

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Control*

1. Pengetian *Self Control*

Menurut Michele Borba, *self control* atau pengendalian diri adalah kekuatan moral untuk menghentikan sementara tindakan yang berbahaya. Karena itu, memberikan waktu khusus kepada anak untuk membayangkan akibat yang mungkin timbul akibat perbuatannya akan mengembangkan pengendalian diri, sehingga anak dapat mengerem perilaku dan tidak melakukan tindakan yang berbahaya.¹ *Self control* di definisikan sebagai kemampuan untuk mengatur, menyusun, membimbing, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat dilakukan mengarah pada konsekuensi positif.²

Menurut Muhammad Al-Mighwar, *self control* atau pengendalian diri adalah kemampuan untuk membimbing perilaku diri sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghalangi dorongan atau perilaku impulsif.³ Menurut Berk *self control* merupakan kemampuan individu untuk melawan keinginan sesaat atau dengan yang bertentangan dengan perilaku itu tidak sesuai dengan norma sosial.⁴

Menurut Thompson definisi dari *self control* sebagai keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil yang diinginkan melalui tindakannya

¹ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 97

² M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 21

³ Ibid, hlm. 22

⁴ Singih D. Gunarsa, *dari Anak sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), hlm. 251

sendiri, itu sebabnya perasaan dan kontrol dapat dipengaruhi oleh keadaan situasi tetapi, persepsi *self control* terletak pada orangnya, bukan situasinya. Hasil dari definisi ini adalah seseorang merasa memegang kendali ketika dia mampu mengenali apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui tindakan pribadi dalam suatu situasi, ketika dia memusatkan perhatian pada bagian-bagian yang dapat dikendalikan melalui tindakan pribadi dan percaya bahwa dia memiliki kendali serta kemampuan organisasi untuk perilaku sukses.⁵

Dari uraian *self control* diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self control* atau pengendalian diri ini ialah kemampuan untuk membimbing dan mengarahkan bentuk perilaku agar bisa menahan diri dari perilaku impulsif. Jadi *self control* itu terletak pada diri sendiri bukan karena situasinya dan berdasarkan itu, seseorang akan mampu mengenali apa yang dapat dipengaruhi dan tidak dapat dipengaruhi serta dapat mengendalikan diri melalui tindakan pribadi dalam situasi bertentangan dengan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

2. Aspek-Aspek *Self Control*

Averil berpandangan bahwa ada tiga aspek *self control* yaitu: kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol keputusan (*decisional control*).⁶ Berikut penjelasannya:

⁵ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), hlm. 38

⁶ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Prenada Media, 2017), hlm. 93-94

- a. Kontrol perilaku (*behavioral control*) ialah kemampuan untuk mengubah keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini terbentuk dari:
1. Kemampuan untuk mengatur penerapan (*ability to organize implementation*) ini ialah menentukan siapa yang mengendalikan suasana atau keadaan dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu yang diluar dirinya. Individu dengan kemampuan mengendalikan diri yang baik akan dapat mengendalikan sikap yang baik dengan menggunakan kemampuan dirinya.
 2. Kemampuan untuk mengatur stimulus (*ability to regulate stimuli*) ini ialah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus itu tidak ingin dihadapi. Terdapat beberapa cara yang digunakan, yaitu menahan atau menghindari stimulus sebelum waktunya berakhir, serta membatasi intensitasnya.
- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*) ialah kemampuan individu pada saat mengelola data yang tidak diinginkan dengan menafsirkan, mengemukakan atau menautkan suatu peristiwa dalam kerangka kognitif sebagai penyesuaian psikologis atau untuk mengurangi stress. Kemampuan ini terbentuk dari:
1. Kemampuan untuk memprediksi peristiwa atau kondisi dengan berbagai pertimbangan secara relative obyektif serta didukung oleh data yang dimilikinya.
 2. Kemampuan untuk menafsirkan peristiwa atau kondisi dengan cara yang mengamati aspek positif secara subyektif.

- c. Kontrol keputusan (*decisional control*) ialah kemampuan untuk menentukan tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui, *self control* dalam menentukan pilihan kehendak berfungsi dengan baik di hadapan kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada seseorang untuk memilih beberapa hal yang sama berat.

3. Jenis-Jenis *Self Control*

Block mengatakan bahwa ada tiga jenis kualitas *self control*⁷, yaitu:

- a. *Over control* ialah *self control* dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan banyaknya individu menahan diri dari bereaksi terhadap rangsangan.
- b. *Under control* ialah suatu kecenderungan seseorang untuk melepaskan impulsif dengan leluasa tanpa perhitungan yang matang.
- c. *Appropriate control* ialah kontrol seseorang dalam mengusahakan pengendalian impuls secara tepat.

4. Fungsi-Fungsi *Self Control*

Messina mengatakan bahwa ada empat fungsi-fungsi *self control*⁸, yaitu:

- a. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain sehingga individu tidak hanya terpaku pada kebutuhan, minat atau kemauan orang lain di lingkungannya.

⁷ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 32

⁸ Helma Naimul Fadzilah, "*Self Control Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan (Study Kasus Di Panti Asuhan Al-Jauhar Gondang Plosoklaten Kediri)*", (Skripsi: Program Studi Psikologi Islam Jurusan Ushuluddin Dan Ilmu Sosial Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri, 2017/2018), hlm. 18

- b. Membatasi kebutuhan individu dengan cara ini individu akan membatasi ruang aspirasinya sendiri dan memberikan ruang aspirasi bagi orang lain untuk diakomodasi bersama.
- c. Membatasi individu untuk bertindak negatif karena *self control* mempunyai makna jika kemampuan individu untuk menahan dorongan atau kemauan untuk berperilaku negatif atau yang tidak cocok dengan norma sosial.
- d. Menolong individu untuk mencukupi kebutuhan hidup secara berimbang, individu akan mengupayakan memahami kebutuhan hidupnya dalam ukuran yang cocok dengan kebutuhan yang harus dipenuhinya.

5. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Self control juga dipengaruhi oleh beberapa faktor⁹, yaitu:

1. Faktor internal, yaitu usia dimana semakin tua seseorang maka semakin baik kemampuan pengendalian dirinya dari dalam dirinya.
2. Faktor eksternal, yaitu lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua sangat menentukan bagaimana kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya. Jika orang tua menerapkan kedisiplinan pada anaknya maka sikap disiplin itu digencarkan sejak dini, dan orang tua tetap konsisten dengan segala konsekuensi yang diambil anak jika anak menyimpang dari aturan yang telah ditetapkan. Kemudian sikap yang konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan selanjutnya akan menjadi pengendalian diri bagi anak

⁹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 33

B. Teknik Psikodrama

1. Pengertian Teknik Psikodrama

Teknik psikodrama dikembangkan oleh Jacob Levy Moreno ia adalah seorang psikiater abad ke-20 dan ia mengungkapkan bahwa psikodrama adalah permainan drama tanpa rancangan serta komponen yang tidak diulang itu ialah suatu pelepasan emosi dengan mengekspresikan atau meluapkan perasaan ketika ia melakukan suatu karakter dalam kehidupan sehari-hari. Teknik psikodrama ini adalah salah satu cara meneliti jiwa manusia melalui aksi drama yang dimaksud ialah memainkan suatu karakter namun tidak bersungguh-sungguh. Selain itu juga teknik psikodrama ialah salah satu teknik konseling yang digunakan oleh konselor untuk menangani masalah pribadi yang bersangkutan dengan masalah psikologis dan maksud dari psikodrama sendiri ialah untuk pemulihan.¹⁰

Gerald Corey menyatakan psikodrama ialah pertunjukan peran yang ditujukan supaya individu yang berkaitan mampu mendapatkan pengetahuan yang lebih tertata tentang dirinya, mampu menciptakan persiapan dirinya, mengutarakan keperluannya, serta mengutarakan reaksi terhadap perbedaan pada dirinya.¹¹

Yustinus Semium menyatakan psikodrama ialah dramatisasi dari perselisihan yang ada di dalam hati supaya remaja bisa merasakan kenyamanan serta bisa merubah karakternya cocok dengan yang diinginkan

¹⁰ Lusi Liani, *“Psikodrama sebagai Metode Konseling Kelompok pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja Harapan Kota Bengkulu”*, (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2020), hlm. 15

¹¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 95

dalam kehidupan nyata.¹² Pada psikodrama, remaja memainkan suasana dramatis yang dialaminya di masa lalu, masa saat ini, serta mengantisipasi masa depan melalui tujuan mendapatkan penerimaan yang lebih dalam menimpa dirinya serta membebaskan perselisihan yang dirasakan. Fenomena yang mendasar, dimainkan kembali supaya remaja bisa mengidentifikasi perasaan-perasaannya serta bisa mengungkapkan perasaan seluruhnya sehingga terbuka jalur untuk tercipta karakter baru. Kategori psikodrama ini membagikan peluang pada anggota kelompok buat menguji realitas, sebab kategori ini terdiri dari individu dan situasi kehidupan nyata.¹³

Chaplin mengatakan bahwa psikodrama ialah suatu teknik yang dimana individu berperan untuk mengungkapkan hubungannya dengan orang lain, yaitu seputar pusat konflik batinnya.¹⁴

Sharf mengatakan bahwa psikodrama merupakan tempat untuk bermain peran yang tujuannya membuka pemahaman dalam berpartisipasi serta berperilaku dan menguji realitas serta menambah pengetahuan tentang masalah melalui ungkapan rasa marah, bahagia, gelisah, sedih sehingga tiap

¹² Lusi Liani, "Psikodrama sebagai Metode Konseling Kelompok pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja Harapan Kota Bengkulu", (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2020), hlm. 13

¹³ Nurfaizal, *Penggunaan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*, Jurnal Fokus Konseling, Vol. 2, No. 2, Agustus 2016

¹⁴ Regina Dewi Puspita, "Pengaruh Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Psikodrama terhadap Perilaku Prososial Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Warureja Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2014/2015" (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2016), hlm. 38

orang mencoba suasana hati yang dirasakan pada masa lampau yang tidak disadari.¹⁵

Dari uraian teknik psikodrama diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa teknik psikodrama ialah salah satu teknik konseling yang bisa dikenakan oleh konselor dalam menyelesaikan masalah emosional. Selain itu, teknik psikodrama pun ialah suatu karakter yang penuh emosional dihadapan penonton tanpa berlatih terlebih dahulu dengan membantu remaja dalam menyelesaikan masalah pribadi dengan menggunakan permainan drama, kemudian akan mengatakan perasaannya seperti konflik, marah, agresif, rasa bersalah, dan sedih.

2. Tahap-Tahap Teknik Psikodrama

Selanjutnya juga ada dua tahapan psikodrama yang perlu dilaksanakan,¹⁶ yaitu :

a. Tahap Persiapan (*The Preparatory Stage*) yaitu dilaksanakan untuk menstimulasi anggota kelompok supaya mereka ikut serta dalam permainan, memastikan tujuan permainan, mewujudkan rasa aman dan saling percaya dalam kelompok, seperti contoh berikut :

1. Ketua memberikan gambaran secara ringkas yang berkenaan dengan inti dan tujuan dari teknik psikodrama.

¹⁵ Muhammad Luqman Al-Hakim, "Efektivitas Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak (Studi di Rumah Belajar Kakek Aboe)" (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), hlm. 7

¹⁶ Chairani Safitri, "Pengaruh Psikodrama terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017-2018" (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019), hlm. 29-30

2. Bertanya jawab kepada remaja tentang kejadian masa sekarang atau masa lalu.
 3. Meminta remaja untuk membentuk kelompok kecil serta mendiskusikan dengan kelompok apa yang mereka alami dan yang ingin mereka ekspresikan dalam permainan psikodrama.
- b. Tahap Pelaksanaan (*The Implementation Stage*) yaitu tahapan yang terdiri dari gerakan tokoh utama dan tokoh lain yang membantu menampilkan permainannya dengan dibantu ketua kelompok serta anggota kelompok lainnya. Tokoh utama menampilkan masalahnya, seperti contoh berikut :
1. Peran protagonis serta peran anggota kelompok lainnya yang membantu menampilkan perannya pada psikodrama.
 2. Waktu pelaksanaan akan diberikan oleh ketua kelompok terhadap tingkat keterkaitan emosional pada peran utama serta peran anggota kelompok lainnya.
 3. Tahap diskusi atau tahap memberi pandangan.

3. Tujuan Teknik Psikodrama

Jacob Levy Moreno ialah seorang psikiater pada abad ke-20 yang mengembangkan terapi psikologi termasuk psikodrama. Teknik psikodrama ini bertujuan membantu remaja mengatasi masalah pribadi dengan menggunakan permainan.¹⁷ Berikut ada beberapa tujuan teknik psikodrama, yaitu :

¹⁷ Yusi Harita, "*Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII SMPN19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*" (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), hlm. 15

- a. Meringankan remaja untuk menyelesaikan masalah seperti tidak bisa mengendalikan emosi, perilaku agresif, tidak berempati, tidak ada motivasi bagi diri sendiri, serta sulit berkonsentrasi saat belajar. Maka dengan cara bermain peran, remaja dibantu untuk mengungkapkan perasaannya dalam menyelesaikan masalah.
- b. Supaya remaja mendapatkan penerimaan diri yang lebih baik, bisa mengendalikan emosi dengan baik, dapat berempati, adanya motivasi bagi diri sendiri, serta dapat berkonsentrasi saat belajar.
- c. Membangun kembali keadaan raga dan emosional dengan semangat.

4. Manfaat Teknik Psikodrama

Selain menjelaskan tujuan, Jacob Levy Moreno juga menjelaskan beberapa manfaat teknik psikodrama ini yaitu :

- a. Mampu mengontrol emosi negatif.
- b. Mampu memandang suatu objek dari sudut pandang orang lain.
- c. Mampu meningkatkan perhatian remaja melalui permainan yang tidak pasti dalam bentuk metode diskusi atau metode ceramah.
- d. Remaja tidak hanya sekedar memahami masalah psikologi sosial tetapi juga memikirkan perasaan dan pikiran orang lain ketika berurusan dengan orang lain, contohnya ketika sedang menonton film hingga terhanyut dalam suasana film yang mereka rasakan saat melihat film tersebut.

5. Komponen

Berikut ada beberapa komponen teknik psikodrama, yaitu :

- a. Panggung Permainan (*Game Stage*)

- b. Pemimpin Psikodrama
- c. Tokoh Utama
- d. Pemeran Pembantu
- e. Penonton (*Audience*)

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

John W. Santrock mengungkapkan bahwa masa remaja adalah suatu waktu peralihan dari harapan kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.¹⁸ Selama masa kanak-kanak, remaja biasanya menghabiskan waktu berinteraksi dengan orang tua, teman, dan guru. Kini saatnya remaja akan dikemukakan pada perubahan biologis, pengalaman baru, dan perkembangan baru. Hubungan dengan orang tua dapat diwujudkan dalam bentuk yang berbeda dari sebelumnya, interaksi dengan teman-temannya menjadi lebih dekat.

Di negara-negara barat, makna dari masa remaja yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam masa perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.¹⁹

Agoes Dariyo mengungkapkan bahwa remaja merupakan waktu perubahan dari anak-anak mengarah ke dewasa yang diidentifikasi dengan terdapatnya pertumbuhan ciri fisik, psikis, dan psikososial. Secara urutan, yang terkategori pertumbuhan pada remaja mulai usia 12 tahun sampai 21

¹⁸ John W. Santrock, *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 402

¹⁹ Samsunuwiyati Mar'at, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 189

tahun. Mengutip dari erikson, untuk menjadi dewasa, remaja akan melewati masa krisis dan remaja berupaya untuk mencari identitas diri (*personal identity*).²⁰

Hurlock mengatakan bahwa usia remaja itu lebih singkat, usia remaja awal berkisar antara 13 sampai 17 tahun dan usia remaja akhir berkisar antara 17 sampai 18 tahun.²¹

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, remaja merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan yang berkesinambungan dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa awal.²² Selain itu, ada tokoh G. Stanley Hall yang menyatakan bahwa badai dan tekanan (*storm and stress*) adalah ketika di masa ini, remaja merasa cemas yang diwarnai oleh konflik dan perubahan karakter.²³

Dari uraian remaja diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa makna dari masa remaja ialah *adolescence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam masa perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, hal yang dimaksud ialah waktu perubahan dalam dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa awal yang diidentifikasi adanya perubahan dari fisik, psikis, dan psikososial. Ketika remaja menuju dewasa, remaja akan berusaha menemukan jati dirinya sendiri. Sehingga dapat dikatakan bahwa masa remaja merupakan masa krisis seperti badai dan stress, yaitu pada

²⁰ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004), hlm. 13-14

²¹ Olivia Janesari, "*Persepsi Remaja Tentang Penyebab Perilaku Kenakalan Remaja*", (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009), hlm.8

²² Bella Nabila Wijaya Krisnawan, "*Hubungan antara Persepsi Remaja terhadap Peran Teman Sebaya dan Moral Disengagement dengan Perilaku Cyberbullying pada Siswa SMA di Surabaya*", (Skripsi: Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, 2018), hlm.12

²³ John W. Santrock, *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 402

masa remaja ini merasakan kecemasan yang diwarnai oleh konflik dan perubahan semangat atau motivasi.

2. Perkembangan Remaja

a. Pertumbuhan Fisik

Sarwono mengungkapkan bahwa perubahan fisik merupakan tanda utama dalam pertumbuhan remaja yang berdampak pada perubahan psikologis.²⁴ Awal tanda-tanda perubahan fisik di masa remaja ini terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks pubertas ini, kematangan alat kelamin dan kemampuan reproduksi berkembang pesat pada anak laki-laki dan perempuan yang mengalami perubahan atau pertumbuhan fisik dengan cepat (*fast growth*). Pertumbuhan fisik dengan cepat ini terjadi di seluruh bagian tubuh.

Secara fisik, pertumbuhan remaja dapat dilihat dari pertumbuhan tubuhnya, seperti tinggi badan. Selain itu juga perubahan fisik berlangsung sangat cepat yang dipengaruhi oleh perubahan hormon yang terjadi di masa remaja awal. Beberapa perubahan fisik yang paling terlihat sesuai jenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Pada remaja laki-laki akan mengalami perubahan seperti jakun, bahu, dada melebar, suara berat, tumbuh rambut di ketiak, dada, kaki, lengan, dan sekitar alat kelamin. Sedangkan pada remaja perempuan akan mengalami perubahan seperti tumbuhnya payudara, pinggul yang membesar, suara yang lembut, tumbuhnya bulu di ketiak dan sekitar kemaluan.

²⁴ Samsunuwiyati Mar'at, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 190

b. Pertumbuhan Kognitif

Piaget mengatakan bahwa pertumbuhan kognitif ini pada remaja yang sudah mencapai tahap berpikir operasional formal dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai usia remaja menuju usia dewasa.²⁵ Di tahap ini, anak sudah mampu memikirkan sesuatu yang akan terjadi ataupun yang abstrak.

Tidak hanya itu, di tahap ini remaja juga telah sanggup berfikir secara sistematis seperti sebab akibat untuk mengungkapkan serta menyelesaikan permasalahan. Pada masa ini, aspek perasaan serta moral sudah tumbuh dengan baik, tetapi piaget menyatakan bahwa banyak remaja yang belum dapat memasuki fase ke-4 dari pertumbuhan kognitif ini sehingga masih dominan dalam berfikir secara operasional konkrit.

c. Pertumbuhan Emosi

Remaja secara emosi masih mengalami ketidak stabilan meskipun aspek perasaan dan moral sedang berkembang. Oleh karena itu, remaja sering dianggap punya perasaan atau suasana hatinya yang suka berubah-ubah dengan sangat cepat. Hal ini memungkinkan sekali disebabkan oleh remaja sangat peka terhadap rangsangan dari luar.

d. Pertumbuhan Psikososial

Remaja juga akan mengalami perubahan dalam pertumbuhan psikososial. Perubahan secara fisik serta kognitif sangat berpengaruh terhadap perubahan pertumbuhan psikososial pada remaja.

²⁵ Ibid, hlm. 195

3. Ciri- Ciri Masa Remaja

Hurlock mengatakan ada beberapa ciri masa remaja,²⁶ ialah :

a. Remaja merupakan Masa yang Sangat Penting

Di masa ini secara langsung akan berdampak jangka panjang dalam kehidupan selanjutnya. Masa ini hasil dari interaksi yang saling mempengaruhi antara perkembangan fisik dan psikologis. Di waktu remaja awal, perkembangan fisik adapun pesat serta signifikan diikuti dengan perkembangan mental pesat sehingga memerlukan penyesuaian untuk pembentukan nilai, sikap, dan minat.

b. Remaja merupakan Masa Peralihan

Di masa ini saat seseorang dari masa kanak-kanak menuju dewasa, seseorang ini akan memasuki masa remaja menuju masa dewasa dimana mereka dituntut untuk membuang sifat kekanak-kanakan yang dilakukan dengan cara menyesuaikan diri dan mampu memahami pola dari perilaku di masa lalu. Di masa ini remaja sudah terstruktur serta didominasi sejak anak-anak sehingga memunculkan karakteristik yang mewakili individu remaja.

c. Remaja sebagai Masa Perubahan

Tingkatan remaja sebagai perubahan di masa ini, merupakan perubahan yang berlangsung pada perilaku yang sepadan dengan perubahan fisik di waktu remaja awal dimana perubahan fisik terjadi dengan sangat cepat dan diikuti dengan perubahan perilaku.

²⁶ Fahrizal Fajar Pratama, "*Hubungan antara Happiness dengan Gratitude Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang*" (Skripsi: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2019), hlm. 30-33

Secara umum ada empat perubahan, yaitu :

1. Meningkatnya emosi dengan intensitas perubahan fisik serta psikis.
2. Peralihan pada fisik, kebutuhan, dan karakter.
3. Peralihan pola perilaku yang mengakibatkan nilai-nilai juga ikut berubah, seperti saat anak-anak dianggap penting dan saat dewasa menjadi tidak penting.
4. Perubahan membuat remaja bersimpang, memaksa keinginan yang bebas tetapi mengikuti perasaan ragu dan takut karena belum mampu konsisten serta belum mampu menyelesaikan masalah.

d. Remaja sebagai Usia yang Bermasalah

Remaja merupakan masa yang bermasalah bagi anak laki-laki dan perempuan, karena ada beberapa alasan seperti berikut :

1. Di masa anak-anak ketika mereka punya masalah akan diselesaikan oleh orang tua atau gurunya. Namun ketika masuk masa remaja, mereka belum mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.
2. Remaja merasa mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri secara mandiri.

e. Remaja sebagai Masa Mencari Jati Diri

Di masa mencari jati diri ini, remaja berusaha memenuhi perannya dalam kehidupan sosial. Seperti mereka bisa percaya diri walaupun ada beberapa landasan seperti agama, ras atau kebangsaan yang membuat sebagian orang lain memandang rendah pada remaja.

f. Remaja merupakan Usia yang Merangsang Ketakutan

Standar dari budaya mengamati bahwa remaja ialah anak-anak yang tidak dapat dipercaya, yang belum siap serta cenderung memiliki sikap yang mengganggu sehingga orang dewasa perlu mengawasi kehidupan remaja.

g. Masa Remaja yang memiliki Ekspektasi Tinggi

Remaja sedang memiliki pandangan hidup yang merah jambu. Remaja hanya memandang dirinya dan orang lain hanya sebagai pelengkap kebutuhannya serta tidak melihat keadaan yang sebenarnya bahkan pada keinginannya. Meningkatnya emosi di masa remaja awal karena memiliki ekspektasi atau harapan yang tinggi, jadi semakin harapan tinggi itu tidak tercapai maka akan menjadikan mereka semakin marah.