

BAB II

TINJUAN TEORI

2.1 Konsep Terapi Musik

2.1.1 Pengertian Terapi Musik

Musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisasi, yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya. Musik adalah bunyi yang dianggap enak oleh pendengarnya, segala bunyi yang dihasilkan secara sengaja oleh seseorang atau kumpulan dan disajikan sebagai musik dan sebagian orang menganggap musik tidak berwujud. Sedangkan musik mempunyai kemampuan mendamaikan hati yang gundah, sebagai terapi reaktif serta menumbuhkan jiwa patriotisme pada yang menikmatinya (Aizid, dalam Yulian, 2021).

Terapi musik merupakan suatu bentuk kegiatan yang mempergunakan musik dan lagu/nyanyi secara terpadu dan terarah didalam membimbing ibu-ibu tersebut selama masa kehamilan yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan: relaksasi bagi ibu-ibu hamil, stimulasi dini pada janin, menjalin keterikatan emosional antara ibu hamil dan janinnya (Maryunani dan Yetty S, dalam Samban, 2021).

Terapi musik klasik adalah suatu bentuk terapi yang menggunakan musik, khususnya musik klasik, sebagai alat untuk mendukung proses penyembuhan fisik, emosional, dan mental. Terapi ini memanfaatkan struktur musik klasik yang harmonis dan ritmis untuk memberikan dampak positif pada tubuh dan pikiran seseorang (Han, 2022). **Terapi Musik Relaksasi** adalah suatu bentuk terapi yang menggunakan musik untuk membantu individu mencapai kondisi relaksasi fisik dan mental. Musik yang digunakan dalam terapi ini umumnya memiliki tempo yang lambat, melodi yang menenangkan, dan harmoni yang stabil untuk meredakan ketegangan, mengurangi

stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Terapi musik relaksasi sering digunakan sebagai alat untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan fisik, seperti kecemasan, insomnia, stres, dan nyeri kronis (Hernandez, dalam Syahraban, 2024).

2.1.2 Manfaat Terapi Musik

Musik yang didengarkan merangsang sistem saraf yang akan menghasilkan suatu perasaan. Perangsangan sistem saraf ini akan mempunyai arti penting bagi pengobatan, karena sistem saraf berperan dalam proses fisiologis tubuh musik dapat menurunkan respon dari gejala depresi dan kecemasan. Penelitian ini dilakukan pada kelompok pasien yang mengalami depresi dengan diberikan terapi musik ditambah perawatan standar dan kelompok yang hanya diberikan perawatan standar. Hasil penelitian menunjukkan tingkat respon secara signifikan lebih tinggi pada kelompok musik dari pada kelompok yang hanya mendapatkan perawatan standar (Yulian, 2021).

2.1.3 Tata Cara Pemberian Terapi Musik

Terapi musik idealnya dapat dilakukan selama kurang lebih 20 menit hingga satu jam tiap hari, namun jika tidak memiliki cukup waktu maka terapi ini dapat dilakukan 10 menit, karena selama waktu 10 menit telah membantu pikiran responden beristirahat. Melakukan systematic review pada beberapa studi tentang intervensi musik dan mengemukakan bahwa waktu mendengarkan musik pada sebagian besar studi adalah 15-30 menit. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam terapi musik adalah :

1. Hindari interupsi yang diakibatkan cahaya yang remang-remang dan hindari menutup gorden atau pintu Usaha klien untuk menganalisa musik, dengan prinsip nikmati musik kemanapun musik membawa Gunjenis musik sesuai dengan kesukaan klien terutama yang berirama lembut dan teratur (Wulandari, 2022).
2. Usahakan klien untuk menganalisa musik, dengan prinsip nikmati musik kemanapun musik membawa Gunjenis musik sesuai dengan kesukaan klien terutama yang berirama lembut dan teratur (Wulandari, 2022).

2.1.4 Jenis Terapi Musik

Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik sangat bervariasi, bergantung pada tujuan terapi, preferensi individu, dan kondisi kesehatan pasien. Berikut adalah beberapa jenis musik yang umumnya digunakan dalam terapi musik (Magee, 2020) :

1. Musik Klasik

Musik klasik, terutama karya-karya yang memiliki tempo lambat dan melodi yang harmonis, sering digunakan untuk membantu relaksasi, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan fokus. Musik dari komposer seperti Mozart, Beethoven, dan Bach sering digunakan dalam terapi untuk merangsang aktivitas otak dan meningkatkan mood. *Contoh:* Karya Mozart "Eine kleine Nachtmusik" atau Beethoven "Symphony No. 6"

2. Musik Ambient

Musik ambient, yang biasanya instrumental dan memiliki tempo yang sangat lambat, dirancang untuk menciptakan atmosfer yang menenangkan. Jenis musik ini sering digunakan dalam terapi untuk mengurangi stres, kecemasan, dan membantu pasien rileks. Musik ambient sering digunakan dalam sesi meditasi atau terapi tidur. *Contoh:* Karya Brian Eno, seperti album *Music for Airports*.

3. Musik Jazz

Musik jazz, dengan improvisasi dan struktur yang lebih bebas, dapat digunakan dalam terapi untuk merangsang kreativitas, meningkatkan ekspresi diri, dan mengurangi ketegangan emosional. Jenis musik ini cocok untuk orang yang mencari cara untuk mengekspresikan perasaan mereka dengan lebih bebas.

Contoh: Karya Miles Davis atau John Coltrane.

4. Musik Pop dan Rock (untuk Terapi Penguatan Mood)

Musik pop atau rock dapat digunakan untuk merangsang semangat, meningkatkan energi, dan membantu pasien merasa lebih positif. Terapi dengan musik jenis ini lebih sering digunakan untuk meningkatkan mood dan sebagai cara untuk berhubungan dengan pasien yang lebih muda atau mereka yang memiliki preferensi terhadap genre ini. *Contoh:* Lagu-lagu dari The Beatles, Coldplay, atau Adele.

5. Musik untuk Relaksasi

Musik tradisional seperti musik atau musik dari budaya Jepang (seperti koto atau shakuhachi) sering digunakan dalam terapi untuk relaksasi mendalam dan meditasi. Musik ini bermanfaat untuk menenangkan sistem saraf dan meningkatkan konsentrasi.

2.1.5 Terapi Musik Menurunkan Stres

Terapi musik dapat menurunkan tingkat stres dengan cara bekerja pada sistem saraf otonom, yang mengontrol respons tubuh terhadap ancaman atau stres. Musik dengan tempo yang lembut dan harmonis dapat merangsang respons relaksasi dalam tubuh, seperti penurunan frekuensi jantung dan tekanan darah. Hal ini berhubungan langsung dengan pengurangan kecemasan dan ketegangan fisik yang diakibatkan oleh

stres. Selain itu, mendengarkan musik atau berpartisipasi dalam aktivitas musik lainnya dapat memicu pelepasan endorfin—hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan nyaman. Endorfin ini tidak hanya meningkatkan suasana hati, tetapi juga membantu mengurangi perasaan cemas atau tertekan. Musik juga dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, sehingga membantu dalam proses regulasi emosional. Terapi musik juga dapat memberikan efek positif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Ketika seseorang berpartisipasi dalam sesi terapi musik, baik sebagai pendengar atau pemain musik, mereka sering kali merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan dengan orang lain, yang mengurangi rasa kesepian atau isolasi yang seringkali menjadi faktor pemicu stres. Aktivitas sosial yang terkait dengan musik, seperti bernyanyi bersama atau bermain musik secara kelompok, juga memperkuat dukungan sosial yang penting dalam pengelolaan stres (Hanina, 2022).

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Pengertian Stres

American Psychological Association (APA) (2023) APA mendefinisikan stres sebagai keadaan mental atau fisik yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan di sekitarnya melebihi kemampuan untuk menghadapinya. Stres dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik jika tidak dikelola dengan baik. Stres terjadi ketika ada suatu peristiwa yang kemudian akan menjadi suatu hal yang dirasa membahayakan bagi individu, dari situ individu akan bereaksi, baik secara fisik ataupun psikologis (Nursalim, dalam Sugito, 2023).

Menurut Priyoto dalam Azahrah (2023) stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres juga disebut reaksi/respon tubuh terhadap stresor

psikososial (tekanan/beban kehidupan). Stres adalah suatu keadaan dengan tingkat beban yang melebihi kemampuan maksimum seseorang, sehingga mengakibatkan reaksi dan perbuatan yang kurang terkontrol secara sehat.

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketegangan-ketegangan dari faktor akademik sehingga menyebabkan distorsi pada kognitif individu serta mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku (Erindana et al., 2021). Stres akademik ialah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu ketegangan fisik, psikologis dan tingkah laku serta dapat mempengaruhi prestasi belajar Desmita (2017) dalam (Safira & Hartati, 2021)

2.2.2 Teori Stress

Model adaptasi Stuart mengintegrasikan berbagai aspek yaitu biologis, psikologis, sosial kultural, lingkungan dan aspek legal etis pelayanan yang diberikan pada klien ke dalam suatu kerangka kerja untuk praktik. Model yang dibuat Stuart ini menjadi sintesis ilmu pengetahuan yang beragam dari perspektif keperawatan jiwa, hal penting lainnya yaitu model ini merupakan aplikasi pengetahuan yang diaplikasikan dalam tatanan pelayanan (Stuart, 2013). Pengkajian dengan model adaptasi stres oleh Stuart terbagi menjadi tiga elemen utama yaitu faktor predisposisi, presipitasi, dan penilaian terhadap stressor. Faktor predisposisi dan stressor presipitasi dibagi dalam tiga kategori utama yaitu biologi, psikologi dan sosial-kultural. Stressor biologi dapat berasal dari genetik, riwayat kesehatan yang lalu, kerusakan struktur/fungsi otak, dan penggunaan obat-obatan terlarang, sedangkan stressor psikososial berkaitan dengan kepribadian, konsep diri, pola asuh orang tua/keluarga, kejadian tidak menyenangkan, kegagalan dalam kehidupan, dan kehilangan orang/sesuatu yang dicintai/berharga (Stuart, 2013).

2.2.3 Faktor Penyebab Stres

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres Yosep dan Sutini (2014) dalam (Yunita et al., 2020), yaitu:

1. Frustrasi

Frustrasi terjadi apabila sesuatu yang diinginkan atau dicapai tidak dapat dipenuhi atau ada hambatan yang dapat menghalangi tujuan tersebut. Hambatan tersebut dapat berasal dari internal maupun eksternal. Frustrasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis pada situasi yang mengancam, seperti munculnya reaksi kemarahan, penolakan dan depresi.

2. Konflik mental

Terdapat beberapa situasi dimana stres dapat disebabkan oleh individu yang harus memilih salah satu dari beberapa alternatif yang sama-sama disukai. Hal ini dapat menimbulkan stres karena hilangnya kesempatan untuk menikmati alternatif yang tidak diambil dan harus memilih salah satu alternatif yang akan diambil.

3. Tekanan mental

Stres timbul karena tekanan dalam mencapai suatu tujuan tertentu atau bertindak dengan cara tertentu.

4. Krisis mental

Suatu keadaan mental akibat dari suatu kejadian atau peristiwa yang mendadak berat dan bahkan sulit secara tiba-tiba. Krisis seringkali menimbulkan stres berat karena mekanisme penyelesaian dirinya tidak dapat berfungsi dengan baik. Insiden krisis dalam kehidupan manusia rata-rata tidak dapat diketahui, dan terjadi karena perubahan masyarakat yang semakin kompleks dan cepat.

5. Sifat stres

Berat ringannya stres pada individu dapat diukur dengan tingkat gangguan pada diri seseorang jika tidak dapat mengatasi stres yang dialaminya, maka secara psikologis, berat atau ringannya stres bergantung pada sifat stres daya ketahanan setiap individu.

Penyebab stres akademik sebagai berikut :

1. Sumber stres akademik dari luar (Eksternal) Beberapa sumber stres akademik yang berasal dari luar diantaranya :
 - a. Peristiwa hidup yang berkesan, seperti : hari pertama masuk perguruan tinggi, ujian akhir, gangguan sehari-hari seperti terjebak macet untuk ke kampus, tugas dan pekerjaan yang tidak terlaksana, tugas dari dosen dan lain-lain
 - b. Lingkungan tempat tinggal atau ruangan kelas, seperti keluarga yang terbelit masalah keuangan, orang tua yang bertengkar di rumah, rumah kurang nyaman dan kurangnya fasilitas pokok.
 - c. Faktor fisik, seperti suhu udara, warna dan bau suatu lingkungan yang menjadi sumber stres (Dewanti, dalam Tindaon, 2022).
2. Sumber stres akademik dari dalam (Internal) Bentuk sumber stres akademik yang berasal dari dalam (internal) diantaranya:
 - a. Karakteristik atau kepribadian peserta didik
 - b. Pikiran Orang yang berpikir memiliki sedikit atau tidak terkendali dalam kecenderungan tingkat stres yang lebih tinggi.
 - c. Keyakinan Keyakinan berperan besar dalam interpretasi terhadap situasi stres. Keyakinan negatif dalam jangka waktu yang lama dapat merusak pikiran, dan mengalami stres fisik. Individu yang memiliki keyakinan negatif

ketika di hadapkan sesuatu yang membuat stres mereka cenderung lari dan menghindar

2.2.4 Aspek Stres Akademik

Menurut Robbins dalam Tindaon (2022) ada beberapa aspek yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu:

1. *Physical sign of stress* (stres fisik) Banyak tanda fisik stres yang dapat dikenali pada umumnya yaitu berupa sakit yang tidak biasa. Sakit ini terjadi secara temporer pada saat stres. Namun jika stres berlangsung lama, tidak ditangani secara serius, dan penderita tidak menjaga kesehatan akan menjadi penyakit yang menetap. Gejala stres diantaranya : keluar keringat secara berlebih, kaku dibagian dada, leher, dagu, dan punggung bagian belakang, sakit kepala, diare, sembelit, gagap/kesulitan berbicara, gampang sakit, tubuh terasa lemah, gangguan tidur, sendi kaku, kesulitan bernafas, berkeringat dingin pada tangan, dan lain-lain.
2. *Emotional sign of stress* (stres emosi)

Orang yang mengalami stres pasti secara emosi tidak stabil. Orang yang mengalami stres dapat dikenali dengan tanda-tanda sebagai berikut: mudah marah, kecemasan, menyendiri, tidak punya inisiatif, tidak memiliki gairah, mudah menangis, selalu bermimpi buruk, tidak sabaran, perubahan pola makan dan lainlain
3. *Cognitive sign of stress* (stres kognitif) Tindakan kognitif stres meliputi hasil dari proses penilaian dan kemampuan control individu. Sebagai contohnya adalah: pelupa, kekhawatiran berlebih, tidak berkembang, visinya kabur, pengambilan keputusan sering salah, tidak memiliki keberanian menghadapi hidup, kurang kreatif, kurang konsentrasi, kurang produktif dan lain-lain.
4. *Behavioural sign of stres* (stres perilaku) Orang yang mengalami stres biasanya dicirikan dengan perilaku yang tidak seperti biasa/ negatif, seperti : tidak peduli,

tidak senang makan, pendirian tidak tetap suka berubah-ubah, kekhawatiran berlebihan, mencari kesalahan orang lain, melanggar norma, dan melakukan penundaan pekerjaan.

2.2.5 Mekanisme Stres

Konsep ini menunjukkan reaksi stres dalam tiga fase yaitu fase sinyal (*alarm*), fase perlawanan (*resistance*), dan fase kelelahan (*exhaustion*). Tahap sinyal adalah mobilisasi awal dimana tubuh menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh stresor. Ketika stresor terdeteksi, otak mengirimkan pesan biokimia ke semua sistem tubuh. Pernapasan menjadi lebih cepat, tekanan darah meningkat, mata membesar, ketegangan otot meningkat, dan banyak lagi. Jika stresor berlanjut, *General Adaptation Syndrome (GAS)* berubah setiap kali ada resistensi, termasuk kelelahan, keberanian, dan ketegangan. Tahap terakhir dari *GAS* adalah kelelahan. Resistensi jangka panjang dan terus-menerus terhadap stresor yang sama pada akhirnya dapat meningkatkan pengangguran energi penyesuaian yang bisa dipakai dan sistem menyeang penyebab stres menjadi lebih letih (Yunita et al., 2020).

2.2.6 Tingkatan Stres

Tingkatan stres menurut Wiebe dan Williams dalam Livana (2023) adalah sebagai berikut:

a. Stres Ringan

Stres ringan tidak merusak aspek fisiologis dan tidak menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Kondisi ini dapat membantu seseorang menjadi waspada dan mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam saja.

b. Stres Sedang

Stres sedang dapat berlangsung lebih lama dari stres ringan, biasanya mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres ini dapat menimbulkan gejala berupa mudah merasa letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, dan gelisah. Salah satu contoh stresor yang bisa menyebabkan stres sedang ini adalah beban kerja yang berlebihan.

c. Stres Berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi selama beberapa minggu bahkan beberapa tahun. Pada stres berat, persepsi individu sangat menurun dan cenderung membutuhkan banyak pengarahan. Contoh stresor dari stres berat ini adalah perselisihan yang terus menerus dan penyakit fisik kronis yang diderita.

2.2.7 Dampak Stres

Tingkat stres individu saat mengalami stres kuat atau ringan tergantung pada kekuatan masing-masing orang. Setiap individu mempunyai daya tahan mental. Gejala – gejala ini bisa bermacam – macam menurut Sudimin et al., 2020, yang dapat dikategorikan menjadi empat gejala, yaitu:

1. Gejala fisik : stres akan tampak pada gejalanya dalam fisik seseorang.
2. Gejala emosional : stres akan mempengaruhi individu juga dalam hal mental.
3. Gejala sosial : stres yang dialami seorang individu akan berakibat pada hubungan sosial.
4. Gejala kognitif : Individu yang mengalami stres dapat merusak kemampuan kognitif dan menyebabkan kelelahan sehingga muncul kesulitan individu dalam hal konsentrasi, memori, pemecahan masalah, stres bahkan bisa memunculkan pikiran negatif yang dapat merugikan individu.

2.2.8 Pengukuran Stres

Beberapa instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah :

1. *Kessler Psychological Distress Scale (KPDS-10)*

Instrumen yang digunakan dalam pengukuran stres adalah *Kessler Psychological Distress Scale (KPDS-10)* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan sebelumnya sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner ini dibuat oleh Kessler dan Mroczek (1994) untuk mengetahui perasaan dan pikiran yang dialami dalam tiga bulan terakhir. Kuesioner KPDS menggunakan skala pengukuran dengan 5 kriteria yaitu: tidak pernah, kadang-kadang, cukup sering, sering, selalu (Taslim & Cahyani, 2021). Penilaiannya dengan memberikan skor:

1. Stres ringan: jika skor yang didapatkan 20-24
2. Stres sedang: jika skor yang didapatkan 25-29
3. Stres berat: jika skor yang didapatkan >30

2. *DASS (Depression Anxiety Stress Scales (DASS) 42)*

Depression Anxiety Stress Scales (DASS) 42 adalah alat ukur atau instrumen baku dipublikasikan pada *Psychology Foundation of Australia* dan telah diterjemahkan oleh Damanik (2006) yang digunakan untuk mengukur emosional negatif seseorang. DASS-42 memiliki jumlah item 42 pernyataan dimana 14 item mengukur tingkat depresi, 14 item mengukur tingkat kecemasan, dan 14 item mengukur tingkat stres. Penulis hanya menggunakan item pengukur tingkat stres yang terdiri dari pernyataan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan penilaian 0 = Tidak Pernah, 1 = Kadang-kadang, 2 = Sering, dan 3 = Selalu (Nurhidayat, 2021).

3. *Perceived Stress Scale (PSS)*

Perceived Stres Scale (PSS) adalah salah satu alat ukur yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi individu terhadap stres dalam kehidupan mereka. PSS mengukur sejauh mana individu merasa bahwa situasi hidup mereka tidak terkendali atau penuh tekanan selama periode tertentu. Perceived Stres Scale (PSS-10) merupakan self report questionnaire yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Skor PSS diperoleh dengan reversing responses (sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7 & 8) dan menjumlahkan skor jawaban masingmasing. Soal dalam Perceived Stres Scale ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini (Rahmani, 2023).

4. *Perceived Academic Stress Scale (PASS)*

Disusun oleh Bedewey dan Gabriel (2015). Kuesioner tersebut terdiri dari 18 pertanyaan (13 favorable, 5 unfavorable) terkait aspek stress akademik mahasiswa. Jawaban skor favorable yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 1, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 2, Netral (N) mendapat skor 3, Setuju (S) mendapat skor 4, dan Sangat Setuju (SS) mendapat skor 5. Jawaban skor unfavorable yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 5, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 4, Netral (N) mendapat skor 3, Setuju (S) mendapat skor 2, dan Sangat Setuju (SS) mendapat skor 1. Jumlah keseluruhan skor stress akademik berupa poin dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 1. Kuesioner Perceived Academic Stress Scale (PASS) telah dinyatakan valid dan reliabel dengan koefisien Alpha Chronbach dengan skala asli sebesar 0,70 (Bedewey & Gabriel, 2015)

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Sarwono (2018) remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda- tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Remaja juga individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Pada saat remaja terjadi proses peralihan dari ketergantungan sosial- ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri. Santrock (2012 dalam Ramadhani, 2024) mengatakan masa remaja (adolescence) yaitu periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Elizabeth Hurlock, tugas perkembangan masa remaja, sebagai berikut :

1. Menerima fisiknya sendiri, berikut keragaman kualitasnya
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur – figur yang mempunyai otoritas.
3. Mengembangkan keterampilan komunikasi, interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri
6. Memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip – prinsip, atau falsafah hidup.
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap atau perilaku) kekanak – kanakan (Muhammad, 2019).

2.3.3 Tahap-Tahap Remaja

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada tiga tahap perkembangan remaja (Sarwono, 2018) :

1. Remaja awal (*early adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotic. Kepekaan yang berlebihan ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego” menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.

2. Remaja madya (*middle adolescence*)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawankawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “narcistic”, yaitu mencintai diri-sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana, peka atau pesimistis, dan sebagainya.

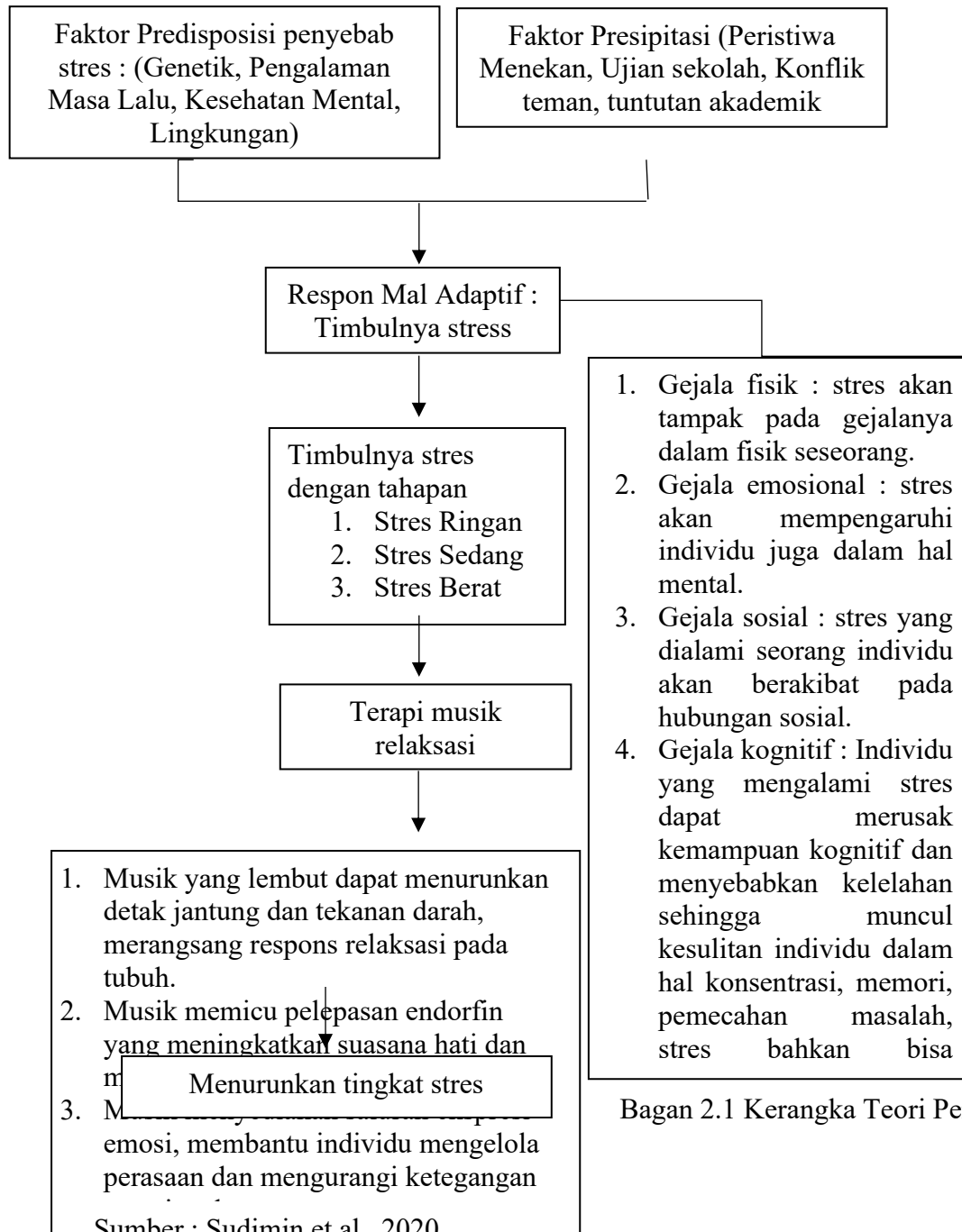
3. Remaja akhir (*late adolescence*)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu :

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsiintelek. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- b. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.

- c. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- d. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

2.4 Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori Penelitian

Sumber : Sudimin et al., 2020,
Livana, 2023