

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perubahan Perilaku

1. Pengertian Perubahan

Perilaku Perubahan menurut KBBI adalah berasal dari kata ubah yang berarti menjadi lain atau berbeda dari semula. Perubahan adalah proses terjadinya peralihan atau perpindahan dari status tetap (statis) menjadi status tetap yang bersifat dinamis, artinya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada, mencakup keseimbangan sosial individu maupun organisasi agar dapat menerapkan ide atau konsep terbaru dalam mencapai suatu tujuan.¹

Perubahan juga diartikan sebagai esensi dari pertumbuhan yang terjadi pada seseorang.² Perubahan merupakan suatu kesempatan serta peluang untuk menuju kearah yang lebih baik sehingga setiap individu

¹ Siti Muri'ah And Khusnul Wardan, Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja (Literasi Nusantara, 2020)

² Hidayat & Alimul, Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, (Jakarta, 2006).

harus memiliki kemampuan dan dapat mengantisipasi serta menghadapi perubahan itu sendiri. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa perubahan merupakan suatu proses terjadinya peralihan atau perpindahan sebagai peluang untuk menuju kearah yang lebih baik, mencakup keseimbangan sosial pada individu maupun organisasi.³

Perilaku secara etimologis berasal dari kata “peri” dan “laku”. Peri yang berarti cara berbuat, atau tindakan perbuatan dan laku yang berarti kelakuan, perbuatan, dan cara menjalankan. Skinner mengartikan perilaku sebagai bagian dari aktivitas seseorang. Perilaku merupakan apa yang dilakukan seseorang atau apa yang diamati seseorang. Perilaku juga bagian dari fungsi seseorang yang terlibat dalam suatu tindakan yang merupakan respon atau reaksi terhadap stimulus.⁴

³ Mahdadela, “Perubahan Perilaku Masyarakat dalam Kesejahteraan Sosial”, Jurnal Sosial media, (2017).

⁴ Hermien Nugraheni , Perilaku Kesehatan, (Leutika Nouvalitera: Yogyakarta, 2017)

Perilaku merupakan keseluruhan atau totalitas dari kegiatan belajar berdasarkan pengalaman sebelumnya dan dipelajari melalui proses penguatan serta pengkondisian. Perilaku merupakan totalitas dari sebuah penghayatan berupa aktivitas yang berpengaruh pada perhatian, perasaan, pengamatan, pikiran, daya ingat dan fantasi seseorang. Meskipun perilaku adalah totalitas respon, tetapi setiap respon itu tergantung pada karakteristik seseorang. Berdasarkan beberapa pengertian perilaku di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan suatu perbuatan yang dapat diamati dengan panca indera yang dilakukan oleh seseorang berdasarkan stimulus yang ada dari dalam diri maupun luar dirinya, kemudian dimanifestasikan sebagai rangkaian tindakan.⁵

Perubahan perilaku adalah suatu paradigma bahwa seseorang akan berubah sesuai dengan apa yang seseorang pelajari baik dari keluarga, teman, sahabat

⁵ Zaraz Obella Nur Adliyani, "Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat", Jurnal Majority, Vol.4, No.7, (2015), hal 109-14.

ataupun belajar dari diri sendiri, proses pembelajaran diri inilah yang dapat membentuk seseorang, sedangkan pembentukan tersebut sangat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan orang tersebut baik dalam kesehariannya maupun dalam keadaan tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perubahan perilaku adalah proses perubahan yang dialami oleh seseorang berdasarkan apa yang telah didapatkan dan dipelajarinya melalui berbagai sumber seperti keluarga, teman, lingkungan ataupun diri sendiri. Proses perubahan pada diri seseorang ditentukan oleh kondisi dan kebutuhan dirinya.⁶

Dalam ilmu psikologi terdapat teori yang membahas tentang perilaku manusia, teori tersebut dinamakan teori behavioristik. Perspektif behavioral berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku manusia dan terjadi melalalui rangsangan berdasarkan (stimulus) yang menimbulkan hubungan

⁶ Zaraz Obella Nur Adliyani, "Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat", Jurnal Majority, Vol.4, No.7, (2015), hal 109-14.

perilaku reaktif (respon) hukum-hukum mekanistik. Dalam teori ini berasumsi bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan, bisa diramalkan, dan bisa di tentukan. Menurut teori ini, seseorang terlibat dalam tingkah laku menurut tertentu karena mereka telah mempelajarinya, melalui pengalaman-pengalaman terdahulu, menghubungkan tingkah laku tersebut dengan hadiah.⁷

Sedangkan menurut Fisher mencatat suatu definisi sikap atau perilaku yaitu suatu kecenderungan individu untuk mengevaluasi dan membuat tanggapa terhadap objek-objek sosial dengan cara yang konsisten dan mempunyai arah *favorable* (menyenangkan) dan *unfavorable* (tidak menyenangkan).⁸

1. Bentuk Perubahan Perilaku

Bentuk perubahan perilaku terbagi menjadi tiga yaitu sebagai berikut ini:

⁷ Eni Fariyatul Fahyuni & Istikomah., Psikologi Belajar dan Mengajar, (Sidoardjo :Nizamia Learning Center, 2016) , hlm 26-27

⁸ Sugeng Sejati, S.Psi, M,M Psikologi Sosial Suatu Pengantar, (Yogyakarta:Teras 2012), h.101

- a) Terpaksa (*compliance*) Perubahan perilaku karena terpaksa cenderung tidak baik dan bersifat tidak tahan lama. Bentuk perubahan perilaku karena terpaksa juga sering terjadi pemberontakan pikiran pada individu.⁹
- b) Meniru (*identification*) Perubahan perilaku karena meniru merupakan cara perubahan perilaku yang banyak terjadi. Individu cenderung meniru tindakan orang lain atau bahkan meniru apa yang dilihat tanpa mencerna apa yang dilihatnya.
- c) Menghayati (*internalization*) Manusia merupakan makhluk yang mampu berpikir tentang hidup, pandai memahami rahasia hidup, menghayati kehidupan dengan arif dan mempertajam pengalaman-pengalaman baru. Biasanya perubahan perilaku karena penghayatan ini cenderung dari pengalaman pribadi individu tersebut atau mengadopsi dari pengalaman orang lain. Individu

⁹ Aat Agustini, Promosi Kesehatan (Deepublish, 2014).

yang merasa bahwa perilaku tersebut pantas dan harus ada pada dirinya, maka dengan terbuka individu tersebut akan melakukan perubahan perilaku dalam dirinya.

Menurut WHO (dalam Pakpahan) perubahan perilaku itu terbagi menjadi tiga yaitu sebagai berikut:¹⁰

- 1) Perubahan alamiah (*natural change*) Perilaku manusia dapat berubah-ubah. Sebagian dari perubahan perilaku manusia itu disebabkan oleh kejadian alamiah.¹¹ Ketika dalam masyarakat sekitar terjadi suatu perubahan lingkungan fisik atau sosial budaya dan ekonomi, maka anggota-anggota masyarakat didalamnya pun akan mengalami perubahan.
- 2) Perubahan terencana (*planned change*) Perubahan terencana terjadi karena direncanakan oleh diri

¹⁰ Pakpahan. et al, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021)

¹¹ Eni Haryati, Perubahan Perilaku Masyarakat Di Lingkungan Kawasan Industri , (Studi Desa Tarikolot Kecamatan Citeureup Kabupaten Bogor Jawa Barat), 2016.

individu sendiri. Contohnya, individu adalah perokok berat, suatu saat terserang batuk yang sangat mengganggu. Individu tersebut memutuskan untuk mengurangi merokoknya sedikit demi sedikit, kemudian pada akhirnya individu berhenti merokok sama sekali.

- 3) Kesiediaan untuk berubah (*readiness to change*)
- Apabila adanya inovasi atau program-program pembangunan di dalam masyarakat, maka yang terjadi adalah sebagian orang sangat cepat untuk menerima inovasi atau perubahan tersebut (berubah perilakunya), dan sebagian orang lagi sangat lambat untuk menerima inovasi atau perubahan tersebut. Hal ini terjadi karena setiap orang memiliki kesiediaan untuk berubah (*readiness to change*) yang berbeda-beda. Setiap orang di dalam masyarakat memiliki kesiediaan

untuk berubah yang berbeda-beda meskipun kondisinya sama.¹²

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk perubahan perilaku pada seseorang terdiri dari perubahan karena terpaksa, perubahan karena meniru dan perubahan karena menghayati. Bentuk perubahan perilaku juga dapat terjadi karena perubahan alami, perubahan terencana serta kesediaan untuk berubah.

2. Indikator Perubahan Perilaku

Arah perubahan perilaku tergantung pada besarnya pengaruh kekuatan-kekuatan pendorong dan penahan yang berarti bisa menjadi positif ataupun sebaliknya. Menurut Maulana indikator yang digunakan dalam pengukuran perubahan perilaku antara lain adalah, pengetahuan, sikap, dan tindakan.

Cara yang tepat untuk mengukur pengetahuan dan sikap adalah dengan wawancara, baik terstruktur

¹² Martina Pakpahan And Others, Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan , (Yayasan Kita Menulis, 2021)

maupun wawancara mendalam, ataupun dengan cara diskusi kelompok yang terarah. Sementara untuk memperoleh data atau tindakan perilaku adalah melalui observasi, selain observasi dapat juga dilakukan pendekatan dengan cara pendekatan *recall* melalui wawancara, dengan mengingat kembali perilaku yang telah dilakukan responden beberapa waktu sebelumnya.¹³

3. Bentuk-bentuk Perubahan Perilaku

Pada dasarnya bentuk perubahan perilaku itu berbeda-beda dan bermacam-macam, sesuai dengan konsep yang digunakan oleh para ahli dalam pemahamannya terhadap perilaku. Bentuk-bentuk perilaku dikelompokkan menjadi tiga yaitu:

- a) Perubahan alamiah, perilaku manusia selalu berubah-ubah. Sebagian perubahan itu disebabkan karena kejadian alamiah. Apabila dalam masyarakat sekitar terjadi suatu perubahan lingkungan fisik atau sosial,

¹³ Maulana, Promosi Kesehatan, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2009

budaya, dan ekonomi. Maka anggota masyarakat didalamnya yang akan mengalami perubahan

- b) Perubahan rencana, biasanya terjadi karena memang direncanakan sendiri oleh subjek.
- c) Kesiediaan untuk berubah. Apabila terjadi sesuatu inovasi atau program pembangunan di dalam masyarakat, maka yang terjadi adalah sebagian orang sangat cepat untuk menerima inovasi atau perubahan tersebut. Akan tetapi sebagian orang sangat lambat untuk menerima perubahan tersebut, karena setiap orang memiliki kesiediaan untuk berubah itu berbeda-beda.¹⁴

4. Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Perilaku

Manusia Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku adalah sebagai berikut:¹⁵

¹⁴ Notoatmodjo, Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi, (Jakarta: Renika Cipta, 2005)

¹⁵ Dewa Nyoman Adi Wiraguna, Faktor Penyalahgunaan Napza Terhadap Kehidupan Remaja Bunga Rampai Isu-Isu Krusial Tentang Narkotika, Alkohol, Psikotropika, Dan Zat Adiktif Lainnya (NAPZA), (2022), hlm 204

a) Emosi

Emosi merupakan reaksi kompleks yang berhubungan dengan kegiatan atau perubahan secara mendalam dan hasil dari rangsangan eksternal dan keadaan fisiologis. Melalui emosi seseorang dapat terstimulus untuk memahami sesuatu atau perubahan yang disadari sehingga memungkinkannya mengubah sifat atau perilakunya. Bentuk dari emosi yang berhubungan dengan perubahan perilaku adalah rasa marah, gembira, senang, sedih, cemas, benci, takut dan lain sebagainya.

b) Persepsi

Persepsi merupakan pengalaman yang dihasilkan melalui indra penglihatan, penciuman, pendengaran dan sebagainya. Melalui persepsi seseorang dapat mengetahui atau mengenal objek berdasarkan fungsi pengindraan. Persepsi dipengaruhi oleh minat, kepentingan, kebiasaan yang

dipelajari, bentuk, latar belakang, kontur kejelasan atau kontur letak.

c) Motivasi

Motivasi merupakan dorongan untuk bertindak untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Hasil dari motivasi akan diwujudkan dalam bentuk suatu perilaku, karena melalui motivasi individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis serta sosial.

d) Belajar

Belajar merupakan dasar untuk memahami perilaku manusia, karena belajar berhubungan dengan kematangan dan perkembangan fisik, emosi, motivasi, perilaku sosial serta kepribadian. Melalui belajar orang mampu mengubah perilaku dari perilaku sebelumnya serta menampilkan kemampuannya sesuai kebutuhannya.

e) *Inteligensi*

Inteligensi merupakan sesuatu kemampuan seseorang dalam membuat kombinasi berpikir abstrak, atau kemampuan menentukan kemungkinan dalam perjuangan hidup. Kemampuan seseorang tersebut membuatnya dapat menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif serta memahami berbagai interkoneksi dan belajar menggunakan konsep-konsep abstrak secara efektif.

Teori *Kurt Lewin* berpendapat bahwa perilaku manusia merupakan keadaan yang seimbang antara kekuatan-kekuatan pendorong dan kekuatan-kekuatan penahan. Perubahan perilaku terjadi apabila adanya ketidakseimbangan antara kedua kekuatan tersebut dalam diri individu.¹⁶ Sehingga faktor perubahan perilaku manusia itu terbagi menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

¹⁶ Kurt Lewin M.Keller, *Instructional Design Theory and Models : An Overview of Their Current Status*, Charles M. Regeluth (ed), Lawrence Erlbaum Associates, London, (1970)

- 1) Kekuatan-kekuatan yang bersifat pendorong meningkat. Hal tersebut disebabkan adanya stimulus-stimulus yang mendorong untuk terjadinya perubahan-perubahan perilaku. Stimulus tersebut berupa informasi-informasi berhubungan dengan perilaku yang bersangkutan.
- 2) Kekuatan-kekuatan penahan menurun. Hal tersebut terjadi apabila adanya stimulus-stimulus yang memperlemah kekuatan penahan tersebut.
- 3) Kekuatan pendorong meningkat, kekuatan penahan menurun. Hal tersebut membuat terjadinya perubahan perilaku.

Hosland menyatakan bahwa perubahan perubahan perilaku pada hakikatnya sama dengan proses belajar. Proses perubahan perilaku

menggambarkan proses belajar pada individu yang disebabkan karena hal-hal sebagai berikut:¹⁷

- a) Stimulus yang diberikan kepada organisme dapat diterima atau ditolak. Apabila stimulus tersebut tidak diterima atau ditolak berarti stimulus tersebut tidak efektif dalam mempengaruhi perhatian individu dan berhenti disini. Tetapi apabila stimulus diterima oleh individu berarti efektif. Apabila stimulus telah mendapatkan perhatian dari individu (diterima) maka ia memahami stimulus ini dan kepada proses selanjutnya.
- b) Individu mengolah stimulus tersebut sehingga terjadi kesediaan untuk bertindak demi stimulus yang telah diterimanya.
- c) Dukungan fasilitas dan lingkungan individu membuat perubahan perilaku pada individu.

¹⁷ Endang Supraptiningsih, Upaya Intervensi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Naza (Narkotik, Alkohol, Dan Zat Adiktif) Pada Remaja Melalui Proses Belajar (Bandung: Islamic University, 2004).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat di simpulkan bahwa proses perubahan perilaku menggambarkan proses belajar pada diri individu yang disebabkan oleh stimulus yang dapat diterima dan di tolak oleh organisme, ketika stimulus diterima oleh organisme maka individu akan melanjutkan pada tahap selanjutnya, dan individu mengolah stimulus tersebut dan membuat individu bertindak terhadap stimulus yang telah diterimanya. Pada saat stimulus itu sudah ada pada diri individu maka pada saat itulah perubahan perilaku akan terjadi.

Pada hakikatnya prinsip dari semua perilaku adalah timbal balik, terlebih lagi pada perilaku sosial. Misalnya orang lain akan menyapa kita apa bila kita menyapa mereka, orang lain akan tersenyum kepada kita apabila kita juga tersenyum kepadanya. Dengan perkataan lain kita akan mendapatkan sesuatu

sebanyak yang kita berikan pada orang lain.¹⁸

Begitu pula dengan perubahan perilaku pada manusia.

5. Tahap Perubahan Perilaku

Individu yang akan mengubah perilakunya harus melalui proses yang kompleks dan memerlukan waktu. Tahap dari perubahan perilakunya adalah sebagai berikut:¹⁹

a) Pengetahuan

Individu akan mengadopsi perilaku apabila ia mengetahui terlebih dahulu arti dan manfaat perilaku tersebut. Contohnya, ibu hamil akan memeriksakan kandungannya apabila ia mengetahui tujuan dan manfaat dari periksa kandungan bagi ibu, janin dan keluarga.

¹⁸ Sugeng Sejati, S.Psi, M,M Psikologi Sosial Suatu Pengantar, (Yogyakarta:Teras 2012), h.119

¹⁹ Muh Sain Hanafy, "Konsep Belajar Dan Pembelajaran Lentera Pendidikan" Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Vol.17, No.1 (2014), hlm 66-79.

b) Sikap

Sikap adalah perilaku tertutup, setelah individu diberi stimulus atau objek, selanjutnya individu akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek tersebut.

c) Praktik (tindakan)

Praktik (tindakan) dalam perilaku terjadi apabila individu telah melewati terlebih dahulu tahapan dari pengetahuan dan sikap.

Setelah melewati kedua tahap sebelumnya, maka individu akan mempraktikkan atau melaksanakan apa yang diketahui dan disikapinya.

Menurut Roger dan Shoemaker perubahan perilaku terbagi menjadi beberapa tahap diantaranya yaitu: ²⁰

²⁰ Pakpahan And Others.

1) Tahap *awarness*

Tahap *awarness* adalah tahapan individu mengetahui atau menyadari tentang adanya ide baru.

2) Tahap *interest*

Tahap *interest* adalah tahap individu menaruh perhatian pada ide baru tersebut.

3) Tahap *trial*

Tahap *trial* adalah tahap saat individu mulai mencoba memakai ide baru tersebut.

4) Tahap *adoption*

Tahap *adoption* adalah apabila individu tertarik maka ia akan menerima ide baru tersebut.

Tahap ini bukan berarti setelah suatu inovasi diterima atau ditolak, situasi ini akan dapat berubah akibat pengaruh lingkungan.

Berdasarkan penjelasan mengenai tahap perubahan perilaku di atas maka dapat disimpulkan bahwa tahap perubahan perilaku individu dapat

dimulai dari pengetahuannya mengenai suatu hal, kemudian mulai menerima dan menyaring pengetahuannya selanjutnya akan diterapkannya menjadi suatu perubahan perilaku dalam dirinya.

6. Strategi Perubahan Perilaku

Strategi perubahan perilaku dapat terjadi dengan berbagai cara yaitu sebagai berikut :²¹

a) *Inforcement*

Perubahan perilaku yang dilakukan dengan paksaan, atau menggunakan peraturan atau perundangan. Model perubahan ini akan menghasilkan perubahan perilaku yang cepat tetapi dalam jangka sementara atau tidak lama.

b) *Education*

Perubahan perilaku dilakukan melalui proses pembelajaran, mulai dari pemberian informasi atau penyuluhan. Model perubahan akan menghasilkan

²¹ Irwan, Etika dan Prilaku Kesehatan, (Gorontalo: CV, Absolte Media, 2017).

perilaku yang tidak sementara, tetapi membutuhkan waktu yang lama.

Menurut WHO perubahan perilaku dikelompokkan dalam menjadi tiga yaitu sebagai berikut:²²

- 1) Memberikan kekuatan, kekuasaan atau dorongan
Perubahan perilaku dalam hal ini dipaksakan kepada sasaran atau masyarakat sehingga individu mau (berperilaku) seperti yang diharapkan. Cara ini dapat dilakukan dengan misalnya menerapkan peraturan-peraturan atau undang-undang yang harus dipatuhi oleh anggota masyarakat.
- 2) Pemberian informasi

Dengan memberikan informasi-informasi tentang cara mencapai hidup sehat, cara menerapkan hidup sehat, cara menghindari penyakit dan sebagainya akan meningkatkan

²² Imam Adiyatama, Undang Suryatna, And Ali Alamsyah Kusumadinata, "Pengaruh Pesan Gambar Bahaya Merokok Terhadap Perubahan Perilaku Perokok", Jurnal Komunikatio, Vol.2, No.1 (2016)

pengetahuan masyarakat mengenai hal tersebut. Pengetahuan-pengetahuan yang di dapatkan itu selanjutnya akan menimbulkan kesadaran pada masing-masing individu sehingga individu akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

3) Diskusi partisipasi

Diskusi partisipasi merupakan peningkatan dari cara kedua yang dalam memberikan informasi tentang kesehatan fisik bersifat searah saja, tetapi dua arah. Hal ini berarti bahwa masyarakat tidak hanya pasif menerima informasi tetapi juga harus aktif dalam diskusi mengenai informasi yang diterimanya.

Menurut Walgito pembentukan perilaku pada manusia terdiri dari tiga cara yaitu:²³

a. *Kondisioning* atau kebiasaan

²³ Sri Haryati, "Pendidikan Karakter Dalam Kurikulum 2013", Tersedia Secara Online Di: [Http://lib.untidar.ac.id/Wp-Content/Uploads](http://lib.untidar.ac.id/Wp-Content/Uploads) [Diakses Di Bandung, Indonesia: 17 Maret 2017], 2017.

Membiasakan diri untuk berperilaku sesuai dengan kehendak sendiri atau orang lain, maka akan membentuk sebuah perilaku yang menjadi kebiasaan. Misalnya, membiasakan bangun pagi, sarapan pagi dan sebagainya.

b. Pengertian (*insight*)

Pembentukan perilaku dengan pengertian maksudnya adalah mengharapakan suatu perilaku yang terjadi dengan awalan memberikan suatu pengertian maupun pemahaman tertentu kepada individu yang bersangkutan. Misalnya, untuk membentuk anak yang rajin belajar, maka harus diberi pengertian bahwa dengan rajin belajar maka akan menjadikan dia seorang anak yang pintar.

c. Model

Pembentukan perilaku dengan model maksudnya dengan menjadi contoh atau panutan bagi individu lainnya, dengan harapan supaya perilaku individu tersebut meniru contoh yang telah diberikan. Misalnya, mengajarkan individu untuk tidak merokok, maka panutan atau modelnya tidak merokok.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi dalam perubahan perilaku dapat terjadi dengan berbagai cara terdiri dari yaitu inforcement yang serupa dengan memberikan kekuatan, kekuasaan atau dorongan, education yang serupa dengan pemberian informasi dan selanjutnya diskusi partisipasi. Selain itu perilaku juga dapat berubah karena diberikan kebiasaan, pengertian dan juga model

atau contoh supaya perilaku individu tersebut meniru dari contoh yang telah diberikan.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak menjadi dewasa. Pada umumnya masa remaja dianggap mulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat anak mencapai usia matang secara hukum. Adanya perilaku sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja menunjukkan perbedaan awal masa remaja yaitu kira-kira dari usia 13 tahun - 16 tahun atau 17 tahun usia saat dimana remaja memasuki sekolah menengah. masa remaja awal yang dimulai dari umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan dari umur 15-18 tahun dan masa remaja akhir dari umur 18-21 tahun.

Secara psikologi masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki

masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.²⁴

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, dan merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju kemasa dewasa. ²⁵Ada beberapa pengertian menurut para tokoh-tokoh mengenai pengertian remaja seperti: *Elizabeth B. Hurlock* Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescene*), kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa" bangsa orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

Istilah *adolescence* yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang sangat luas, yakni mencakup

²⁴ Eni Lestarina And Others, "Perilaku Konsumtif Di Kalangan Remaja", *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol.2, No.2 (2017).

²⁵ Adristinindya Citra Nur Utami And Santoso Tri Raharjo, "Pola Asuh Orang Tua Dan Kenakalan Remaja", *Jurnal Pekerjaan Sosial*, Vol.4, No.1 (2021), hlm 1-15.

kematangan mental, sosial, emosional, pandangan ini di ungkapkan oleh Piaget dengan mengatakan secara psikologis masa 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 tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok.²⁶ Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Hal senada juga di kemukakan oleh *Jhon W. Santrock*, masa remaja (*adolescence*) ialah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga

²⁶ Sri Yulia Sari, "Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia Pada Usia Kanak-Kanak Dan Remaja", *Journal Primary Education (PEJ)*, Vol.1, No.1, (2017), hlm 46-50.

masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Begitu juga pendapat dari (*World Health Organization*) WHO 1974 remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksualitas sampai saat ini mencapai kematangan seksualitasnya, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh, kepada keadaan yang relative lebih mandiri.²⁷

Maka setelah memahami dari beberapa teori diatas yang dimaksud dengan masa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju kemasadewasa, dengan ditandai individu telah mengalami perkembangan-perkembangan atau pertumbuhan-pertumbuhan yang sangat pesat di segala bidang, yang meliputi dari perubahan fisik yang menunjukkan

²⁷ Santrock , *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup* Jilid 1. (B. Widyasinta, Penerj), (Jakarta:Penerbit Erlangga, (2012).

kematangan organ reproduksi serta optimalnya fungsional organ-organ lainnya. Selanjutnya perkembangan kognitif yang menunjukkan cara gaya berfikir remaja, serta pertumbuhan sosial emosional remaja. dan seluruh perkembangan-perkembangan lainnya yang dialami sebagai masa persiapan untuk memasuki masa dewasa. Untuk memasuki tahapan dewasa, perkembangan remaja banyak faktor-faktor yang harus diperhatikan selama pertumbuhannya diantaranya: hubungan dengan orang tuanya, hubungan dengan teman sebayanya, hubungan dengan kondisi lingkungannya, serta pengetahuan kognitifnya.

2. Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan, pada masa ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat pesat yakni baik secara fisik, maupun psikologis, ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja ini diantaranya:²⁸

²⁸ Amita Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya", Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam, Vol.1, No.1 (2019), hlm116-33

- a) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada remaja awal yang dikenal sebagai masa *strong* dan masa stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru, yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan pada remaja misalnya mereka di harapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan tanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring dengan berjalannya waktu, dan akan nampak jelas pada remaja akhir yang dalam hal ini biasanya remaja sedang duduk di masa sekolah.
- b) Perubahan yang cepat secara fisik yang juga di sertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan

kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat baik perubahan internal maupun eksternal. Perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi. Sedangkan perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

- c) Perubahan yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih menantang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhungan dengan hanya dengan individu dari jenis

kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

- d) Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati masa dewasa.
- e) Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

Dengan demikian, yang dimaksud dengan ciri-ciri remaja menurut para tokoh diatas, maka penulis dapat menjelaskan mengenai ciri-ciri remaja dengan uraian sebagai berikut. Remaja mempunyai ciri-ciri sebagai periode yang penting untuk perkembangan selanjutnya. Remaja akan merasakan masa sebagai masa peralihan yang ditandai dengan gaya hidup yang berbeda dari masa sebelumnya. Remaja akan melewati masa

perubahan yang semula belum mandiri remaja akan cenderung lebih mandiri.²⁹

Remaja akan melewati masa pencarian identitas untuk menjelaskan tentang siapa dirinya. Ciri-ciri remaja selanjutnya yakni masa ketakutan disini remaja akan sulit diatur atau lebih sering berperilaku kurang baik. Remaja akan melewati masa tidak realistic dimana orang lain dianggap tidak sebagaimana dengan yang diinginkan dan yang terakhir yakni ciri sebagai ambang masa dewasa yang ditandai remaja masih kebingungan dengan kebiasaan-kebiasaan pada masa sebelumnya. Dengan mengetahui ciri-ciri tersebut maka kita akan lebih mengetahui dari perkembangan-perkembangan remaja.³⁰

²⁹ Amita Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya", *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, Vol.1, No.1 (2019), hlm116-33.

³⁰ Amita Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya", *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, Vol.1, No.1 (2019), hlm116-33.

3. Aspek-Aspek Perkembangan pada Masa Remaja

a) Perkembangan fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motorik. Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Dengan adanya perubahan pada fisik dan otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif.³¹

b) Perkembangan Kognitif

Remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka sendiri, dimana informasi yang didapatkan tidak akan langsung diterima. Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir dan bahasa. Masa remaja terjadi kematangan kognitif yaitu interaksi dari

³¹ Yusuf, Syamsu, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011)

struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Salah satu bagian perkembangan kognitif masa kanak-kanak yang belum sepenuhnya ditinggalkan oleh remaja ialah kecenderungan cara berpikir egosentrisme. Egosentrisme adalah ketidakmampuan melihat suatu hal dari sudut pandang orang lain.

c) Perkembangan kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja ialah pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup. Perkembangan

sosial pada remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibandingkan orang tua.³²

4. Tugas-Tugas Masa Remaja

Perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap-sikap dan perilaku-perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Adapun tugas-tugas pada perkembangan masa remaja menurut *Elizabet B. Hurlock* adalah sebagai berikut:³³

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya.
- 2) Mampu menerima dan memahami Pengaruh seks usia dewasa.
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- 4) Mencapai kemandirian emosional.
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi.

³² Yusuf, Syamsu, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011)

³³ Miftahul Jannah, "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam", *Jurnal Psikologi*, Vol.1, No.1 (2017)

- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan Pengaruh sebagai anggota masyarakat.
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

5. Perkembangan Emosional Remaja Awal dan Menengah

Perubahan unsur emosionalitas pada remaja sebagai akibat dari perubahan lingkungan yang berhubungan dengan perubahan tubuh tersebut merupakan akibat langsung dari perubahan fisik dan hormonal. Perubahan hormonal menyebabkan

perubahan seksual dan munculnya dorongan dan sensasi baru.³⁴

Emosi yang penuh gairah mungkin menantang baik bagi remaja maupun orangtua atau orang dewasa di sekitarnya. Namun, perasaan yang intens ini dapat membantu anak-anak menemukan identitas mereka. Anak muda akan menggunakan reaksi orang lain disekitarnya sebagai pengalaman belajar untuk memilih tindakan apa yang akan dia ambil di masa depan. Beberapa ciri perkembangan emosi remaja awal, dan pertengahan adalah :³⁵

- a) Mampu menjalin hubungan jangka panjang, sehat, dan timbal balik.
- b) Memahami perasaan sendiri dan mampu mengevaluasi mengapa perasaan seseorang seperti itu.

³⁴ Ermis Suryana et.al, "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan", Jurnal Ilmiah Mandala Education, Vol. 8, No.3, (2022), hlm 1920-1921

³⁵ Ajhuri, Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019).

- c) Gender berpengaruh signifikan terhadap perkembangan emosi remaja. Akibatnya, ciri-ciri perkembangan emosi pada remaja awal dan pertengahan seringkali memiliki energi yang tinggi, emosi yang bergejolak, dan pengendalian diri yang belum sempurna. Remaja sering menghadapi perasaan gelisah, cemas, dan kesepian.

C. Zat Adiktif

1. Pengertian zat adiktif

Zat berarti bahan atau unsur yang merupakan pembentuk (bagian-bagian yang mendukung) suatu benda. Sedangkan adiktif berarti bersifat kecanduan atau bersifat menimbulkan ketergantungan pada pemakainya. Dengan demikian zat adiktif ialah bahan-bahan yang bersifat candu dan dapat menimbulkan ketergantungan.³⁶

³⁶ Muhammad Al Hadi, "Penyalahgunaan Narkoba Di Kalangan Remaja Desa Sepaso Barat Kecamatan Bengalon Kabupaten Kutai Timur", (2020).

2. Bahaya Zat Adiktif

Berdasarkan efeknya terhadap susunan saraf pusat, para ahli secara umum menggolongkan zat adiktif ke dalam tiga golongan besar, yaitu stimulan, depresan, dan halusinogen.³⁷

- a) Stimulan bersifat menstimulasi sistem saraf simpatik melalui pusat di hipotalamus sehingga meningkatkan kerja organ. Contoh stimulan yaitu nikotin, amfetamin, kokain, shabu, dan ekstasi. Efek dari penggunaannya secara umum adalah dapat menghambat perasaan lapar, menurunkan rasa letih, menurunkan kebutuhan tidur, memicu kerja jantung, serta meningkatkan tekanan darah dan gula darah. Dalam dunia medis, kokain digunakan sebagai anestesi (pembiusan lokal) khususnya untuk operasi pembedahan THH (Telinga, Hidung, dan Tenggorokan).

³⁷ Nida Ul Fadhila, "Penyalahgunaan Zat Adiktif Oleh Anak Di Bawah Umur Ditinjau Menurut Hukum Positif Dan Hukum Islam (Studi Kasus Di Kecamatan Blangkejeren Kabupaten Gayo Lues)" (Banda Aceh: Uin Ar-Ranir, 2019)

b) Depresan berfungsi untuk mengurangi kegiatan sistem saraf sehingga menurunkan aktivitas pemakainya. Ada lima kategori utama depresan yaitu meliputi etanol (etil alkohol), barbiturat, obat penenang diazepam, opiat, yang mencakup opium, morfin (olahan getah tumbuhan papaver somniferum), kodein, dan metadon, serta anestetik, yang mencakup kloroform, eter, dan sejumlah hidrokarbon lain yang mudah menguap dan biasa digunakan sebagai pelarut misalnya benzen, toluena, dan karbon tetraklorida. Jenis zat depresan ini berguna untuk menghilangkan atau mengurangi rasa sakit, memberikan perasaan nyaman/gembira, dan mengurangi perasaan cemas/gelisah. Efek dari penyalahgunaan terhadap obat penekan saraf di atas yaitu dapat mengakibatkan perasaan menjadi labil, bicara tak karuan dan tidak jelas, mudah tersinggung, serta dapat mengganggu daya ingat dan koordinasi motorik sehingga jalannya menjadi limbung.

c) Halusinogen meliputi ganja, LSD (Lysergic Acid Diethylamide), STP (Serenity, Tranquility, Peace), THC (Tetra Hydro Cannabinol), mesakolin (dari pohon kaktus peyote), ketamine, psilosibin (dari jenis jamur), dan PCP (Phencyclidine) yang merupakan obat bius hewan. Efek yang ditimbulkan oleh penyalahgunaan obat halusinasi ini yaitu dapat mengakibatkan keringat berlebih, denyut jantung menjadi cepat dan tak teratur, timbul perasaan cemas, tekanan darah dan frekuensi pernapasan naik, produksi air liur yang berlebihan, pilek, muntah-muntah, pupil mata melebar dan pandangan kabur, terjadi gangguan koordinasi motorik dan menakibatkan halusinasi. Dalam dunia medis, LSD biasanya digunakan untuk membantu pengobatan bagi orang-orang yang mengalami gangguan jiwa atau hilang ingatan.³⁸

³⁸ Kamil Beri, Pencegahan Perilaku Ngelem Pada Siswa Di SMPN 6 Samarinda, (2018)

3. Jenis-Jenis Zat Adiktif

a) Zat Adiktif Bukan Narkotika dan Psikotropika

Berikut ini beberapa zat yang masuk golongan zat adiktif bukan narkotika dan psikotropika.³⁹

1) Kafein

Kafein sebagai minuman yang sering dijumpai sehari-hari. Contohnya seperti teh, kopi, cokelat, minuman berenergi dan minuman bersoda. Tidak heran sebagian orang merasa harus minum teh dan kopi setiap harinya. Kopi mengandung kafein lebih tinggi dari pada teh. Akan tetapi, teh juga mempunyai zat adiktif lain berupa teofilin, theini, theobromine. Namun, ketiga zat ini kadarnya hanya sedikit ya grameds. Selain itu, kamu juga jangan khawatir, kopi dan teh tetap aman untuk dikonsumsi dalam jumlah yang wajar. Manfaat bagi kesehatan jika kita

³⁹ Fuad Bachtiar, "Kehidupan Sosial Remaja Pengguna Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif Lainnya", Jurnal Dialektika, Vol .5, No.1., (2020), hlm 49-56

mengonsumsi kopi dan teh akan mencegah penyakit parkinson dan kanker.

2) Alkohol

Alkohol sebagai obat psikoaktif yang menyebabkan orang kecanduan dengan level rata-rata 1,93. Itu adalah peringkat tinggi dalam kategori zat untuk kesenangan. Jadi, masuk akal kenapa banyak orang senang mengonsumsi alkohol saat berpesta atau bersantai. Konsumsi alkohol yang berlebih juga dapat merusak otak dan sebagian besar organ tubuh, termasuk jantung, hati dan pankreas. Dikutip dari National Institute of Health alkohol juga dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit seperti kanker, sistem kekebalan tubuh lemah, membahayakan perkembangan janin dan menyebabkan kecelakaan kendaraan yang mematikan akibat mabuk. Sementara itu, beberapa area otak yang rentan terhadap

kerusakan akibat alkohol adalah korteks serebral, hippocampus dan otak menjadi kecil. Contoh ketika sering mengonsumsi alkohol dalam jangka panjang bagi kesehatan manusia seperti tekanan darah tinggi, stroke, gangguan memori, kecemasan dan depresi.

3) Nikotin

Zat adiktif selanjutnya yang masuk golongan bukan narkoba psikotropika adalah nikotin. Contoh zat adiktif ini bisa ditemukan pada rokok. Meskipun tembakau yang terkandung dalam rokok tidak ilegal, tetapi penggunaannya dapat merenggut lebih banyak nyawa setiap tahunnya daripada zat adiktif lainnya. Akibat nikotin yang merupakan zat adiktif, tidak heran sebagian besar perokok sangat sulit untuk menghentikan kebiasaannya. Padahal sudah banyak penelitian yang membuktikan bahwa kebiasaan merokok dapat menyebabkan

tekanan darah yang tinggi. Rokok juga mengandung senyawa yang membahayakan bagi tubuh manusia, seperti membuat warna gigi menghitam serta memicu terjadinya kanker paru-paru.

4) Benzodiazepin

Benzodiazepine (Benzos) adalah golongan obat yang membantu mengurangi kecemasan dan kejang, mengendurkan otot serta sebagai obat tidur. Namun obat ini sering disalahgunakan karena sifat adiktifnya yang mempunyai skor adiktif rata-rata 1,83. contoh obat Benzodiazepin ini meliputi Xanax, Valium dan Restoril. Obat ini mempunyai efek putus obat seperti insomnia dan kecemasan setelah 1-4 hari penggunaannya dihentikan. Selama 10-14 hari berikutnya akan mengalami serangan kepanikan, gangguan tidur, muntah-muntah dan mual, sakit kepala, nyeri otot dan badan kaku-kaku. Efek putus obat

Benzos ini bisa fatal dalam keadaan tertentu, sehingga detoksifikasi yang diawasi secara medis sangat diperlukan.

5) Amfetamin

Amfetamin adalah obat stimulan yang biasa digunakan untuk mengobati Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dan narkolepsi. Amfetamin sebagai zat adiktif yang mempunyai skor adiktif rata-rata 1,67. Amfetamin yang diproduksi secara ilegal seperti Meth, terkadang dicampur dengan kafein, gula dan bahan pengikat. Obat ini biasa dipakai dengan cara ditelan, dihisap, dihirup atau disuntikkan. Efek setelah mengonsumsi obat ini mungkin orang akan energik, percaya diri, bahagia dan mempunyai dorongan seksual yang 42 meningkat. Namun, itu juga akan meningkatkan detak jantung, mulut dan gigi kering. Jika putus obat ini bisa menimbulkan efek mimpi buruk,

gelisah, badan nyeri, kelelahan, depresi, paranoia, kebingungan dan mudah marah. Namun, setelah sebulan putus obat biasanya efek itu bisa hilang.

b) Zat adiktif narkotika

1) Ganja Ganja adalah salah satu zat adiktif yang paling dikenal oleh orang dan mempunyai tingkat adiktif rata-rata 1,51. Ganja sebagai daun kering, bunga, batang dan biji-bijian dari tanaman *Cannabis sativa* atau *Cannabis indica* dan merupakan zat terlarang yang paling umum digunakan. Ganja sekarang legal di beberapa negara bagian di Amerika dan beberapa negara lain untuk keperluan medis.

- Dapat merusak memori dan pembelajaran jangka pendek
- Kemampuan untuk berfokus
- Gangguan koordinasi tubuh Ganja juga meningkatkan detak jantung, membahayakan paru-paru dan dapat meningkatkan risiko

psikosis pada kelompok rentan. Orang yang sudah menggunakan ganja dan menjadi pecandu sebelum usia 18 tahun berpotensi mengalami gangguan kesehatan itu 7 kali lebih parah.

- 2) Kokain Kokain merupakan obat perangsang adiktif yang kuat terbuat dari daun tanaman koka. Kokain mempunyai tingkat adiktif 2,39. Kokain sebagai obat berbentuk bubuk putih yang biasanya dihirup melalui hidung, selain itu juga dapat meningkatkan kadar dopamin di otak yang dapat mengendalikan kesenangan dan menimbulkan efek kesehatan, seperti kebahagiaan dan energi yang kat, kewaspadaan mental, hipersensitivitas terhadap penglihatan, suara serta sentuhan. Pengedar narkoba sering mencampurnya dengan zat lain seperti tepung. Selain dengan tepung, pengedar juga sering mencampur kokain dengan obat lain seperti

Fentanil yang sangat meningkatkan resiko overdosis. Kokain dapat meningkatkan kadar dopamine di otak dan penggunaannya yang sering akan menghentikan komunikasi normal antara sel-sel saraf. Kokain juga membantu beberapa orang dalam melakukan tugas fisik dan mental sederhana yang lebih cepat, meskipun yang lain mengalami efek sebaliknya. Kokain dalam jumlah besar dapat menyebabkan perilaku aneh, tidak terduga dan bahkan kekerasan. Pengguna kokain dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang parah, seperti gangguan jantung dan sistem pernapasan, gangguan saraf dan gangguan sistem pencernaan. Ketika sudah ketergantungan otak akan tidak sensitif terhadap dopamine, sehingga memicu 44 penggunaanya untuk menambahkan dosis agar mencapai tingkat kesenangan.

3) Heroin Heroin sebagai obat yang terbuat dari morfin, zat alami yang diambil dari biji berbagai tanaman opium poppy. Obat ini mempunyai skor ketergantungan tertinggi yaitu 3. Heroin masuk ke otak dengan cepat dan mengikat perasaan senang serta bisa digunakan untuk mengendalikan detak jantung, tidur dan pernapasan. Heroin menghasilkan perasaan bahagia dan perasaan rileks. Heroin juga dapat memperlambat pernapasan dan dapat meningkatkan risiko penyakit menular yang serius, terutama ketika disuntik dengan jarum. Menurut Malaysian Journal of Psychiatry, penggunaan heroin secara teratur dapat mengubah fungsi otak dan menyebabkan ketergantungan. Tidak butuh waktu lama untuk mengembangkan toleransi terhadap heroin dan pengguna harus terus meningkatkan dosis mereka untuk mendapatkan efek yang sama.

4) Tembakau Tembakau sebagai zat adiktif umum dan legal yang mengandung tingkat ketergantungan sebesar 2,21. Sifat adiktif tembakau adalah salah satu alasannya begitu banyak orang di seluruh dunia menggunakannya. Nikotin yang tergantung dalam daun tembakau adalah unsur utama yang membuat efek candu pada penggunanya. Tembakau biasanya digunakan dalam bentuk rokok 45 yang dilinting dengan kertas atau ada juga yang menghisabnya menggunakan pipa dan cerutu. Gejala penarikan dari kebiasaan merokok dapat berupa keinginan kuat untuk merokok, diikuti mudah marah, sulit tidur, tidak fokus dan nafsu makan. e. Metadon Metadon adalah obat yang digunakan untuk mencegah gejala putus obat yang muncul ketika tubuh memberikan respon negatif terhadap penghentian penggunaan Napza (narkoba dan zat adiktif lainnya). Namun obat ini sering

disalahgunakan dan mempunyai tingkat adiktif rata-rata 2,08. Metadon beredar dalam bentuk tablet, larutan oral atau cairan suntik. Nama jalananan dari obat ini adalah amidone, chocolate chip cookies, fizzies, maria, pastora, salvia dan wafer. Gejala putus termasuk kecemasan, tremor otot, mual, diare, muntah dan kram perut.

c) Zat adiktif psikotropika

1) Halusinogen

Halusinogen adalah kelas obat-obatan yang dapat menyebabkan halusinasi, sensasi dan gambaran yang tampak nyata meskipun sebenarnya tidak. Halusinogen telah digunakan selama berabad-abad, sebagian besar untuk ritual keagamaan. Halusinogen juga dapat ditemukan di beberapa tanaman dan jamur atau dapat dibuat oleh manusia.

2) Stimulan

Stimulan adalah zat yang terkandung dalam obat resep seperti Ritalin atau Adderall, zat ilegal seperti metamfetamin. Obat-obatan ini sangat adiktif, sehingga menimbulkan ketergantungan dan kecanduan yang sulit dikontrol.

3) Depresan

Depresan merupakan zat atau obat yang berfungsi menekan susunan saraf pusat. Jika depresan dikonsumsi dalam jumlah kecil akan mengatasi cemas, sedangkan dalam dosis besar dapat menjadi obat tidur bahkan menyebabkan amnesia.

4) Barbiturat

Barbiturat adalah obat depresan dan memiliki skor kecanduan rata-rata 2,01. Obat ini menghasilkan spektrum depresi sistem saraf pusat yang luas mulai dari penurunan tingkat kesadaran ringan hingga koma. Barbiturat

beredar dalam bentuk pil namun ada juga yang menggunakannya dalam bentuk cair dan disuntikkan ke dalam tubuh pengguna. Ada banyak jenis barbiturate, tetapi beberapa yang umum adalah Amobarbital, Pentobarbital, Fenobarbital, Secobarbital dan Tuinal. Obat ini dapat memberikan efek euphoria ringan, menghilangkan kecemasan dan mengantuk. Bagi orang yang sudah ketergantungan, putus dengan obat ini dapat memicu gejala kejang, pusing, kecemasan, insomnia dan psikosis. Gejala tersebut bisa mulai muncul pada hari kedua setelah 47 putus obat. Jika rasa kecanduan itu tidak diobati dapat menyebabkan hipotermia, gangguan peredaran darah dan kematian.

d) Perilaku Remaja yang Menggunakan Zat Adiktif

Penyalahgunaan narkoba dikalangan remaja sudah sangat mengawatirkan. Prevelensi yang semakin meningkat meningkat seiring waktu,

menyebabkan kekhawatiran banyak pihak. Banyak faktor yang menjadi penyebab meningkatnya intensi remaja dalam penyalahgunaan narkoba.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa:

1) Sikap remaja terhadap narkoba memiliki pengaruh yang kuat terhadap keinginan melakukan penyalahgunaan narkoba. Sikap remaja sangat dipengaruhi oleh beragam informasi membangun persepsi dan keyakinan remaja. Kesalahan pergaulan dan interaksi dapat menyebabkan remaja memiliki sikap yang salah terhadap penyalahgunaan narkoba.

2) *Perceive behavior control* atau persepsi remaja untuk melakukan tindakan. Persepsi remaja yang tinggi untuk dapat penyalahgunaan narkoba akan cenderung menguatkan individu melakukan perilaku penyalahgunaan narkoba.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ikhsan dan kawan-kawan, yang menyebutkan bahwa sikap individu terhadap suatu objek memiliki pengaruh yang positif terhadap intensi individu, dalam berperilaku sebagaimana sikapnya. Berdasarkan hasil analisis, diketahui intensi remaja dalam penyalahgunaan narkoba dipengaruhi cukup kuat oleh sikap remaja tentang narkoba itu sendiri. Sikap terhadap penggunaan narkoba didefinisikan sebagai pandangan ataupun keyakinan individu terhadap manfaat yang dirasakan oleh remaja.⁴⁰

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Fuad Bachtiar didapatkan hasil bahwa terdapat fakta bahwa beberapa remaja pengguna NAPZA di Kota Surabaya tidak terlihat seperti pecandu NAPZA, mereka memiliki kontrol emosi untuk mengelabui orang lain di sekitarnya, kemudian pada saat berada

⁴⁰ Ikhsan Fuady, Dhita Prasanti, Nurhayati “ Pengaruh sikap, Norma Sosial, Persepsi Perilaku terhadap Intensi Penggunaan Narkoba di Kalangan Remaja, Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya, Vol.1, No.2, (2019)

pada kelompok pengguna ia akan berperilaku bebas. Perilaku seperti ini dapat dikatakan sebuah dramaturgi belaka.⁴¹

Berdasarkan penjelasan tersebut makan dapat disimpulkan bahwasanya perilaku remaja yang menggunakan zat adiktif terjadi dikarenakan faktor lingkungan pertemanan atau pergaulan bebas.



⁴¹ Fuad Bachtiar, "Kehidupan Sosial Remaja Pengguna Narkotika, Psicotropika dan Zat Adiktif Lainnya", Jurnal Dialektika, Vol .5, No.1., (2020), hlm 49-56