

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan setiap saat. Tahap pertumbuhan dan perkembangan ini berlangsung selama bertahun-tahun, dari pembuahan hingga kelahiran, masa kanak-kanak, dewasa, dan usia tua. Pertambahan berat badan dan tinggi badan merupakan tanda-tanda pertumbuhan manusia. Bagian penting dari perkembangan manusia adalah pertumbuhan bagian-bagian tubuh dan keterampilan. Dengan mempertimbangkan semua hal, kita dapat mengatakan bahwa perubahan dalam tubuh, kemampuan mental, keterampilan bergerak, emosi, dan keterampilan sosial semuanya merupakan tanda-tanda pertumbuhan dan perkembangan manusia. Remaja mengalami perubahan besar dalam tubuh dan pikiran mereka selama masa ini. Selama masa remaja, pertumbuhan mental seseorang berada pada titik tertinggi. Remaja membutuhkan perhatian orang tua, dukungan akademis, dan tempat yang aman untuk berada di sekitar remaja lain untuk menjaga perasaan mereka tetap terkendali.¹ Anak-anak akan mengalami perkembangan yang pesat saat memasuki masa remaja, yang mengakibatkan perkembangan sikap, minat, dan ambisi baru serta adaptasi mental.

Pada dasarnya, studi tentang emosi tidak hanya melibatkan analisis manifestasi negatif dari perasaan seseorang, tetapi juga meneliti emosi positif seperti kegembiraan, kepuasan, dan keceriaan. Manusia mengalami emosi setiap hari, dan emosi tersebut memanifestasikan dirinya dalam berbagai cara tergantung pada keadaan yang mereka hadapi. Emosi akan selalu mengalami dinamika atau perubahan seiring berjalannya waktu, agar emosi dapat berubah sesuai dengan tahapan kehidupan dan penuaan. Di sinilah menjadi penting untuk menyelidiki tahapan emosi dengan benar dan ilmiah, dari fase dasar hingga dewasa.

¹ Fitri Febbiyani dan Bunga Adelya, "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah," *Penelitian Guru Indonesia*, 02.02 (2017), h. 30.

Emosi meliputi kesadaran diri (*self-awareness*), pengaturan diri (*self-regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*).² Kemampuan tersebut juga mencakup kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri maupun perasaan orang lain, mengatur emosi yang muncul dalam diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain, serta memotivasi diri sendiri. Selain itu, perubahan perilaku dan sikap terjadi secara bersamaan atau selaras dengan perubahan tubuh.

Emosi merupakan salah satu anugrah yang diberikan Allah SWT kepada manusia, secara umum terdapat tiga emosi mendasar yang secara alami terdapat pada manusia yaitu kemarahan, kegembiraan dan ketakutan yang diekspresikan dalam berbagai cara.

Di dalam Al-Quran dijelaskan bahwa emosi sebagai anugrah pemberian dari Allah SWT yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya. Sesusai dengan Firman Allah SWT dalam surat An-Najm ayat 43 yang berbunyi: “Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis”. Di dalam Al-Quran juga dijelaskan bahwa manusia harus dapat mengendalikan emosi agar tidak berlebihan. Al-Quran pun mengajarkan kita untuk beriman kepada Allah SWT, dan menjalankan semua ajarannya karena semua itu akan memberikan kekuatan untuk mengendalikan emosi pada manusia.

Terdapat banyak ayat dalam Al-Quran yang menganjurkan manusia untuk menahan amarah atau menjaga emosi, salah satunya adalah surat Ali Imran ayat 134 yang berbunyi: “Yaitu orang yang berinfak, baik diwaktu lapang, maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya, dan memaafkan (kesalahan) orang lain, dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan”.

Remaja mengalami berbagai transformasi. Pertama, tingkat perubahan psikologis dan fisiologis menentukan seberapa intens perasaan tersebut,

² Hendra Sastrawinata, "Pengaruh Kesadaran Diri Pengaturan Diri Motivasi Empati Dan Keterampilan Sosial," *Jurnal Politeknik*, 2.3 (2018), 1–19, h. 2.

karena pada awal masa remaja biasanya perubahan emosi terjadi lebih cepat. Kedua, perubahan pada tubuh, pekerjaan, dan minat yang disebabkan oleh lingkungan sosial. Ketiga, perubahan hobi dan pola perilaku remaja dapat menyebabkan perubahan nilai-nilai yang dianutnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah orang-orang yang berusia antara 10 sampai 19 tahun. Menurut Peraturan Kesehatan Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah orang-orang yang berdomisili di Indonesia dan berusia antara 10 sampai 18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja adalah orang-orang yang belum menikah dan berusia antara 10 sampai 24 tahun.³

Selanjutnya, Monks dan Haditono dalam Firdaus mengatakan bahwa remaja adalah seseorang yang berusia 12 hingga 21 tahun. Masa remaja merupakan perubahan lain dari anak-anak menjadi dewasa. Oleh karena itu, pandangan akan berubah seiring bertambahnya usia seseorang. King berbicara tentang masa muda dalam Firdaus dengan cara yang sama seperti yang dilakukan Monks dan Haditono. Ia mengatakan bahwa masa remaja merupakan tahap pertumbuhan yang berbeda dengan masa kanak-kanak karena pada masa ini seseorang menjadi dewasa. Masa remaja biasanya berlangsung dari usia 18 hingga 21 tahun, tetapi dapat dimulai sejak usia 12 tahun.⁴

Menurut Firdaus, masa remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap perkembangan. Tahap pertama, mereka yang berusia antara 12 dan 15 tahun tergolong remaja awal. Remaja awal mulai mengalami perubahan fisik pada masa ini. Misalnya, tumbuhnya bulu kemaluan dan ketiak, tumbuhnya payudara, pinggul yang melebar, suara yang lebih berat, dan sebagainya. Pikiran juga mengalami perubahan. Misalnya, jatuh cinta pada lawan jenis,

³ Unang Wahidin, "Pendidikan Karakter Bagi Remaja," *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam*, 2.03 (2017), h. 261.

⁴ Angga Mahargia Yunanta Firdaus, "Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Semarang" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang, 2018), h. 7.

cepat terangsang saat dipegang di bahu atau di tempat yang sensitif, mengalami perubahan suasana hati, dan sebagainya.

Tahap kedua adalah remaja madya, yang berlangsung dari usia 15 hingga 18 tahun. Remaja membutuhkan teman-teman pada masa ini. Pengakuan dari teman-teman akan membuat mereka senang. Remaja juga cenderung mencintai diri mereka sendiri pada masa ini. Hal ini terlihat dari pemilihan teman-teman yang harus berbagi lelucon, pandangan dunia, dan karakteristik lainnya. Selain itu, remaja pada usia ini mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan. Contoh keputusan tersebut antara lain materialistis atau idealis, optimis atau pesimis, sensitif atau acuh tak acuh terhadap sesuatu, dan sendirian atau di tengah keramaian.

Masa remaja cenderung berpikir logis, tetapi mereka juga sering dimotivasi oleh pikiran atau emosi. Mereka memiliki kapasitas untuk berpikir abstrak dan perspektif yang luas. Namun, mereka masih kurang mampu menggunakannya pada saat tertentu, dalam beberapa keadaan. Tahap terakhir adalah masa remaja akhir, yang berlangsung dari usia 18 hingga 21 tahun. Remaja saat ini tengah mengalami perubahan dari anak-anak menjadi dewasa. Sarwono menemukan sejumlah karakteristik yang menggambarkan hal ini, termasuk meningkatnya minat pada aktivitas intelektual, ego yang selalu mencari pengalaman baru dan kesempatan untuk berhubungan dengan orang lain, perkembangan identitas seksual yang stabil, dan penggantian egosentrisme (kebutuhan untuk mendapatkan terlalu banyak perhatian untuk diri sendiri) dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Ia mulai membangun "dinding" antara dirinya dan rahasia dirinya.⁵

Dalam hal pertumbuhan emosi, usia dan kematangan emosi seseorang saling berkaitan erat; seiring bertambahnya usia, diharapkan emosi mereka akan semakin matang dan mereka akan lebih mahir dalam mengelola atau

⁵ Angga Mahargia Yunanta Firdaus, "Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Semarang" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang, 2018), h. 7-8.

mengendalikannya. Namun, perlu dicatat bahwa baik orang dewasa maupun remaja tidak akan serta merta memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mereka seiring bertambahnya usia. Dalam Febbiyani dan Adelya, Walgito menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam kehidupan emosional.⁶ Akibatnya, banyak tindakan dan perilaku remaja mungkin menantang bagi orang dewasa untuk memahami atau mentolerir, seperti kebiasaan buruk mereka untuk ngebut tanpa mempertimbangkan konsekuensi potensial. Pertama-tama kita harus memahami emosi sebelum kita dapat berbicara tentang perkembangan emosional. Emosi secara etimologi berasal dari kata latin *movere*, yang berarti bergerak. Setelah itu, awalan *e-* ditambahkan untuk menyampaikan gagasan pergi. Hude dalam Febbiyani dan Adelya menyampaikan gagasan bahwa kecenderungan emosi untuk bertindak adalah mutlak. Emosi adalah keadaan yang disebabkan oleh keadaan tertentu, dan biasanya bertepatan dengan tindakan yang mendekati (*approach*) atau menghindari sesuatu (*avoidance*). Tindakan-tindakan ini biasanya disertai dengan manifestasi fisik, yang memungkinkan orang lain untuk mengamati bahwa seorang individu sedang merasakan emosi.⁷

Emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari ditandai dengan perubahan perilaku. Definisi lain menyatakan bahwa emosi adalah respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respon demikian terjadi baik rangsangan eksternal maupun internal.⁸ Dengan mengacu dari beberapa pendapat tersebut dapat dipahami bahwa emosi adalah adalah sebuah perasaan yang muncul ketika seseorang mendapatkan

⁶ Fitri Febbiyani dan Bunga Adelya, "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah," *Penelitian Guru Indonesia*, 02.02 (2017), h. 32.

⁷ Fitri Febbiyani dan Bunga Adelya, "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah," *Penelitian Guru Indonesia*, 02.02 (2017), h. 31.

⁸ Rizal Adikerana, "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penerimaan Teman Sebaya Pada Pada Siswa Kelas X Di SMA Dharma Wanita 1 Pare", (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2020), h. 18-19.

stimulus atau rangsangan dalam sebuah kondisi atau berada pada sebuah interaksi. Dapat dipahami bahwa remaja terkadang tidak memikirkan atas emosi yang ditampilkannya sehingga bisa dikatakan emosi remaja tersebut masih belum matang.

Sedangkan, kematangan emosi dapat dikatakan sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertindak laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain.

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

Menurut Chaplin dalam Wahyuningtyas, kematangan emosi adalah keadaan di mana seorang individu telah mencapai tingkat kematangan perkembangan emosi dan, sebagai akibatnya, tidak lagi memperlihatkan pola-pola emosi yang sesuai untuk anak-anak. Pengendalian emosi sering kali tersirat dalam istilah kematangan emosi. Kebanyakan orang dewasa merasakan emosi yang sama seperti yang dirasakan anak-anak, tetapi mereka lebih baik dalam menekan atau mengelolanya, terutama dalam lingkungan sosial.⁹

Menurut Walgito dalam Adikerana, kematangan emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menanggapi emosi secara bertanggung jawab serta kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur emosi seseorang

⁹ Destian Mentari Binar Wahyuningtyas, "Peningkatan Kematangan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja PPA IO-935 Air Hidup Surakarta", (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2017), h. 7.

untuk menunjukkan persiapan dalam bertindak.¹⁰ Menurut pandangan para ahli, kematangan emosi mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengendalikan emosinya secara efektif melalui perilakunya, sehingga memungkinkannya untuk berinteraksi dengan orang lain dan memperoleh penerimaan di lingkungannya.

Ciri-ciri individu yang matang secara emosi adalah: (a) Dapat menerima situasi mereka sendiri dan orang lain tanpa prasangka; (b) Tidak sering bertindak berdasarkan dorongan hati; (c) Memiliki pengendalian emosi yang baik dan dapat mengendalikan cara mereka menunjukkan emosi, bahkan saat mereka marah; dan (d) Dapat berpikir jernih sehingga dapat menjadi orang yang sabar, penuh pengertian, dan toleran. e) Mampu mengerjakan tugas mereka dengan baik, sendiri, tanpa cepat marah, serta menghadapi situasi dengan baik.¹¹ Gaya pengasuhan, kejadian traumatis, temperamen individu, variasi hormonal gender, dan usia merupakan faktor yang memengaruhi kematangan emosional.¹²

Dilihat dari segi perkembangan pada usia mahasiswa ini merupakan pematapan pendirian hidup atau identitas diri. Dengan kata lain, pematapan itu dimasukkan pengujian lebih lanjut tentang pendirian hidup serta penyiapan diri dengan keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk merealisasikan pendirian hidup yang telah dipilihnya. Pada masa remaja akhir, yang bersamaan dengan tahun-tahun pertama sebagai mahasiswa jika individu yang bersangkutan masuk perguruan tinggi, proses pematangan biologis-fisiologis makin melambat dan akhirnya mencapai taraf kematangan. Taraf ini biasanya dianggap telah tercapai dengan berakhirnya penambahan tinggi badan, yang terjadi sekitar umur 20 atau 21

¹⁰ Rizal Adikerana, "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penerimaan Teman Sebaya Pada Pada Siswa Kelas X Di SMA Dharma Wanita 1 Pare", (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2020) h. 19.

¹¹ Fitri Febbiyani dan Bunga Adelya, "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah", *Penelitian Guru Indonesia*, 02.02 (2017), h. 33.

¹² Destian Mentari Binar Wahyuningtyas, "Peningkatan Kematangan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja PPA IO-935 Air Hidup Surakarta" (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2017), h. 8-9.

tahun. Bersamaan dengan itu masalah-masalah yang berkaitan dengan fisiologis-biologis juga menghilang dan penemuan pendirian hidup atau identitas diri makin mantap. Peneliti berbincang dan mengamati sekelompok mahasiswa berusia 18–21 tahun di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten untuk mendapatkan informasi dasar. Hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa tersebut masih belum memiliki kematangan emosi yang stabil. Hal ini disebabkan oleh berbagai hal, seperti tekanan akademik, tekanan sosial, dan masalah pribadi

Generasi muda yang akan menempuh pendidikan di bangku kuliah perlu memiliki kematangan emosi agar dapat menghadapi berbagai tantangan yang akan dihadapi di dalam kelas maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, mereka dapat menghadapi berbagai permasalahan dan menemukan solusi yang baik tanpa terjebak dalam perasaan yang tidak enak. Oleh karena itu, salah satu cara untuk membantu mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten agar lebih dewasa secara mental adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok kepada mereka. Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan yang membantu sekelompok orang untuk bekerja sama dalam mencapai tujuan dengan memberikan dukungan dan nasihat. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu orang-orang dalam kelompok agar lebih baik dalam berbagai hal, seperti belajar, mengembangkan diri, memiliki motivasi, dan memiliki keterampilan sosial. Tujuan bimbingan kelompok juga untuk membantu orang-orang dalam memecahkan berbagai permasalahan, baik secara individu maupun kelompok.¹³

¹³ Mulia Sartika and Hengki Yandri, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Konformitas Teman Sebaya," *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1.1 (2019), 9–17, h. 12.

¹⁴ Prayitno, *Seri Kegiatan Pendukung Konseling*, (Padang: FKIP UNP, 2014).

Beberapa penulis, termasuk Prayitno, mengatakan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah mengajak orang untuk berbicara tentang berbagai topik yang akan membantu mereka tumbuh dan memecahkan masalah.¹⁴ Membangun kepercayaan, meningkatkan keterampilan komunikasi, mengembangkan keterampilan sosial, mengembangkan perasaan, pikiran, dan persepsi, membantu menangani kehidupan sendiri, dan membantu seseorang mengambil sikap adalah beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok. individu maupun kelompok.

Layanan bimbingan kelompok digunakan untuk membantu mahasiswa menjadi lebih dewasa secara emosional karena membantu mereka belajar cara bergaul dengan orang lain. Layanan bimbingan kelompok adalah jenis terapi di mana orang dapat berbicara tentang masalah dan pengalaman mereka dengan orang lain dalam kelompok dan mendapatkan bantuan dari anggota kelompok lain dan orang yang memimpin kelompok. Sehingga Peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kematangan Emosi pada Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disebutkan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat mahasiswa yang belum mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya
2. Terdapat mahasiswa yang belum mampu beradaptasi dalam lingkungan dan tekanan akademik yang ada di kampus

C. Batasan Dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut: “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kematangan Emosi pada Remaja Akhir”. Peneliti akan melakukan penelitian pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan 2023. Dan merumuskan masalah sebagai berikut: “apakah terdapat perbedaan tingkat kematangan

emosi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten sebelum dan sesudah dilakukan layanan bimbingan kelompok?”.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kematangan Emosional pada Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten” berdasarkan rumusan masalah di atas.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan mengenai "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kematangan Emosional Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten" dan dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti lain.

b. Secara praktis

- a. Temuan penelitian ini dapat membantu klien dan konseli untuk mengendalikan emosi mereka secara konsisten.
- b. Bagi peneliti, untuk memperluas pemahaman dan perspektif mereka sebagai konselor.

F. Definisi Operasional

1. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan bimbingan yang dilakukan dengan cara memberikan bantuan dan dukungan kepada sekelompok individu secara bersama-sama dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Tujuan bimbingan kelompok umum dan tujuan bimbingan kelompok khusus. Tujuan bimbingan kelompok secara umum ialah bertujuan membantu individu yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok, selain itu bimbingan kelompok dengan tujuan umum juga bertujuan mengembangkan pribadi masing-

masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang menyenangkan maupun menyedihkan. Sedangkan secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih individu untuk dapat berani mengemukakan pendapat dihadapan individu lainnya, melatih individu untuk dapat bersikap terbuka di dalam kelompok, membina keakraban bersama individu lainnya, melatih individu agar memiliki tenggang rasa dengan orang lain, melatih individu memperoleh keterampilan sosial, serta membantu individu dalam mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

2. Kematangan Emosi

Kematangan emosi merupakan suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertingkah laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain.

Kematangan emosional seseorang terkait erat dengan kepribadiannya; itu adalah komponen karakter yang mereka tunjukkan dalam kehidupan sehari-hari. Jika seseorang mampu berpikir kritis, maka mereka dianggap dewasa secara emosional. Ekspresi yang matang secara emosional bersifat positif dan partisipatif. Kapasitas untuk mengatur emosi dan mengomunikasikannya dengan tepat dalam situasi yang tepat adalah karakteristik individu yang matang secara emosional.

Ciri-ciri orang yang matang secara emosional berikut ini meliputi: (a) kemampuan untuk menerima keadaan mereka sendiri dan orang lain secara objektif; (b) kurangnya impulsivitas secara umum; dan (c) kemampuan untuk mengendalikan pikiran mereka dalam menanggapi rangsangan yang memengaruhi mereka. (c) memiliki keterampilan pengaturan emosi yang baik, termasuk kemampuan untuk menekan kemarahan mereka saat itu terwujud. (d) memiliki kapasitas untuk berpikir objektif, yang memungkinkan mereka untuk menjadi

pengertian, sabar, dan toleran. (e) mampu mengemban tanggung jawab yang baik, mandiri, tidak mudah frustrasi, dan mampu menangani situasi dengan baik.

3. Remaja

Remaja merupakan seseorang yang berada di rentang usia 12-21 tahun. Masa remaja juga menjadi transisi dari anak-anak ke dewasa. Oleh sebab itu, pola pikir akan berubah dan berproses menuju dewasa. Pada penelitian ini, remaja yang dimaksud merupakan remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun.