

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. REMAJA**

##### **1. Pengertian Remaja**

Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali & Asrori, 2010).

Secara psikologis yang diungkap oleh Piaget (dalam Hurlock, 1980) remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Menurut Santrock (2003) remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa.

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Nisfiannoor dan Kartika, 2004). Masa remaja disebut pula sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini banyak

terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniah dan jasmaniah, terutama pada fungsi seksual (Kartono, 1995).

Menurut Rice (dalam Gunarsa, 2004), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Pertama adalah hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*).

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni berkisar antara usia 10-19 tahun.

## **2. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja**

Menurut Ericson (dalam Ali dan Asrori 2010), sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja ialah :

### **a. Kegelisahan**

Sesuai dengan fase perkembangan, remaja mempunyai banyak idealisme, angan-angan, atau keinginan yang hendak diwujudkan dimasa depan. Namun, sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. Seringkali angan-angan dan keinginannya jauh lebih besar dibandingkan dengan kemampuannya, tarik-menarik antara angan-angan yang tinggi dan kemampuannya yang

masih belum memadai mengakibatkan mereka diliputi oleh perasaan gelisah.

b. Pertentangan

Sebagai individu yang sedang mencari jati diri, remaja berada pada situasi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orangtua dan perasaan masih belum mampu mandiri. Oleh karena itu, pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat dengan orang tua.

c. Menghayal

Keinginan untuk menjelajah dan bertualang tidak semuanya tersalurkan. Akibatnya mereka selalu menghayal, mencari kepuasan, bahkan menyalurkan khayalannya melalui dunia fantasi.

d. Aktivitas Kelompok

Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitannya setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat diatasi bersama-sama.

e. Keinginan mencoba segala sesuatu

Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*). Karena didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin bertualang, menjelajah segala sesuatu dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik umum perkembangan remaja ialah kegelisahan, pertentangan, menghayal, aktivitas kelompok, keinginan mencoba segala sesuatu.

### **3. Tugas–tugas Perkembangan Remaja**

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pusaka penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

Tugas-tugas tersebut antara lain :

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- g. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Kay (dalam Jahja, 2012) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.

- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, psinsip-psinsip, atau falsafah hidup.
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja ialah mencapai hubungan baru, mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan fisiknya, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, memperoleh perangkat nilai dan sistem etis, memperkuat *self-control*, menerima dirinya sendiri, dan mampu meninggalkan reaksi kekanak-kanakan.

#### **4. Aspek-aspek Perkembangan Remaja**

Dalam masa remaja terdapat beberapa aspek-aspek perkembangan. Berikut ini adalah beberapa aspek perkembangan pada masa remaja, antara lain:

a. Perkembangan Fisik

Papalia & Olds (dalam Jahja, 2012) menjelaskan bahwa perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Pada masa remaja itu, terjadilah suatu pertumbuhan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk di dalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) sehingga tercapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi.

b. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Piaget mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasi formal (Papalia & Olds dalam Jahja, 2012)

c. Perkembangan Emosi

Karena berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya. Perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada

pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri (Ali & Asrori, 2010).

Menurut Widyastuti dkk (2009) adapun perubahan-perubahan yang berkaitan dengan emosi pada remaja. Perubahan tersebut berupa kondisi:

- a. Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi.
- b. Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya. Itulah sebabnya mudah terjadi perkelahian. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
- c. Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, dan lebih senang pergi bersama dengan temannya daripada tinggal di rumah.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perkembangan remaja terdiri dari aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek emosi.

### **5. Karakteristik Emosi pada Remaja**

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 1980).

a. Pola Emosi pada Masa Remaja

Pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi pada masa kanak-kanak perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Misalnya, perlakukan sebagai “anak kecil” atau secara “tidak adil” membuat remaja sangat marah dibandingkan dengan hal-hal lain.

Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah. Remaja juga iri hati terhadap orang yang memiliki benda lebih banyak. Ia tidak mengeluh dan menyesali dirinya sendiri, seperti yang dilakukan anak-anak. Remaja suka bekerja sambil untuk memperoleh uang untuk membeli barang yang diinginkan atau bila perlu berhenti sekolah untuk mendapatkannya.

b. Kematangan Emosi

Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima. Perunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi matang. Dengan demikian, remaja menghabiskan banyak rangsangan yang tadinya dapat menimbulkan ledakan emosi. Akhirnya, remaja yang emosinya matang memberikan reaksi emosionik

yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam priode sebelumnya.

Untuk mencapai kematangan emosi remaja harus belajar memperoleh gambaran dengan situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Adapun caranya adalah dengan membicarakan berbagai masalah pribadinya dengan orang lain. Keterbukaan, perasaan dan masalah pribadi dipengaruhi oleh tingkat kesukaan pada “orang sasaran” yaitu orang yang kepadanya remaja mau mengutarakan berbagai kesulitannya, dan oleh tingkat penerimaan orang sasaran.

Bila remaja ingin mencapai kematangan emosi, ia juga harus belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosinya. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah latihan fisik yang berat, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis. Meskipun cara-cara ini dapat menyalurkan gejala emosi yang timbul karena usaha pengendalian ungkapan emosi, namun sikap sosial terhadap perilaku menangis adalah kurang baik dibandingkan dengan sikap sosial terhadap perilaku tertawa, kecuali bila tertawa hanya dilakukan bilamana memperoleh dukungan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik emosi pada remaja adalah remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah. Remaja dikatakan mencapai kematangan emosi bila tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima

## **B. REGULASI EMOSI**

### **1. Pengertian Emosi**

Emosi adalah perasaan dengan durasi waktu yang singkat, kuat dan kompleks, yang merupakan reaksi terhadap rangsangan. Keadaan ini merupakan hasil dari penilaian kognitif dan evaluasi terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan (Robins dalam Santrock, 2003). Menurut Damon dan Eisenberg emosi adalah usaha seseorang untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan agar sesuai dengan keinginan individu tersebut (Damon & Eisenberg dalam Nisfiannoor& Kartika, 2004).

Emosi-emosi kita harus ada dalam jumlah yang benar, yang proporsional dengan peristiwa yang ditimbulkan, emosi-emosi itu harus diekspresikan pada waktu yang benar, dalam suatu cara yang sesuai dengan pemicu emosional dan lingkungan dimana hal itu terjadi dan emosi juga harus diekspresikan dengan cara yang benar dalam suatu cara yang tidak menimbulkan kerugian (Ekman, 2003). Apabila emosi dikendalikan dengan tepat dan dianggap baik, maka emosi bekerja untuk kesejahteraan dan kebahagiaan manusia (Semiun, 2006).

Menurut Hurlock (1980) pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang 'meledak-ledak', melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah.

Berdasarkan uraian di atas emosi adalah reaksi atau respon psikologis yang dialami seorang individu dikarenakan suatu rangsangan dari dalam atau luar, saat seorang individu mengalami suatu keadaan atau situasi tertentu, perasaan dengan durasi waktu yang singkat, kuat dan kompleks dengan prosesnya berawal dari objek perangsang, kemudian penilaian terhadap objek, terjadi perubahan fisiologis, pengaturan atau regulasi kemudian muncullah reaksi emosi.

## **2. Bentuk-bentuk Emosi**

Menurut Goleman, (2000) ada beberapa bentuk emosi dalam diri manusia, yaitu :

- a. Amarah adalah salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan ialah salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa dan depresi.
- c. Rasa takut merupakan salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik dan fobia.
- d. Kenikmatan adalah salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali dan mania.

- e. Cinta ialah salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran dan kasih sayang.
- f. Terkejut merupakan salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi terkesiap, takjub dan terpana.
- g. Jengkel adalah salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka dan mau muntah.
- h. Malu merupakan salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, hati hancur lebur.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk emosi yang umumnya ada dalam diri manusia ialah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu.

### **3. Pengertian Regulasi Emosi**

Thompson (dalam Mutia, 2010) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi dipandang secara positif, individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengaturan dan pengontrolan emosi. Individu yang mampu mengekspresikan emosi dengan tepat dapat mengubah lingkungan sosial menjadi lebih baik.

Gross (2014) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses

yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, waktu munculnya, besar lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung tujuannya.

Regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan untuk tetap tenang saat berada di bawah tekanan. Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat.. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma interaksi sosial (Frijda dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan, meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, mengontrol dan menurunkan emosi sehingga berpengaruh pada perasaan, perilaku, dan respon fisiologis.

#### **4. Ciri-ciri Regulasi Emosi**

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dilihat dalam lima kecakapan dikemukakan oleh Goleman, (2000) yaitu :

- a. Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- c. Memiliki sikap hati-hati.
- d. Memiliki adaptibilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan dan tantangan.
- e. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.
- f. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

Menurut Martin (dalam Wahyuni, 2003) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi ialah :

- a. Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- c. Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- d. Melakukan introspeksi dan relaksasi.
- e. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negative
- f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang dapat melakukan regulasi emosi ialah memiliki kendali diri, hubungan interpersonal yang baik, sikap hati-hati, adaptibilitas, toleransi terhadap frustrasi, pandangan yang positif, peka terhadap perasaan orang lain, melakukan introspeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan emosi positif serta tidak mudah putus asa.

## 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Krause (dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004) yaitu :

### a. 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 (Maider dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004). Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya lansia memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

### b. 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 sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat

disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

c. Lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga seperti orangtua, sekolah seperti teman sebaya dan lingkungan masyarakat. Adanya *support* dari lingkungan keluarga, kenyamanan disekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi individu.

d. 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.

e. Kepribadian.

Orang yang memiliki kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan *coping* yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

f. Pola Asuh.

Beberapa cara yang dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosinya. Beberapa cara orang tua mensosialisasikan emosi kepada anaknya diantaranya melalui:

pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga (antara anak dengan orang tua); teknik *teaching* dan *coaching*; dan mencocokkan kesempatan dalam lingkungan.

g. Budaya.

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

Bedasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi antar lain: usia, jenis kelamin, lingkungan, religiusitas, kepribadian, pola asuh, dan budaya

## 6. Aspek–aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014) 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 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.

Regulasi emosi mempunyai cakupan luas pada berbagai aspek biologis, sosial, tingkah laku sebagaimana proses kognitif yang disadari dan tidak disadari. Secara fisiologis, emosi itu sendiri diregulasikan oleh nadi-nadi, sehingga dapat mempercepat pernapasan (atau memperpendek pernapasan), memperbanyak keringat atau hal lainnya yang berhubungan dengan rangsangan emosi. Secara sosial, emosi diregulasikan dengan cara mencari akses ke hubungan interpersonal dan sumber dukungan yang bersifat nyata. Sedangkan secara tingkah laku, emosi diregulasikan melalui berbagai macam respon tingkah laku. Berteriak, menjerit, menangis atau menarik diri adalah contoh dari tingkah laku yang tampak untuk mengatur emosi yang bangkit sebagai respon terhadap rangsangan yang diberikan. Terakhir, emosi juga berguna untuk mengatur proses kognitif yang tidak disadari, seperti proses *selective attention*, *memory distortion*, penolakan, atau proyeksi,

atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain (Garnefski et al dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004).

Berdasarkan uraian diatas, maka disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi ialah *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, *control emotional responses (impulse)*, *acceptance of emotional response (acceptance)*.

## **C. DUKUNGAN KELUARGA**

### **1. Pengertian Keluarga**

Keluarga adalah kelompok sosial terdiri dari sejumlah individu, memiliki hubungan antar individu, terdapat ikatan, kewajiban, tanggung jawab diantara individu tersebut (Friedman, 1988). Menurut Kartono (1995), keluarga merupakan unit terkecil yang ada pada masyarakat. Ini berarti keluarga merupakan kelompok yang secara langsung berhadapan dengan anggota keluarga selama 24 jam penuh.

Friedman (1988) berpendapat bahwa keluarga adalah dua orang atau lebih yang disatukan oleh kebersamaan dan kedekatan emosional serta yang mengidentifikasi dirinya sebagai bagian dari keluarga. Keluarga juga di definisikan sebagai kelompok individu yang tinggal bersama dengan atau tidak adanya hubungan darah pernikahan, adopsi dan tidak hanya terbatas keanggotaan dalam suatu rumah tangga.

Berdasarkan penjelasan di atas maka disimpulkan mengenai pengertian keluarga adalah kumpulan dua atau lebih individu yang berbagai tempat tinggal atau berdekatan satu dengan yang lainnya, memiliki ikatan emosi, terlibat dalam

posisi sosial, peran serta tugas-tugas yang saling berhubungan, serta adanya rasa saling memiliki dan menyayangi.

## **2. Pengertian Dukungan Keluarga**

Kane (dalam Friedman 1988) mendefinisikan dukungan keluarga sebagai suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosial. Ketiga dimensi interaksi dukungan sosial keluarga tersebut bersifat reprotabilitas (sifat dan hubungan timbal balik), advis atau umpan balik (kuantitas dan kualitas komunikasi) dan keterlibatan emosional (kedalaman intimasi dan kepercayaan).

Menurut Gottlieb (dalam Nuni & Duta, 2014)) dukungan keluarga adalah komunikasi verbal dan non verbal, saran, bantuan, yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Sarason (dalam Nuni & Duta, 2014) mengatakan bahwa dukungan keluarga adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian, dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Cobb (dalam Nuni & Duta, 2014) yang mendefinisikan dukungan keluarga sebagai adanya kenyamanan, perhatian dan penghargaan atau menolong dengan sikap menerima kondisinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga adalah bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan terdekat/intim yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan dengan baik.

### **3. Aspek-aspek Dukungan Keluarga**

Dalam dukungan keluarga terdapat beberapa aspek-aspek dukungan yang terbentuk. Berikut ini dukungan keluarga menurut Sarafino (2012) adalah:

a. Dukungan penghargaan

Dukungan ini berupa penghargaan positif kepada orang lain, mendorong dan memberikan persetujuan atas ide-ide individu atau perasaannya, memberikan semangat, dan membandingkan orang tersebut secara positif. Individu memiliki seseorang yang dapat diajak bicara tentang masalah mereka. Dukungan ini ditandai dengan pernyataan terhadap individu dia dihargai dan diterima apa adanya.

b. Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan yang berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi atau ekspresi. Dukungan ini meliputi ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian pada individu, memberikan rasa nyaman, memiliki dan perasaan dicintai. Tipe dukungan ini lebih mengacu pada pemberian semangat, kehangatan, cinta kasih dan emosi. Selain itu dukungan ini melibatkan perhatian, rasa percaya dan empati sehingga individu

merasa berharga. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol.

c. Dukungan instrumental

Dukungan ini merupakan pemberian sesuatu berupa bantuan nyata (*tangible aid*) atau dukungan alat (*instrumental aid*). Dukungan ini meliputi banyak aktivitas seperti menyediakan bantuan dalam pekerjaan rumah tangga, menjaga anak-anak, meminjamkan atau mendermakan uang, menyampaikan pesan, menyediakan transportasi, membantu menyelesaikan tugas-tugas, menyediakan benda-benda seperti perabot, alat-alat kerja dan buku-buku. Dukungan ini sangat diperlukan dalam menghadapi keadaan yang dianggap dapat dikontrol.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi berarti memberi solusi pada suatu masalah. Dukungan ini diberikan dengan cara menyediakan informasi, memberikan saran secara langsung, atau umpan balik tentang kondisi individu dan apa yang harus ia lakukan. Dukungan ini dapat membantu individu dalam mengenali masalah yang sebenarnya. Dukungan informasi antara lain memberikan solusi terhadap suatu masalah, memberikan nasehat, pengarahan, saran atau *feedback* mengenai apa yang telah dilakukan seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan keluarga ialah dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

#### 4. Faktor-faktor Dukungan Keluarga

Cohen dan Syme (dalam Nuni & Duta, 2014) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektifitas dukungan keluarga adalah:

a. Pemberian dukungan keluarga

Dukungan yang diterima melalui dukungan yang sama akan lebih memiliki arti dari pada yang berasal dari sumber yang berbeda. Pemberian dukungan dipengaruhi oleh adanya norma, tugas, keadilan.

b. Jenis dukungan

Jenis dukungan diterima akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai atau tepat dengan situasi yang ada.

c. Penerimaan dukungan

Karakteristik atau ciri-ciri penerima dukungan keluarga akan menemukan keefektifan dukungan. Karakteristik itu seperti kepribadian, kebiasaan dan peran sosial.

d. Permasalahan yang dihadapi

Dukungan yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antar jenis dukungan yang di berikan dan masalah yang ada. Masalah konflik yang terjadi dalam pernikahan dan pengangguran akan berbeda dalam hal pemberian dukungan yang akan di berikan.

e. Waktu pemberian dukungan

Dukungan keluarga optimal disatu situasi tetapi akan tidak menjadi optimal dalam situasi lain. Misalnya saat seseorang kehilangan pekerjaan, individu akan tertolong ketika mendapat dukungan sesuai

dengan masalahnya, tetapi bila telah bekerja, maka dukungan yang lainlah yang diperlukan.

f. Lamanya pemberian dukungan

Lama atau singkatnya pemberian dukungan tergantung pada kapasitasnya. Kapasitas adalah kemampuan dari pemberian dukungan untuk memberi dukungan yang ditawarkan selama satu periode.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga ialah pemberian dukungan keluarga, jenis dukungan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan, dan lamanya pemberian dukungan.

## **D. PENYALAHGUNA NARKOBA**

### **1. Pengertian Narkoba dan Penyalahguna Narkoba**

Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat/bahan berbahaya. Selain narkoba, Kementerian Kesehatan RI juga mengenalkan istilah NAPZA (Narkoba, Psikotropika dan zat adiktif). Baik narkoba maupun NAPZA mengacu pada kelompok senyawa yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunanya. Pada dasarnya narkotika dan psikotropika adalah senyawa-senyawa yang dipergunakan untuk kebutuhan anestesi dan pengobatan penyakit-penyakit tertentu. Namun saat ini disalahartikan akibat pemakaian di luar kegunaan dan dosis semestinya yang berdampak pada perilaku menyimpang. NAPZA merupakan kepanjangan dari narkotika dan obat berbahaya sering disebut juga (narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya). Istilah NAPZA umumnya

digunakan pihak kedokteran yang menitikberatkan pada upaya penanggulangan dari segi kesehatan fisik, psikis, dan sosial (Martaatmadja dalam Anggreni, 2015).

Undang-undang RI No.22 Tahun 1997 tentang narkotika, memberikan pengertian bahwa narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintesis maupun semi sintesis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan (adiktif).

Penyalahgunaan narkotika adalah pemakaian obat secara terus-menerus atau sekali-sekali secara berlebihan tanpa indikasi medis dan tidak dalam pengawasan dokter. Penyalahgunaan narkotika dan bahan adiktif di Indonesia merupakan masalah yang sangat mengkhawatirkan. Karena posisi Indonesia sekarang ini tidak hanya sebagai daerah transit maupun pemasaran narkotika, psikotropika dan zat adiktif, melainkan sudah menjadi daerah produsen NAPZA (BNN, 2003).

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa narkotika adalah senyawa-senyawa yang dipergunakan untuk kebutuhan anestesi dan pengobatan penyakit-penyakit yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintesis maupun semi sintesis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan (adiktif). Penyalahgunaan narkotika adalah pemakaian obat secara terus-menerus atau sekali-sekali secara berlebihan tanpa indikasi medis dan tidak dalam pengawasan dokter.

## 2. Jenis-Jenis Narkoba

Narkoba itu sendiri meliputi psikotropika, zat adiktif dan narkotika. Jenis narkoba yang tergolong narkotika menurut UU di Indonesia adalah *heroin*, ganja, *hashish*, *kokain*, *morfin* dan lain sebagainya. Sedangkan jenis narkoba yang tergolong psikotropika dalam UU di Indonesia terbagi menjadi 4 golongan di antaranya adalah golongan *psikodesleptika*, *stimulansia*, *ansiolitika* dan *sedativa*. Jenis psikotropika meliputi obat penenang, *ecstasy* dan *methamphetamine*.

Menurut Badan Narkoba Nasional (2003) jenis narkoba yang tergolong narkotika diantaranya adalah:

### a. *Heroin*

*Heroin* merupakan narkoba yang sangat cepat menimbulkan ketergantungan. Sangat mudah membuat individu yang menggunakannya kecanduan karena efeknya sangat kuat. *Heroin* mempunyai kekuatan dua kali lebih kuat dari *morfin*. Cara penggunaannya dapat berupa suntikan, dihirup dan dimakan. Biasanya jenis ini ditemukan dalam bentuk pil, bubuk putih dengan rasa pahit dan cairan. Jenis narkoba ini menimbulkan rasa ngantuk, lesu, jalan ngambang dan penampilan ‘dungu’.

### b. Ganja

Ganja dikenal dengan nama mariyuana, gelek, cimeng, *budha stick* dan *marijane*. Narkoba jenis ini menimbulkan ketergantungan psikis, terutama bagi mereka yang telah rutin menggunakannya. Biasanya bentuknya berupa daun kering, cairan yang lengket dan minyak. Pemakaian ganja dapat menurunkan keterampilan motorik, bingung, kehilangan konsentrasi

dan penurunan motivasi. Efek yang ditimbulkan dapat menyebabkan komplikasi kesehatan pada daerah pernafasan, sistem peredaran darah dan kanker. Cara pemakaiannya dengan dihisap seperti rokok.

c. *Hashish*

*Hashish* mempunyai bentuk yang bermacam-macam bahkan ada juga yang bubuk. Memiliki efek 10 kali lebih besar dari marihuana. Zat yang terkandung didalamnya dapat menimbulkan efek psikologis. *Hashish* diperoleh dari daun-daun dan pucuk bunga tanaman *Cannabis Sativa* dan *Cannabis Indica*.

Psikotropika merupakan zat atau obat yang dapat menurunkan aktivitas otak atau merangsang susunan saraf pusat dan menimbulkan kelainan perilaku disertai dengan timbulnya halusinasi, ilusi dan gangguan cara berfikir. Narkoba jenis ini dapat menyebabkan ketergantungan serta mempunyai efek stimulasi bagi para pemakainya. Menurut Badan Narkoba Nasional (2003) narkoba yang tergolong psikotropika diantaranya adalah:

a. *Ecstasy*

*Ecstasy* merupakan salah satu obat bius yang di buat secara illegal di sebuah laboratorium dalam bentuk *tablet* atau kapsul yang berwarna-warni. Jenis narkoba ini lebih dikenal dengan nama *inex*, *XTC*, *black heart*, *huge drug*, *yuppie drug* dan *essence*. Cara menggunakannya ditelan secara langsung. Efek yang ditimbulkan peningkatan detak jantung, tekanan darah, hilangnya kontrol dan peningkatan rasa percaya diri.

b. *Shabu-shabu*

Nama aslinya adalah *methamphetamine*. Berbentuk kristal seperti gula atau bumbu penyedap masakan. Jenisnya antara lain yaitu *gold river*, *coconut* dan kristal. Tidak memiliki warna maupun bau. Cara penggunaannya adalah dengan dihisap melalui alat bantu. Efek yang ditimbulkan diantaranya adalah berat badan menyusut, sensitif, depresi dan rasa curiga yang berlebihan. Penggunaan *shabu* dalam jangka waktu yang lama akan merusak tubuh bahkan kematian karena *overdosis*.

c. Obat Penenang

Obat penenang meliputi *pil koplo*, *Nipam*, *Valium*, obat tidur dan lain sebagainya. Bentuknya berupa *tablet* yang berwarna-warni. Penggunaan obat ini akan memperlambat respon fisik, mental dan emosi. Bila penggunaan dicampurkan dengan alkohol akan menghasilkan kematian.

Tidak hanya jenis-jenis narkoba yang ada di atas, adapun zat adiktif lainnya yang tergolong narkoba diantaranya adalah:

a. Alkohol

Alkohol dapat memperlambat kerja sistem saraf pusat, memperlambat refleks motorik, menekan pernafasan, denyut jantung dan mengganggu penalaran dan penilaian.

b. Zat yang mudah menguap

Zat aditif jenis ini akan menimbulkan perasaan senang berlebihan, puyeng, penurunan kesadaran dan gangguan penglihatan. Selain itu mengacaukan

kesadaran dan emosi pengguna. Problem kesehatan yang sering terjadi adalah ginjal, lever, paru-paru dan merusak otak.

c. Zat yang menimbulkan halusinasi

Zat ini bekerja pada sistem saraf pusat untuk mengacaukan kesadaran dan emosi pengguna. Individu yang mengkonsumsi zat ini akan merasa sejahtera karena perubahan pada proses berfikir dan hilangnya kontrol.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa jenis-jenis narkoba adalah *heroin*, ganja, *hashish*, *ecstasy*, *shabu-shabu*, obat penenang, alkohol, zat yang mudah menguap, zat yang menimbulkan halusinasi.

### 3. Karakteristik Penyalahguna Narkoba

Ciri-ciri pengguna narkoba secara umum menurut BNN (2014) adalah sebagai berikut:

a. Pembicaraan

Suka berbohong, sering mengemukakan alasan yang dibuat-buat, tidak konsisten dalam berbicara (mencla-mencle), omongannya basa-basi dan menghindari pembicaraan yang panjang, mudah berjanji mudah pula mengingkari dengan berbagai alasan.

b. Perilaku

Selalu meminta kebebasan yang lebih, sikapnya manipulatif, berani berbuat kekerasan atau *criminal*, cenderung vandalis (merusak), tidak bisa mengontrol emosi dan mudah terpengaruh terutama untuk hal-hal yang negatif, sering menyalahkan orang lain untuk kesalahan yang dia

perbuat, sering mengancam, menantang atau sesuatu hal yang dapat menimbulkan kontak fisik atau perkelahian untuk mencapai keinginannya, berbicara kasar kepada orangtua atau anggota keluarganya, jarang mau makan atau berkumpul bersama keluarga, emosi tidak stabil atau naik turun, tidak memiliki rasa tanggung jawab, jika diajak bicara jarang mau kontak mata, keras kepala/susah dinasehati, tidak mau memperdulikan peraturan di lingkungan keluarga, sering pulang lewat larut malam, sering tidak pulang sehari-hari, sering keluar rumah sebentar kemudian kembali ke rumah, mudah tersinggung.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa karakteristik penyalahguna narkoba adalah dari pembicaraan (suka berbohong, sering mengemukakan alasan yang dibuat-buat) dan perilaku (selalu meminta kebebasan yang lebih, sikapnya manipulatif, dan berani berbuat kekerasan).

#### **4. Kategori Pemakaian Narkoba**

Banyak konsep dan definisi operasional penyalahgunaan narkoba, ada yang melalui pendekatan frekuensi pemakaian narkoba ataupun tingkat ketergantungan melalui pengukuran berbagai indikator psikologis maupun mental. Menurut Ritter & Anthony (dalam BNN, 2014) kategori pemakaian coba pakai (*new initiation*) didefinisikan apabila frekuensi penggunaan 6 kali atau kurang pertahun. Sedangkan Todorov et al (dalam BNN, 2014) menetapkan 5 kali atau kurang sebagai kategori mencoba, lebih dari 5 kali per tahun sebagai kategori lebih dari mencoba, kategori pengguna teratur bila memakai setiap hari selama

minimal selama 2 minggu. Menurut Meyer (dalam BNN, 2014), penggunaan narkoba lebih dari satu kali sehari dalam periode 10 sampai 14 hari atau lebih termasuk kategori ketergantungan obat. SAMHSA (dalam BNN, 2014) membagi perilaku pakai atas tiga kategori yaitu; 1) penyalahguna seumur hidup (*lifetime use*), minimal sekali pakai narkoba dalam seumur hidup, termasuk penyalahgunaan 30 hari atau 12 bulan lalu, 2) penyalahguna tahun lalu (*past year use*), waktu pakai narkoba terakhir kali dalam 12 bulan lalu termasuk 30 hari lalu, 3) penyalahguna sebulan lalu (*past month use*), waktu pakai narkoba terakhir dalam 30 hari lalu.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa kategori pemakaian narkoba terbagi empat yaitu coba pakai (*new initiation*), lebih dari mencoba, pengguna teratur, dan ketergantungan obat.

## **5. Faktor-faktor yang dapat Mempengaruhi Penyalahgunaan Narkoba**

Banyak hal yang dapat menjadi penyebab penyalahgunaan NAPZA, hal itu karna hubungan yang saling terkait antara perilaku penyalahgunaan, faktor lingkungan dan faktor peredaran NAPZA di masyarakat (dalam Anggreni, 2015). Faktor-faktor yang dapat memepengaruhi terjadinya penyalahgunaan adalah NAPZA sebagai berikut :

### **1) Faktor Lingkungan Sosial**

#### **a. Kesempatan**

Masyarakat dan lingkungan yang memberi kesempatan pemakaian NAPZA yaitu adanya situasi yang mendorong diri sendiri untuk

menggunakan NAPZA dorongan dari luar adalah adanya ajakan, rayuan, tekanan dan paksaan terhadap seseorang untuk memakai NAPZA. Kesibukan kedua orang tua maupun keluarga dengan kegiatannya masing-masing, atau dampak perpecahan rumah tangga akibat (*broken home*) serta kurangnya kasih sayang merupakan celah kesempatan para remaja mencari pelarian dengan cara menyalahgunakan narkotika, psikotropika maupun minuman keras atau obat berbahaya, oleh karena itu kondisi dalam masyarakat juga mempengaruhi perilaku remaja.

b. Kemudahan/fasilitas atau prasarana dan sarana yang tersedia

Kemudahan mendapatkan NAPZA penyebab lain banyaknya orang yang mengonsumsi NAPZA adalah karena banyaknya remaja yang menggunakan NAPZA, selain itu ungkapan rasa kasih sayang orangtua terhadap putra-putrinya termasuk yang di berikan orang tua terhadap anak-anaknya seperti memberikan fasilitas dan uang yang berlebih bisa jadi pemicu penyalahgunaan uang saku untuk membeli rokok untuk memuaskan segala mencoba ingin tahu dirinya. Biasanya para remaja mengawalinya dengan merasakan merokok dan minuman keras, baru kemudian mencoba-coba narkotika dan obat terlarang.

c. Faktor pergaulan

Pergaulan adalah merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan

kepribadian seorang individu. Pergaulan yang ia lakukan itu akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif. Pergaulan yang positif itu dapat berupa kerjasama antar individu atau kelompok guna melakukan hal-hal yang positif. Sedangkan pergaulan yang negatif itu lebih mengarah ke pergaulan bebas, hal itulah yang harus dihindari, terutama bagi remaja yang masih mencari jati dirinya.

d. Konflik keluarga

Konflik keluarga yang dimaksud adalah perceraian, dalam sebuah pernikahan tidak bisa dilepaskan dari pengaruhnya terhadap anak. Banyak faktor yang terlebih dahulu diperhatikan sebelum menjelaskan tentang dampak perkembangan anak setelah terjadi suatu perceraian antara ayah dan ibu mereka. Anak yang sudah menginjak remaja dan mengalami perceraian orang tua lebih cenderung mengingat konflik dan *stress* yang mengitari perceraian itu sepuluh tahun kemudian, pada tahun masa dewasa awal mereka. Mereka juga nampak kecewa dengan keadaan mereka yang tumbuh dalam keluarga yang tidak utuh.

e. Lingkungan pendidikan

Lingkungan sekolah merupakan lingkungan di mana remaja mendapatkan pengetahuan, pembinaan perilaku, dan keterampilan. Di sekolah juga, remaja menemukan teman sebaya yang mendorong munculnya persaingan antar sesama. Ada yang ingin berprestasi, terlihat bergengsi, "sok" jagoan, dan sebagainya. Jika keadaan ini tidak

bisa dibenahi dan diselesaikan oleh pengelola pendidikan di sekolah, maka remaja yang cenderung pendiam, malas mengejar prestasi dan beraktivitas akan mengalami stres dan berpotensi terjerumus ke dalam tindakan penyimpangan seperti penyalahgunaan NAPZA. Lingkungan sekolah datang sekolah hanya untuk ketemu teman, merokok, lalu bolos. Transisi sekolah peralihan jenjang sekolah yang berakibat penurunan prestasi memberi andil dalam penyalahgunaan NAPZA, terutama remaja yang menjadi pelaku kenakalan seringkali memiliki harapan-harapan pendidikan yang rendah dan nilai rapor yang rendah. Kemampuan-kemampuan verbal mereka seringkali lemah.

f. Lingkungan di pemukiman masyarakatnya yang permisif

Lingkungan masyarakat yang permisif terhadap hukum dan norma kurang patuh terhadap aturan, status sosial ekonomi. Faktor komunitas yang dimaksud adalah tinggal di suatu daerah yang tingkat kejahatannya tinggi, yang juga dicirikan oleh kondisi-kondisi kemiskinan dan kehidupan yang padat, menambah kemungkinan bahwa seorang anak akan menjadi nakal. Masyarakat ini seringkali memiliki sekolah-sekolah yang sangat tidak memadai. Komunitas juga dapat berperan serta dalam memunculkan kenakalan remaja. Masyarakat dengan tingkat kriminalitas tinggi memungkinkan remaja mengamati berbagai model yang melakukan aktivitas kriminal dan memperoleh hasil atau penghargaan atas aktivitas kriminal mereka.

## 2) Faktor Kepribadian

### a. Kondisi kejiwaan

Orang-orang yang cukup mudah tergotha dengan penyalahgunaan NAPZA adalah para remaja yang jiwa labil, pada masa ini mereka sedang mengalami perubahan biologis, psikologis maupun sosial.

### b. Perasaan

Perasaan rendah diri di dalam pergaulan bermasyarakat, seperti di lingkungan sekolah, tempat kerja, lingkungan sosial dan sebagainya sehingga tidak dapat mengatasi perasaan itu, remaja berusaha untuk menutupi kekurangannya agar dapat menunjukkan eksistensi dirinya melakukannya dengan cara menyalahgunakan narkotika, psikotropika maupun minuman keras sehingga dapat merasakan memperoleh apa-apa yang diangan-angankan antara lain lebih aktif, lebih berani.

### c. Emosi

Kelabilan emosi remaja pada masa pubertas dapat mendorong remaja melakukan kesalahan fatal. Pada masa-masa ini biasanya mereka ingin lepas dari ikatan aturan-aturan yang diberlakukan oleh orang tuanya. Padahal disisi lain masih ada ketergantungan sehingga hal itu berakibat timbulnya konflik pribadi.

### d. Mental

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini lebih luas dan bersifat umum karena

berhubungan dengan kehidupan manusia pada umumnya. Menurut definisi ini seseorang dikatakan bermental sehat bila menguasai dirinya sehingga terhindar dari tekanan-tekanan atau penyebab frustrasi.

e. Rasa ingin tahu

Pada masa remaja seseorang lazim mempunyai sifat selalu ingin tahu segala sesuatu dan ingin mencoba sesuatu yang belum atau kurang diketahui dampak negatifnya. Bentuk rasa ingin tahu dan ingin mencoba itu misalnya dengan mengenal narkotika, psikotropika maupun minuman keras atau bahan berbahaya lainnya. Rasa ingin tahu adalah suatu emosi yang berkaitan dengan perilaku ingin tahu seperti eksplorasi, investigasi, dan belajar, terbukti dengan pengamatan pada spesies hewan manusia dan banyak. Istilah ini juga dapat digunakan untuk menunjukkan perilaku itu sendiri disebabkan oleh emosi rasa ingin tahu. Seperti emosi “rasa ingin tahu” merupakan dorongan untuk tahu hal-hal baru, rasa ingin tahu adalah kekuatan pendorong utama di balik penelitian ilmiah dan disiplin ilmu lain dari studi manusia.

f. Faktor Individu

Selain faktor lingkungan, peran pada komponen yang berpengaruh terhadap penyalahgunaan NAPZA, untuk beberapa individu cenderung menurun. Sederhananya, orang tua pelaku penyalahgunaan NAPZA menurun kepada anaknya, terlebih pada ibu yang sedang hamil. Faktor-faktor individu lainnya adalah sikap positif. Sifat mudah

terpengaruh, kurangnya pemahaman terhadap agama, pencarian sensasi atau kebutuhan tinggi terhadap “*ekcitement*”.

Beberapa pengaruh adanya NAPZA terhadap perilaku penyalahgunaan di kalangan remaja adalah sebagai berikut:

a. Ingin menikmati yang cepat (praktis).

Pada awalnya orang memakai NAPZA karena mengharapkan kenikmatan misalnya, nikmat bebas dari rasa kesal, kecewa, stres, takut, frustrasi. Tatkala mulai mencoba, perasaan nikmat tersebut tidak datang yang datang justru perasaan berdebar, kepala berat, dan mual.

b. Ketidaktahuan

Pemakai NAPZA yang berakibat buruk terjadi karena kebodohan pemakainya sendiri, dasar dari seluruh alasan penyebab peyalahgunaan NAPZA adalah ketidaktahuan. Ketidaktahuan tersebut menyangkut banyak hal, misalnya tidak tahu apa itu NAPZA atau tidak mengenali NAPZA, tidak tahu bentuknya, tidak tahu akibatnya terhadap fisik, mental, moral, masa depan, dan terhadap kehidupan akhirat, tidak paham akibatnya terhadap diri sendiri, keluarga masyarakat, dan bangsa.

c. Alasan internal

Adalah ingin tahu, ingin di anggap hebat, rasa setia kawan, rasa kecewa, frustrasi, dan kesal dapat terjadi karena kekeliruan dalam komunikasi. Antara lain ; (1) komunikasi anak dengan orang tua (2) komunikasi antara anak (3) komunikasi di lingkungan eksekutif muda

(4) komunikasi suami istri (5) ingin menikmati rasa gembira, tampil lincah, enerjik, dan mengusir rasa sedih dan malas.

d. Alasan keluarga

Komunikasi yang buruk antar ayah, ibu, dan anak sering kali menciptakan konflik yang tidak berkesudahan. Penyebab konflik beragam konflik dalam keluarga solusi yang baik adalah komunikasi yang baik, penuh pengertian saling menghargai dan menyayangi serta ingin saling menghargai satu sama lainnya. Konflik dalam keluarga dapat mendorong anggota keluarga merasa frustrasi, sehingga terjebak memilih NAPZA sebagai solusi. Biasanya yang paling rentan terhadap stres adalah anak, kemudian suami, istri sebagai benteng akhir.

e. Alasan orang lain

Banyak pengguna NAPZA yang awal dimulai karena pengaruh dari orang lain. Bentuk pengaruh orang lain itu dapat bervariasi mulai dari bujuk rayu, tipu daya, dan sampai paksaan.

f. Jaringan peredaran luas sehingga NAPZA mudah didapat

Penyebab lain banyaknya orang yang mengkonsumsi NAPZA adalah karena NAPZA mudah didapat. Jaringan pengedar NAPZA di Indonesia dengan cepat meluas, bukan hanya di kota besar tetapi di kota madya bahkan desa-desa. Meluasnya jaringan NAPZA didorong oleh rendahnya kualitas intelektualitas dan moralitas masyarakat dan buruknya kondisi sosial ekonomi. Perdagangan NAPZA adalah bisnis yang menggiurkan banyak orang karena buruknya kondisi ekonomi

masyarakat Indonesia saat ini. Dengan peredaran yang demikian luas, NAPZA mudah didapat dimana-mana. Oleh karena itu, perang melawan penyalahgunaan di Indonesia akan berat sebelah.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyalahguna narkoba adalah lingkungan sosial (seperti; rasa ingin tahu, kesempatan, kemudahan, faktor pergaulan, konflik keluarga, lingkungan pendidikan, lingkungan di pemukiman masyarakat yang permisif), kepribadian (seperti; kondisi kejiwaan, perasaan, emosi, mental, ingin menikmati yang cepat, ketidaktahuan).

## **6. Bahaya Pengaruh Penyalahgunaan NAPZA**

Dampak NAPZA, memang sangatlah berbahaya bagi manusia. NAPZA dapat merusak kesehatan manusia baik secara fisik, emosi, maupun perilaku pemakainya. Bahkan, pada pemakaian dengan dosis berlebih atau yang dikenal dengan istilah *overdosis* (OD) bisa mengakibatkan kematian tapi masih saja ada yang menyalahgunakannya (Anggreni, 2015).

### **1) Dampak Negatif**

- a. Dampak NAPZA terhadap fisik pemakai NAPZA akan mengalami gangguan-gangguan fisik sebagai berikut berat badannya akan turun secara drastis, matanya akan terlihat cekung dan merah, mukanya pucat, bibirnya menjadi kehitam-hitaman, tangannya dipenuhi bintik-bintik merah, buang air besar dan kecil kurang lancar, sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas.

b. Dampak NAPZA terhadap emosi pemakai NAPZA akan mengalami perubahan emosi sebagai berikut sangat sensitif dan mudah bosan jika ditegur atau dimarahi, pemakai akan menunjukkan sikap membangkang, emosinya tidak stabil, kehilangan nafsu makan. Dampak NAPZA terhadap perilaku pemakai NAPZA akan menunjukkan perilaku negatif sebagai berikut; malas, sering melupakan tanggung jawab, jarang mengerjakan tugas-tugas rutinnnya menunjukan sikap tidak peduli, menjauh dari keluarga, mencuri uang di rumah, sekolah, ataupun tempat pekerjaan, menggadaikan barang-barang berharga di rumah, sering menyendiri menghabiskan waktu ditempat-tempat sepi dan gelap, seperti di kamar tidur, kloset, gudang, atau kamar, takut akan air, batuk dan pilek berkepanjangan, bersikap manipulatif, sering berbohong dan ingkar janji dengan berbagai macam alasan, sering menguap, mengeluarkan keringat berlebihan, sering mimpi buruk, sakit kepala, nyeri sendi.

## 2) Dampak Positif

Setiap kehidupan memiliki dua sisi mata uang. Di balik dampak negatif, narkotika juga memberikan dampak yang positif. Jika digunakan sebagaimana mestinya, terutama untuk menyelamatkan jiwa manusia dan membantu dalam pengobatan, narkotika memberikan manfaat bagi kehidupan manusia. Dari pembahasan tersebut, adapun dampak positif pemakaian narkotika antara lain:

- a. Opium digunakan sebagai penghilang rasa sakit dan untuk mencegah batuk dan diare.
- b. Kokain digunakan untuk mendapatkan efek stimulan, seperti untuk meningkatkan daya tahan dan stamina serta mengurangi rasa lelah.
- c. Ganja (ganja/cimeng) digunakan untuk bahan pembuat kantung karena serat yang dihasilkannya sangat kuat, biji ganja juga digunakan sebagai bahan pembuat minyak.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahaya pengaruh penyalahgunaan narkoba yaitu meliputi dampak negatif dan positif. Dampak negatifnya seperti mengalami gangguan-gangguan fisik, mengalami perubahan emosi yang tidak stabil dan sensitif. Dampak positif yaitu digunakan untuk menyelamatkan jiwa manusia dan membantu dalam pengobatan jika digunakan dengan semestinya.

#### **E. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Penyalahguna Narkoba**

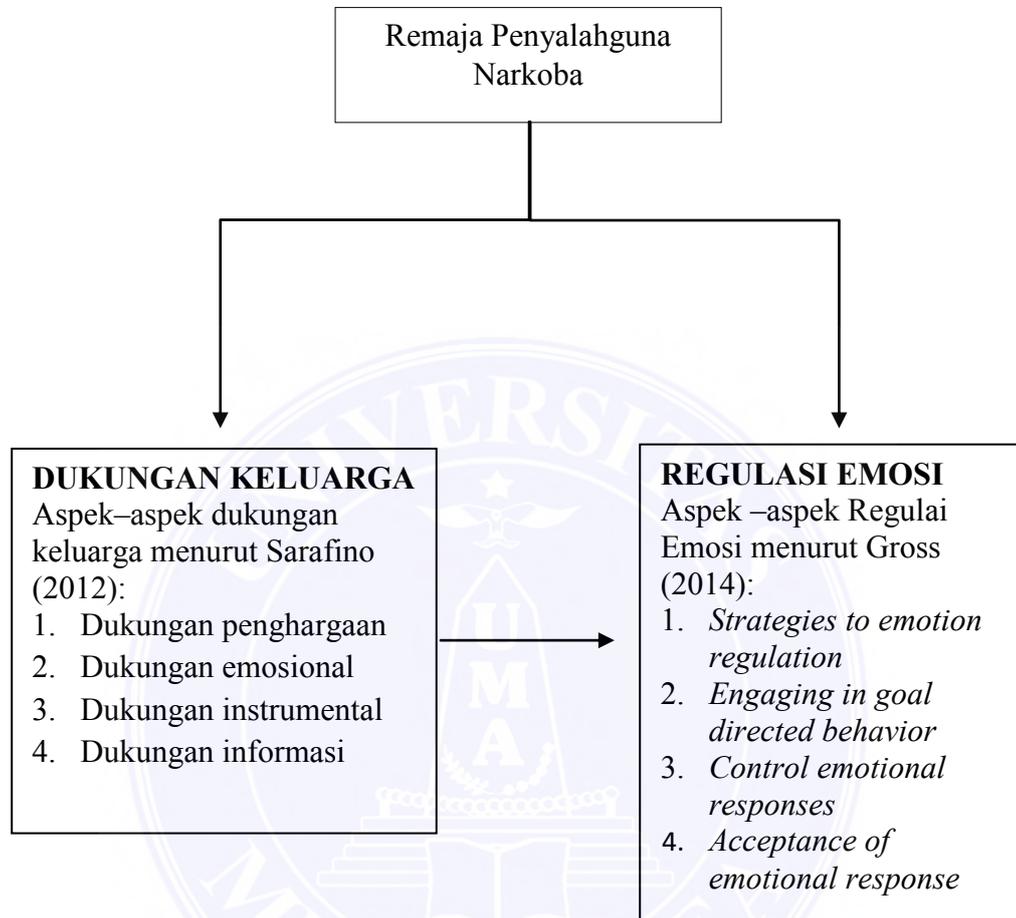
Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial (Frijda dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004). Regulasi emosi memiliki hubungan antara remaja dengan lingkungannya contohnya dengan keluarga. Kombinasi dari kelekatan yang tidak kuat dan perilaku-perilaku orangtua dapat menyebabkan remaja mengalami ketidakmampuan meregulasi emosi serta terlibat dalam perilaku-perilaku mengganggu (Kostiuk & Gregory, dalam Mutia, 2010).

Hubungan yang dijalin oleh individu pada masa remaja memiliki peran penting dalam mempengaruhi perkembangan psikologis remaja ke depannya. Hubungan positif dengan orang tua menjadi hal penting dalam mengurangi penyalahgunaan narkoba pada remaja (Hughes, dkk dalam Nuni & Duta, 2014). Hal tersebut juga didukung dengan adanya penelitian yang menemukan bahwa dukungan sosial keluarga (berupa hubungan yang baik dengan orang tua, saudara, dan orang dewasa) yang diterima selama masa remaja dapat mengurangi penyalahgunaan obat-obatan (Newcomb & Bentler dalam Santrock, 2003).

Dukungan keluarga adalah berbagai macam dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain, dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok (Sarafino, 2012). Individu membutuhkan dukungan keluarga sebagai orang terdekat untuk remaja dapat meregulasi emosi dalam diri sehingga bisa mengontrol perasaan emosi yang muncul akibat suasana hati atau *mood swing* yang buruk dan sulit dikendalikan sehingga remaja tidak terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan regulasi emosi pada remaja. Dukungan keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja pengguna narkoba.

## F. KERANGKA KONSEPTUAL



## G. HIPOTESIS

Ada hubungan positif antara dukungan keluarga dengan regulasi emosi pada remaja penyalahguna narkoba. Dengan asumsi semakin tinggi dukungan keluarga, maka akan semakin tinggi pula regulasi emosi. Sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga maka semakin rendah pula regulasi emosi.