dkk, 2006) regulasi emosi adalah salah satu dari beberapa bentuk regulasi pengaruh, yang semuanya melibatkan upaya untuk mengubah beberapa aspek interaksi antara individu dan

lingkungan yang dikodekan oleh individu dalam cara valensi, baik atau buruk (dalam snyder, simpson, hughes 2006). Gross (1998) Proses dimana individu mempengaruhi emosi mana yang mereka miliki, ketika mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi ini (dalam Kring & Sloan, 2010)

Regulasi emosi mengacu pada upaya yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi mana yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana emosi ini dialami dan diungkapkan. Upaya semacam itu mungkin relatif otomatis atau terkendali, sadar atau tidak sadar. Juga telah ditegaskan (tetapi tidak diperlihatkan secara empiris) bahwa pengaturan emosi dapat melibatkan pengaturan naik atau turun dari berbagai aspek emosi negatif atau positif (Parrott, 1993; dalam snyder, simpson, hughes 2006)

Eisenberg & Morris (2002) Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses memulai, mempertahankan, memodulasi, atau mengubah kejadian, intensitas, atau lamanya keadaan perasaan internal dan motivasi terkait emosi dan proses fisiologis, sering kali dalam pelayanan mencapai tujuan seseorang (dalam Kring & Sloan, 2010).

Proses pengaturan emosi mungkin otomatis atau terkendali, sadar atau tidak sadar, dan mungkin memiliki efeknya pada

satu atau lebih titik dalam proses generatif emosi (kita kembali ke ide ini di bagian selanjutnya). regulasi emosi melibatkan perubahan dalam "dinamika emosi" (Thompson, 1990), atau latensi, waktu bangkit, besarnya, durasi, dan offset respons dalam domain perilaku, pengalaman, atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, mengintensifkan, atau hanya mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat mengubah sejauh mana komponen respons emosi menyatu ketika emosi terungkap, seperti ketika perubahan besar dalam pengalaman emosi dan respons fisiologis terjadi tanpa adanya perilaku wajah (Gross, 2007).

Gratz and Roemer (2004) memaparkan bahwa Regulasi emosi melibatkan (a) kesadaran dan pemahaman emosi, (b) penerimaan emosi, (c) kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif, dan (d) kemampuan untuk menggunakan regulasi emosi yang sesuai dengan situasi yang ada. strategi secara fleksibel untuk memodulasi respons emosional yang diinginkan untuk memenuhi tujuan individu dan tuntutan situasional (dalam Kring & Sloan, 2010).

Menurut Gross regulasi memiliki intrinsik dan ekstrinsik yakni mengatur kemarahan agar menjadi mampu menenangkan diri (dalam Lewis dkk, 2008). Menurut Tamir (2005) mengatakan bahwa regulasi emosi ialah bagaimana mengatur emosi dengan pandangan dan bagaimana mengendalikan perasaan dengan tindakan yang dilakukan (dalam Lewis dkk, 2008)

Cicchetti, Ganiban, & Barnett (1991) Faktor-faktor organismik intra dan ekstra di mana gairah emosional diarahkan, dikendalikan, dimodulasi, dan dimodifikasi untuk memungkinkan seseorang berfungsi secara adaptif dalam situasi yang membangkitkan emosi. Dodge (1989) regulasi emosi adalah Proses di mana aktivasi dalam satu domain respons berfungsi untuk mengubah, titrasi, atau memodulasi aktivasi di domain respons lain. Thompson (1994) Regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi, terutama fitur intensif dan temporal, untuk mencapai tujuan seseorang (dalam Kring & Sloan, 2010).

Gross (1998) mengemukakan bahwa tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang. Sebagai contoh, pada suatu situasi seseorang menahan emosi takutnya

agar ketakutannya tersebut tidak dimanfaatkan orang lain. Dalam situasi yang lain, seseorang dapat dengan sengaja menaikkan rasa marahnya untuk membuat orang lain merasa takut. Cukup sulit untuk mendeteksi tujuan dari regulasi emosi pada tiap individu, namun satu hal yang dapat disimpulkan adalah bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negatif dan positif. Emosi positif dan emosi negatif ini muncul ketika individu yang memiliki tujuan berinteraksi dengan lingkungannya dan orang lain. Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya. Hal yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negatif diantaranya adalah marah, takut dan sedih.

2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut *Gross* (2007) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat

menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Menurut Gross (2002), regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional, dari pemaparan diatas diperlukan beberapa aspek diatas untuk mencapai tujuan regulasi emosi yang baik.

2.1.3 Faktor-Faktor Penyebabnya Regulasi Emosi

Berikut ini merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross (dalam Lewis, dkk, 2008), yaitu :

a. Budaya

Kepercayaan yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi berarti *culturally permissible* (apa yang dianggap sesuai) dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

b. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

c. Kemampuan Individu / Tipe Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya. Kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku terutama ketika seseorang lebih memilih untuk menahan dirinya (sabar) merupakan ketrampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi positif maupun emosi negatif.

d. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya semakin bertambahnya umur, individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

e. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin.

2.1.4 Tahapan Proses Regulasi Emosi

Menurut Cross (2007) ada lima tahapan proses dalam regulasi emosi, yaitu :

a. *Situation Selection* (Pemilihan Situasi)

Pendekatan yang paling berpandangan ke depan untuk pengaturan emosi adalah pemilihan situasi. Jenis pengaturan emosi ini melibatkan pengambilan tindakan yang membuatnya lebih (atau kurang) kemungkinan bahwa kita akan berakhir dalam situasi yang kita harapkan akan menimbulkan emosi yang diinginkan (atau

tidak diinginkan). Dalam contoh ayah mengambil anaknya untuk potong rambut, pemilihan situasi diilustrasikan oleh ayah memilih pangkas yang menurutnya kemungkinan akan memaksimalkan peluang bahwa anak akan mentolerir potongan rambut. Contoh lain termasuk menghindari rekan kerja yang menyinggung, menyewa film lucu setelah hari yang buruk, atau mencari teman dengan siapa kita bisa menangis.

b. *Situation Modification* (Modifikasi Situasi)

Ini adalah usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru. Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. Gross (2007) menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikankan dukungan.

c. *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian)

Penyebaran perhatian digunakan untuk memilih aspek situasi mana yang

Anda fokuskan. Penyebaran perhatian juga mencakup upaya untuk berkonsentrasi secara intens pada topik atau tugas tertentu atau untuk menyelesaikan masalah dengan merenungkannya. Contohnya adalah mengalihkan perhatian Anda dari percakapan yang berbelok dengan menghitung ubin langit-langit.

d. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif)

Perubahan kognitif sering digunakan untuk mengurangi respons emosional. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi kita untuk mengubah signifikansi emosionalnya, baik dengan mengubah cara kita berpikir tentang situasi atau tentang kapasitas kita untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya. Contoh, Anda mungkin mengingatkan diri sendiri bahwa "ini hanya ujian" daripada melihat ujian sebagai ukuran nilai Anda sebagai manusia.

e. *Response Modulation* (Modulasi Respon)

Modulasi respons merujuk pada upaya untuk memengaruhi kecenderungan respons emosi begitu setelah muncul. Modulasi respons dilakukan dengan mengurangi perilaku ekspresif. Contoh, modulasi respons dapat berupa menyembunyikan rasa malu Anda

setelah gagal dalam ujian. Sasaran lain dari modulasi respons meliputi komponen emosi pengalaman dan fisiologis. Seperti yang dihargai secara luas, obat dapat digunakan untuk menargetkan respons fisiologis seperti hiperreaktivitas jantung, obat-obatan juga dapat digunakan untuk menargetkan keadaan afektif seperti kecemasan dan depresi.

2.1.5 Strategi Regulasi Emosi

Menurut Cross (2007) ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu :

a. Antecedent-Focused Strategies

Strategi yang berfokus pada anteseden mengubah lintasan emosi sejak dini. Strategi yang berfokus pada anteseden merujuk pada hal-hal yang dilakukan sebelum kecenderungan respons emosi diaktifkan sepenuhnya dan telah mengubah perilaku dan respons fisiologis perifer. Jenis perubahan kognitif, dan dengan demikian berfokus pada anteseden. Penilaian ulang didefinisikan sebagai menafsirkan situasi yang berpotensi memunculkan emosi dalam istilah non-emosional. Penilaian kembali berarti bahwa individu menilai kembali atau secara kognitif mengevaluasi kembali situasi yang berpotensi memunculkan emosi dalam hal yang mengurangi dampak emosionalnya. Contoh peraturan

yang berfokus pada hal sebelumnya adalah melihat wawancara kerja sebagai kesempatan untuk mempelajari lebih lanjut tentang perusahaan, bukan sebagai ujian lulus-gagal.

b. Response-Focused Strategies

Sebaliknya, strategi yang berfokus pada respons terjadi setelah kecenderungan respons telah dihasilkan. Strategi yang berfokus pada respons merujuk pada hal-hal yang dilakukan begitu emosi sudah berlangsung, setelah kecenderungan respons dihasilkan. Seorang individu menghambat perilaku ekspresif emosional yang sedang berlangsung. Penindasan ekspresif, yang merupakan jenis modulasi respons, dan dengan demikian respons terfokus. Contoh regulasi yang berfokus pada respons adalah menjaga kecemasan agar tidak terlihat ketika seseorang meninggalkan anak di taman kanak-kanak untuk pertama kalinya.

2.1.6 Karakteristik Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) ada dua karakteristik dalam regulasi emosi, yaitu :

a. Cognitive Reappraisal

Suatu bentuk perubahan kognitif yang melibatkan dan memahami situasi yang berpotensi memunculkan emosi

dengan cara mengubah dampak emosionalnya.

b. Expressive Suppression

Suatu bentuk modulasi respons yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung.

2.1.7 Konsekuensi Regulasi Emosi

Adapun konsekuensi dari regulasi emosi menurut Gross (2002) yaitu:

a. Konsekuensi afektif:

1. *Cognitive reappraisal* mengurangi pengalaman dan ekspresi perilaku dari emosi negatif tanpa melibatkan atau meningkatkan aktivasi dari respon fisiologis.
2. *Suppression* mengurangi ekspresi perilaku dari emosi negatif tetapi tidak menurunkan pengalaman subjektif dari emosi.

b. Konsekuensi kognitif:

1. *Cognitive Reappraisal* tidak membutuhkan regulasi diri yang terus-menerus atau berkelanjutan.
2. *Suppression* membutuhkan *self-awareness* dan regulasi diri selama proses penekanan dilakukan sehingga mengurangi kemampuan kognitif dalam mengingat kembali peristiwa yang terjadi ketika dilakukan penekanan.

c. Konsekuensi sosial

1. *Cognitive reappraisal* memiliki konsekuensi yang lebih positif dibandingkan dengan *suppression* karena *cognitive reappraisal* mengurangi pengalaman emosi negatif dan ketika meningkatkan emosi positif.
2. *Suppression* memiliki konsekuensi sosial yang negatif, karena gagal menyerap informasi yang dibutuhkan, gagal dalam merespon dengan tepat terhadap orang lain dan juga kelihatan menghindar sehingga mengganggu interaksi sosial.

2.1.8 Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ
لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya :

"(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri" (QS. **Al-Hadid: 23**)

Tafsir Jalalayn :

Allah Subhanahu Wa Ta'ala menjelaskan bahwa janganlah hamba-Nya untuk berduka cita, bersedih hati terhadap apa yang telah terjadi di kehidupan namun jangan pula terlalu bergembira atas apa yang didapatkan disertai dengan rasa sombong, bergembira lah bersama rasa syukur atas nikmat yang diberikan sama Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada hamba-Nya, karena Allah tidak menyukai setiap hamba-Nya yang sombong lagi membanggakan diri atas pemberian-Nya dengan membanggakannya kepada orang lain (Tafsir Jalalayn)

Tafsir Al-Mishbah :

Allah Subhanahu Wa Ta'ala menyampaikan bahwa janganlah terlalu larut dalam berdukas sehingga merasakan putus asa yang melebihi batas wajar atas apa yang luput dari hamba-Nya, namun jangan pula terlalu bergembira bersamaan dengan rasa sombong sehingga lupa terhadap apa yang diberikan Allah kepada hamba-Nya, sesungguhnya Allah tidak menyukai hamba-Nya yang berputus asa terhadap kegagalan dan Allah pula tidak menyukai hamba-Nya yang bergembira lagi bersombong atas kesuksesan yang diraihinya (Tafsir Al-Mishbah, 2002)

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالصَّغِيرِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya :

"(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan." (QS Ali Imron : 134)

Tafsir Jalalayn :

Yaitu orang yang mengeluarkan rezeki dalam menaati Allah baik dalam waktu sejahtera maupun dalam keadaan sulit sehingga dapat menahan amarahnya dan tidak melampiaskan amarahnya untuk dapat memaafkan kesalahan orang lain, ketika orang lain menganiaya ia tidak membalasnya, ingatlah Allah menyukai hamba-Nya yang berbuat kebaikan serta mendapatkan balasannya. (Tafsir Jalalayn)

Tafsir Al-Mishbah :

Hamba-Nya yang selalu memberikan sebagian hartanya baik dalam keadaan cukup, kurang, mampu maupun tidak mampu agar Allah berkenan. Lalu menahan amarah terhadap orang yang menganiayanya dan memaafkannya. Mereka adalah hamba Allah yang berbuat baik sehingga mendapatkan

pahala dan perkenaan-Nya. (Tafsir Al-Mishbah, 2002)

Digambarkan dalam sebuah hadits Rasulullah Shallallahu Alaihi Wassalam bersabda:

Artinya : Dari Abu Hurairah radhiyallahu `anhu bahwa Rasulullah shallallahu `alaihi wa sallam bersabda:

"Bukanlah orang yang kuat itu yang pandai bergulat, akan tetapi orang yang kuat adalah yang mampu menahan jiwanya ketika marah." (HR. Bukhari 6114, Muslim 2609)

Ayat-ayat dan hadist diatas mengajarkan manusia agar dapat mengekspresikan emosi yang ada dengan secukupnya tidak berlebihan dan mampu mengontrol serta mencegah emosi yang buruk. Hal ini selaras dengan regulasi emosi yang akan peneliti kaji dalam penelitian ini, agar menghasilkan regulasi emosi yang positif maka subjek diharuskan dapat mengontrol, mengatur serta mengelola emosinya secara baik sehingga dapat memberikan ketenangan hidup yang lebih baik. Jika subjek ingin terhindar dari emosi berlebih, tidak gagal dalam regulasi emosinya, maka subjek harus berusaha merespon usaha-usaha yang akan membuatnya sampai kepada tujuannya.

Sebaliknya, jika subjek tidak berusaha dengan sungguh-sungguh dan melibatkan tahapan serta aspek regulasi emosi yang pada perubahannya maka subjek akan sulit juga mencapai tujuan yang ingin dituju.

2.2 Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif (NAPZA)

2.2.1 Pengertian NAPZA

Narkotika dan Obat-obatan terlarang (NARKOBA) atau Narkotik, Psikotropika, dan Zat Aditif (NAPZA) adalah bahan/zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan/psikologi seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku) serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi. Narkotika menurut UU RI No 22/1997, Narkotika, yaitu zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semisintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Psikotropika yaitu zat atau obat, baik alami maupun sintesis bukan narkotik yang berkhasia psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf dan menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku ([Dedihumas BNN](#), 2014).

2.2.2 Faktor Penyebab Penyalahgunaan NAPZA

Faktor seseorang penyalahguna NAPZA terdapat dari faktor internal (Individu) dan eksternal (Lingkungan), sebagai berikut: (Drajat, 2010).

1. Faktor Internal / Individu

Faktor yang mempengaruhi seseorang menyalahgunakan NAPZA, dapat berasal dari diri individu itu sendiri, seperti:

- a. Kepribadian yang cenderung memberontak / otoritas
- b. Cenderung memiliki gangguan jiwa
- c. Non-normatif
- d. Kepribadian yang cenderung agresif/destruktif
- e. Low-self confidence, low-self esteem
- f. Kepribadian cenderung pemurung, pemalu, pendiam, mudah jenuh
- g. Rasa ingin tau yang besar
- h. Selalu mengikuti mode dan ingin diterima dipergaulan
- i. "kehilangan identitas diri"
- j. Tidak siap mental didalam tekanan
- k. Kemampuan komunikasi rendah
- l. Melarikan diri dari masalah
- m. Putus sekolah
- n. Kurang religius

2. Faktor Eksternal/Lingkungan

Faktor lainnya juga dapat terjadi dari faktor eksternal/lingkungan diantara lain

lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan teman sebaya, lingkungan masyarakat/sosial :

a. Lingkungan Keluarga

- Komunikasi kurang efektif
- Disfungsi dalam keluarga
- Pola asuh dalam keluarga
- Minimnya pengetahuan bahaya napza dalam keluarga
- Kurangnya religiusitas dalam beragama
- Adanya dari pihak keluarga yang menggunakan napza

b. Lingkungan Sekolah

- Peraturan sekolah yang kurang disiplin
- Lokasi sekolah yang dekat dengan dunia hiburan/napza
- Kurangnya edukasi napza disekolah
- Kurangnya mendukung siswa/I untuk mengembangkan kreativitas dalam hal positif
- Adanya murid yang menggunakan napza

c. Lingkungan Teman Sebaya

- Memiliki lingkaran pertemanan yang menggunakan napza
- Mendapatkan ancaman/tekanan dari lingkaran pertemanan untuk menggunakan napza

- d. Lingkungan Masyarakat/Sosial
- Lemahnya penegakan hukum
 - Situasi politik, sosial dan ekonomi yang kurang mendukung

2.2.3 Dampak Penyalahgunaan NAPZA

Berikut dampak yang ditimbulkan akibat penyalahgunaan NAPZA (Infodatin, 2017) :

a. Dampak Fisik

Tiap zat dapat memberikan efek yang berbeda terhadap tubuh yang dapat menyerang pada jantung, otak, tulang pembuluh darah, paru-paru, system saraf, system pencernaan, dapat terinfeksi penyakit menular berbahaya seperti HIV/AIDS, Hepatitis, Herpes, TBC dan lain-lain banyak dampak lainnya yang merugikan manusia

b. Dampak Psikologis dan Sosial

Dapat menyebabkan depresi mental, gangguan jiwa berat/psikotik, bunuh diri dan melakukan tindak kejahatan, kekerasan dan pengrusakan. Efek depresi bisa ditimbulkan akibat ancaman keluarga, teman dan masyarakat atau kegagalan dalam mencoba berhenti memakai narkoba. Namun orang normal yang depresi dapat menjadi pemakai narkoba karena mereka berpikir bahwa narkoba dapat mengatasi dan melupakan masalah dirinya, akan tetapi semua itu tidak benar.

2.3 Pecandu Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif (NAPZA)

Menurut Maramis (Husin, 2008) terdapat beberapa istilah yang cukup berhubungan dengan ketergantungan narkoba, psikotropika dan zat adiktif, yaitu:

1. Penyalah-manfaatan (*misuse*), pemakaian obat secara berlebihan, melebihi dosis oleh pelaku medis atau orang lain untuk mengobati dirinya sendiri.
2. Penyalah-gunaan (*abuse*), pemakaian obat yang dilakukan oleh diri sendiri tanpa adanya anjuran dari dokter.
3. Ketergantungan psikologis, kebutuhan seseorang untuk menggunakan obat secara berulang-ulang tanpa mempedulikan efek sampingnya.
4. Kepembiasaan (*habituation*), ketergantungan terhadap obat-obatan tanpa memberikan efek samping bila berhenti penggunaannya.
5. Ketagihan (*addiction*), ketergantungan pada suatu obat-obatan secara luar biasa untuk meneruskan pemakaian, kecenderungan menaikkan dosis dan ketergantungan secara psikologis juga.
6. Sindroma Lepas Obat (*abstinensi*), gejala-gejala baik fisik maupun psikologis timbul bila obat-obatan tersebut diberhentikan pemakaiannya.
7. Toleransi (*tolerance*), berkurangnya efek dengan dosis yang sama sesudah pemakaian berkali-kali.

Pada dasarnya sebutan penyalahgunaan narkoba dan pecandu narkoba tidak jauh berbeda.

Pelaku penyalahgunaan NAPZA adalah awal dimana seseorang tersebut memiliki kemungkinan menjadi seorang pecandu zat-zat kimiawi berbahaya. Menurut Suprpto (Husin, 2008), penyalahgunaan terhadap jenis zat-zat kimiawi berbahaya, selain menimbulkan efek yang dapat menyebabkan ketegangan jiwa atau gangguan psikologis, juga dapat merusak perkembangan syaraf otak dan tubuh serta mengganggu lingkungan sosial pecandu tersebut. Seseorang yang telah menjadi pecandu napza, maka dari itu lebih dikenal dengan sebutan penyakit otak kronis.

2.4 Masa Dewasa Awal

fase dewasa awal (*young adulthood*) ini berkisar antara usia 20-40 tahun (Papalia, 2008). Masa ini ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Pada titik ini dalam perkembangan dewasa awal, banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin dewasa awal ambil, ingin menjadi individu seperti apa dan gaya hidup yang seperti apa yang dewasa awal inginkan, mungkin : hidup melajang, memiliki pasangan atau memutuskan untuk menikah (Santrock, 2012).

2.5 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dijelaskan dengan bagan sebagai berikut.

