

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gangguan Jiwa

Gangguan jiwa merupakan gangguan pola perilaku atau psikologis yang ditunjukkan oleh individu yang menyebabkan distress, menurunkan kualitas hidup dan disfungsi (Solberg & Rossom, 2018). Menurut Keliat (2016) gangguan jiwa merupakan pola perilaku, sindrom secara klinis yang memiliki hubungan dengan penderitaan, distress dan menimbulkan bahaya pada lebih atau satu fungsi kehidupan manusia. Sedangkan, menurut *American Psychiatric Association* atau APA (2017) gangguan jiwa pola perilaku atau sindrom, psikologis secara klinik yang terjadi pada individu berikat dengan distress yang dialami misalnya gejala penderitaan, nyeri, kehilangan kebebasan.

Menurut Yusuf (2015) penyebab gangguan jiwa dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- a. Faktor somatic organobilogis atau somatogenik: nerofisiologis, neroanatomi, nerokimia, faktor pre dan peri-natal, dan tingkat kematangan dan perkembangan organik
- b. Faktor psikologik (psikogenik) : peran orang tua, intelegensi, saudara kandung yang mengalami persaingan, hubungan pekerjaan, permainan, masyarakat dan keluarga, depresi, kecemasan, rasa malu atau rasa salah mengakibatkan kehilangan, ketrampilan, kreativitas dan bakat serta perkembangan dan pola adaptasi sebagai reaksi terhadap bahaya
- c. Faktor sosio-budaya (sosiogenik) : pola dalam mengasuh anak, kestabilan keluarga, perumahan kota lawan desa, tingkat ekonomi, pengaruh keagamaan dan pengaruh sosial, masalah kelompok minoritas, meliputi fasilitas kesehatan dan prasangka, kesejahteraan yang tidak memadai dan pendidikan, nilai-nilai.

Banyak tanda dan gejala pada gangguan jiwa salah satu contohnya gangguan emosi yang merupakan spontan reaksi manusia yang bila tidak dituruti perilaku maka tidak menetap mewarnai persepsi seseorang terhadap sekelilingnya atau diduniannya. Perasaan berupa perasaan emosi normal (adekuat) berupa perasaan positif (gembira, bangga, cinta, kagum dan senang). Perasaan emosi negatif berupa

cemas, marah, curiga, sedih, takut, depresi, kecewa, kehilangan rasa senang dan tidak dapat merasakan kesenangan. Bentuk gangguan afek dan emosi menurut salah satunya ialah euforia yang merupakan emosi yang menyenangkan secara berlebihan dan tidak sesuai dengan keadaan.

2.2 Euforia K-Pop

2.2.1 Pengertian Euforia

Istilah *euphoria* berasal dari Bahasa Yunani yang berarti “*power of enduring easily, fertility*” yang berarti “kekuatan bertahan dengan mudah, kesuburan”. Arti euforia sendiri didalam perspektif psikologi adalah sebuah kebahagiaan yang meluap-luap secara berlebihan dan terjadi terus menerus pada suatu rentang waktu. Euforia biasanya dirasakan oleh seseorang yang sebelumnya mengalami situasi hidup yang jenuh atau dalam sebuah konflik psikologis yang mendalam. Hal itu yang menyebabkan ketika ada stimulus positif, misalnya berupa kabar gembira seseorang tersebut merasakannya secara berlebihan karena kondisi tersebut sangat kontras dengan kondisi sebelumnya (Setiawan, 2016).

Menurut Bearn (2015) euforia merupakan suatu pengalaman individu dari rasa kesenangan atau kegembiraan dan perasaan sejahtera yang intens. Bearn (2015) juga mengatakan euforia merupakan gejala terjadinya fanatisme atau maniak. Pada penelitian lain mengatakan euforia merupakan perasaan bahagia yang tidak bertahan lama. Euforia yang berlebihan akan menimbulkan gejala individu mengalami gangguan psikologis dimana individu tersebut tidak dapat membedakan persepsi terkait realitas (Hude, 2012).

Euforia merupakan gangguan afek dan emosi yang menyenangkan dan membahagiakan secara berlebihan. Perubahan afek dan emosi lainnya adalah elasi (mudah tersinggung), eklasi (gairah berlebihan disertai kedamaian dan taat agama), eksaltasi (sikap kebesaran atau waham kebesaran), depresi dan kecemasan (menunjukkan tingkah laku yang sedih), emosi yang tumpul dan datar (tidak ada tanda-tanda ekspresi afektif) (Syafitri, 2017).

2.2.2 Karakteristik Euforia K-Pop

K-Pop atau bisa disebut *Korean Wave* yang berasal dari *Hallyu* atau *Hanliu* yang memiliki arti “*wave*” atau arus, muncul pertama kali pada pertengahan tahun 1999 sebagai “Bahasa koran” di China dimana industry musik dan film Korea mulai

meningkatkan produksi (budaya pop dan tradisional) yang sesuai dengan minat pasar agar tidak tersaingi oleh produksi kreasi Jepang (Seong et al., 2014).

Penyebaran global budaya Korea Selatan sebagai budaya populer yang digemari di Indonesia, penyebarannya dapat dilihat jumlah penggemar K-pop di seluruh dunia yang melebihi 156,6 juta. Sepuluh tahun terakhir, telah terjadi pertumbuhan kelompok penggemar Korea sebanyak 17 kali lipat. Penyebaran k-pop juga dapat dilihat melalui berbagai produk hiburan seperti musik, pertunjukan teater, dan gaya busana merupakan fenomena menarik yang dapat dikaji. Khususnya pada masa dewasa awal yang telah merasakan dampak *euforia* k-pop yang menyuguhkan visual sangat menarik, menampilkan talenta para idolanya, *make up* dan gaya busana yang beragam, kepribadian dan kisah hidup para idola, serta ikatan emosi yang dibangun antar penggemar (Adi, 2020).

Cara penggemar berinteraksi serta memberikan atensi terhadap idolanya sangat beragam salah satu cara dengan menonton *live streaming* (siaran langsung) atau video musik idolanya atau menonton acara yang ada idolanya. Cara penggemar memberikan atensi terhadap idolanya dapat dilihat dari hasil survei yang dilakukan oleh kumparan.com, 56% penggemar K-Pop menghabiskan waktu 1-5 jam memantau media sosial untuk mencari tahu segala informasi tentang idola tersebut. Sebanyak 28% penggemar bahkan menghabiskan 6 jam lebih di dunia maya untuk melihat berbagai aktivitas sang idola (Kumparan, 2017).

Etikasari (2018) mengungkapkan bahwa penggemar k-pop dalam memenuhi kebahagiaannya dengan cara melakukan kegiatan mencari berita mengenai idola, mengunduh video dan lagu, menonton drama Korea, dan sebagainya. Etikasari juga menambahkan bahwa penggemar k-pop memiliki kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan emosi ketika ada seseorang yang mengejek idolanya, para penggemar akan mengolah informasi yang didapat tentang idola dengan bijak dan penggemar lebih mementingkan K-Pop dibandingkan dengan urusan lain. Penggemar juga sering bertindak tidak disiplin dan mengabaikan keselamatan ketika menghadiri acara K-Pop hingga larut malam.

2.2.3 Masalah Kesehatan Terkait Euforia K-Pop

a. Tekanan darah dan detak jantung meningkat

Peningkatan tekanan darah dan detak jantung diakibatkan oleh hormon adrenalin dan noradrenalin. Hormon adrenalin atau hormone epinefrin terlintas di kelenjar adrenal yang berada di ginjal, hormone ini terbentuk dari asam amino tirosin (hormon yang mengatur perasaan). Hormon adrenalin bekerja pada reseptor adrenergic (saluran adrenalin). Hormon adrenalin dilepaskan jika ada stimulus dari saraf simpatik atau yang disebut *adrenaline rush*. pada saat adrenaline rush biasanya mengeluarkan kebiasaan atau perasaan yang berlebihan sehingga menyebabkan tekanan terhadap pembuluh darah dan detak jantung. Peningkatan tekanan dapat mengakibatkan pembuluh darah pecah (Andersen et al., 2022).

Noradrenalin atau norepinephrin yang berada di otak berfungsi sebagai hormone dan neurotransmitter. Hormon noradrenalin dihasilkan didalam nukleus tepatnya didalam locus caeruleus yang berada di pons otak. Noradrenalin juga berfungsi sebagai neurotransmitter oleh ganglia simpatis yang berada di sumsum tulang belakang atau di abdomen. Noradrenalin juga disalurkan melalui kelenjar adrenal. Hormon noradrenalin juga dapat mengakibatkan tekanan darah dan detak jantung meningkat (Lump & Moyer, 2014).

Penggemar k-pop atau fans k-pop biasanya cenderung mengalami perubahan perasaan yang sangat cepat sehingga memiliki resiko terhadap peningkatan tekanan darah dan detak jantung. Contohnya dalam konser Nct 127 yang dilaksanakan pada tanggal 05 november 2022 yang berada di ICE BSD Tangerang terdapat lebih dari 30 penggemar pingsan dan mengalami asma serta terjadinya peningkatan tekanan darah dikarenakan euforia para penggemar yang ingin melihat idola mereka secara dekat (Febriani, 2022).

b. Xerostomia

Xerostomia atau mukosa bibir disebabkan oleh gangguan produksi kelenjar ludah yang berkurang. Xerostomia menunjukkan adanya faktor psikologis yang terjadi. Faktor psikologis yang terjadi adalah stress, kecemasan, dan perasaan sedih atau senang yang berlebihan (Bossola, 2019).

c. Insomnia

Insomnia disebabkan oleh gangguan pola tidur. Penggemar k-pop sering menunggu idola mereka untuk melakukan live streaming pada saat malam hari sehingga pola tidur berubah. Insomnia dapat mengakibatkan kantuk di siang hari, energi rendah, lekas marah, dan suasana hati yang depresi (Qaseem et al., 2016).

d. Halusinasi

Halusinasi adalah gangguan persepsi sensori dari suatu obyek tanpa adanya rangsangan dari luar, gangguan persepsi sensori ini meliputi seluruh pancaindra (Yusuf, 2015). Halusinasi merupakan salah satu gejala gangguan jiwa yang pasien mengalami perubahan sensori persepsi, serta merasakan sensasi palsu berupa suara, penglihatan, pengecapan perabaan, atau penciuman. Pada pasien halusinasi pasien merasakan stimulus yang sebetulnya tidak ada.

Penggemar k-pop yang terlalu mencintai idolanya seringkali mengatakan idolanya berada di dekat dia, atau idola tersebut akan menjadi pasangan hidupnya di dunia nyata. Perilaku tersebut yang dapat mengakibatkan halusinasi pada diri penggemar.

2.2 Kontrol Diri

2.2.1 Definisi Kontrol Diri

Averill (1973) dalam (Gufron & Risnawati, 2014), berpendapat bahwa kontrol diri merupakan suatu variabel psikologis yang didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya. Kemampuan kontrol diri bisa dilihat dari kemampuan individu melakukan pertimbangan sebelum memutuskan sesuatu dan mampu memilih keputusan yang terbaik dari berbagai pilihan yang ada.

Chaplin (2011) dalam (Gufron & Risnawati, 2014) menyatakan kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku individu itu sendiri, kemampuan untuk menekan impuls atau tingkah laku yang impulsif. Menurut Robert dalam (Lee et al., 2021) menyatakan bahwa kontrol diri sering dikonsepsikan sebagai bentuk dari sikap hati-hati. Tangney dalam (Lee et al., 2021) berpendapat

kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilaku merupakan dasar standar tertentu (seperti moral, nilai, dan aturan sosial) yang mengarah pada perilaku positif..

Duckworth (2019) berpendapat kontrol diri (*self control*) merupakan suatu kemampuan dalam mengarahkan suatu dorongan untuk mengambil keputusan. Sedangkan Munandar dalam (Chita et al., 2015) menyatakan bahwa *self-control* merupakan suatu sifat kepribadian yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam membeli barang dan jasa. Selain itu, Mar'at berpendapat bahwa individu yang memiliki *self-control* tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen dalam mengarahkan serta mengatur perilaku yang membawa kepada konsekuensi yang positif.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu variabel psikologis yang terdiri dari individu memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan respon untuk mengatasi godaan sehingga terhindar dari perilaku yang tidak diinginkan dan fokus kepada tujuan jangka panjang yang ingin dicapai.

2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney dalam (Chaq et al., 2018) terbagi menjadi 5 aspek yaitu:

1. Kedisiplinan diri (*Self discipline*)

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk mendisiplinkan diri. Dengan kata lain, seseorang mampu berkonsentrasi saat melakukan sesuatu tanggung jawab. Orang yang disiplin diri dapat menghindari Sesuatu yang lain mengganggu konsentrasinya.

2. Pengambilan tindakan impulsive (*Non impulsive action*)

Kecenderungan individu dalam melakukan sesuatu dalam pertimbangan sehingga memberikan sifat hati-hati, bukan tergesa-gesa. Individu yang termasuk dalam *non impulsive* dapat memiliki ketenangan dalam bertindak atau mengambil keputusan.

3. Kebiasaan hidup sehat (*Healthy habits*)

Kemampuan seseorang untuk mengatur tingkah laku sehingga menjadi kebiasaan hidup sehat yang baik dari individu tersebut. Individu yang memiliki kebiasaan hidup sehat menolak pada hal yang dapat membahayakan tubuh individu tersebut. Individu yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat mengutamakan pengaruh positif padanya, meskipun sebenarnya tidak berpengaruh secara langsung.

4. Etos kerja (*Work ethic*)

Mengevaluasi disiplin diri terkait moral individu dalam melakukan sesuatu kegiatan sehari-hari. Individu yang memiliki etos kerja yang baik akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa terpengaruh oleh faktor eksternal, individu tersebut memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi pada pekerjaan yang ada.

5. Kontrol diri (*Reliability*)

Terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuannya dalam membuat rencana untuk tujuan tertentu. Individu ini selalu akan mengatur perilakunya untuk mencapai tujuan yang direncanakannya.

Aspek-aspek tersebut akan dijadikan dasar oleh peneliti dalam pemilihan alat ukur kontrol diri yang akan digunakan.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Secara garis besar faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal, yaitu:

- a. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah kondisi emosi individu, kemampuan kognitif, kepribadian, minat dan usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri orang tersebut (Gufon & Risnawati, 2014).
- b. Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga (Gufon & Risnawati, 2014), dalam lingkungan keluarga terutama orangtua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orangtua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara konsisten terhadap semua konsekuensi

yang dilakukan anak, maka sikap konsistensi inilah yang akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

2.2.4 Fungsi Kontrol Diri

Messina dan Messina (Lee et al., 2021), menyatakan bahwa kontrol diri memiliki beberapa fungsi, diantaranya :

- a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain. Dengan adanya pengendalian diri, individu akan lebih memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan oranglain di lingkungannya.
- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di sekitarnya. Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya terakomodasi secara bersama-sama.
- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif. Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negatif) yang tidak sesuai dengan norma sosial.
- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup.

2.3 Perilaku

2.3.1 Definisi Perilaku

Perilaku merupakan tindakan seseorang dalam menanggapi sesuatu, yang kemudian menjadi kebiasaan karena nilai-nilai yang diyakininya. Perilaku manusia pada hakekatnya mengacu pada jenis aktivitas manusia, termasuk hubungan yang dapat diamati dan tidak dapat diamati antara manusia dan lingkungannya, dan hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk pengetahuan, perilaku, dan tindakan.

Perilaku yang lebih rasional dapat dijelaskan sebagai respons organisme atau seseorang terhadap rangsangan di luar subjek. Bentuk respon ini ada dua yaitu bentuk pasif dan bentuk aktif, dimana bentuk pasif mengacu pada reaksi internal yaitu reaksi yang terjadi pada diri seseorang dan tidak dapat diamati secara langsung dari orang lain, sedangkan bentuk aktifnya adalah suatu sikap yang dapat diamati waktu secara langsung (Bechler et al., 2021).

Menurut Notoatmodjo (2017) perilaku dari segi biologis adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan. Perilaku manusia dapat diartikan sebagai suatu aktivitas yang sangat kompleks sifatnya, antara lain perilaku dalam berbicara, berpakaian, berjalan, persepsi, emosi, pikiran dan motivasi. Menurut Skinner dalam Notoatmodjo (2017) merumuskan respon atau reaksi seorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori Skinner ini disebut “S-O-R” atau Stimulus Organisme Respon.

Menurut Blum dalam Adventus, dkk (2019) seorang ahli psikologi pendidikan membagi perilaku kedalam tiga kawasan yaitu kawasan tersebut tidak mempunyai batasan yang jelas dan tegas. Pembagian kawasan ini dilakukan untuk kepentingan tujuan pendidikannya itu mengembangkan atau meningkatkan ketiga domain perilaku, yang terdiri dari :

- a. Aspek kognitif (*cognitive domain*) adalah aspek yang berkaitan dengan penalaran atau proses berpikir, kemampuan dan aktivitas otak yang mengembangkan kapasitas rasionalitas. Aspek kognitif dibagi menjadi beberapa aspek yaitu pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), penerapan (*application*), analisa (*analysis*), sintesis (*synthesis*), evaluasi (*evaluation*).
- b. Aspek afektif (*affective domain*) didasarkan pada segala sesuatu yang berhubungan dengan emosi seperti penghayatan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu. Aspek afektif dibagi menjadi penerimaan (*receiving/attending*), responsif (*responsive*), penilaian (*value*), organisasi (*organization*), karakteristik (*characterization*).

- c. Aspek psikomotor (*psychomotor domain*) adalah aspek yang mencakup perilaku motorik dan koordinasi tubuh seseorang, keterampilan motorik dan kemampuan fisik. Jika dipraktekkan secara teratur, pengembangan keterampilan dapat diukur dari segi jarak, kecepatan, kecepatan, teknik, dan metode pelaksanaan. Aspek psikomotorik dikategorikan menjadi tujuh yaitu peniruan, kesiapan, respon terpimpin, mekanisme, respon tampak kompleks, adaptasi, penciptaan.

Menurut Notoadmojo (2012) terdapat dua respon, yaitu:

- a. *Respondent response (reflexive)* yakni respon yang ditimbulkan oleh rangsangan-rangsangan (stimulus) tertentu. Stimulus ini disebut eliciting stimulation karena menimbulkan respon yang relatif tetap, misalnya makanan yang lezat menimbulkan keinginan untuk makan, cahaya terang menyebabkan mata tertutup, dan sebagainya. Responden response ini juga mencakup perilaku emosional, misalnya mendengar berita musibah menjadi sedih dan menangis, lulus ujian meluapkan kegembiraanya dengan mengadakan pesta dan sebagainya.
- b. *Operant response (instrumental response)* yakni respon yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau perangsang tertentu. Perangsang ini disebut reinforcing stimulator dan reinforce, karena memperkuat respon. Misalnya seorang petugas kesehatan melaksanakan tugasnya dengan baik (respon terhadap uraian tugasnya) kemudian memperoleh penghargaan diri atasannya maka petugas kesehatan tersebut akan lebih baik lagi dalam melaksanakan tugasnya.

2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Lawrence Green dalam Damayanti (2017) Perilaku atau sikap dapat dianalisis dari tingkat kesehatan. Tingkat kesehatan seseorang dipengaruhi oleh 2 faktor pokok yaitu faktor perilaku (*behaviour causer*) dan faktor dari luar perilaku (*non behaviour causer*). Perilaku dapat ditentukan atau terbentuk dari tiga faktor, yakni:

a. Faktor predisposisi (*predisposing factors*).

Faktor ini dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya.

b. Faktor Pendukung (*enabling factors*)

Faktor ini mencakup tentang sarana prasarana yang cukup untuk membentuk suatu perilaku yang sehat.

c. Faktor penguat (*reinforcing factors*)

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama (toga), sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan, termasuk juga di sini Undang-undang, peraturan-peraturan, baik dari pusat maupun pemerintah daerah, yang terkait dengan kesehatan.

2.3.3 Pembentukan perilaku

Menurut Notoatmodjo dalam Damayanti (2017) dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. Penulisan Roger mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

- a. *Awareness*: Orang (subjek) menyadari dalam arti dapat mengetahui stimulus (obyek) terlebih dahulu.
- b. *Interest*: Orang ini sudah mulai tertarik kepada stimulus yang diberikan. Sikap subyek sudah mulai timbul.
- c. *Evaluation*: Orang tersebut mulai menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya sendiri. Berarti sikap responden sudah mulai lebih baik.
- d. *Trial*: Orang (subjek) mulai mencoba perilaku baru sesuai dengan apa yang dikehendaki stimulus.
- e. *Adoption*: Orang (subjek) tersebut telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

2.3.4 Klasifikasi Perilaku

Menurut Becker dalam Damayanti (2017) perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi :

- a. Perilaku sehat (*health behavior*) adalah hal–hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu: makan dengan menu seimbang,kegiatan fisik secara teratur dan cukup,tidak merokok dan minum – minuman keras serta menggunakan narkoba, Istirahat yang cukup,pengendalian atau menejemen stress, perilaku dan gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan.
- b. Perilaku sakit (*illness behaviour*) adalah segala tindakan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang individu sakit, untuk merasakan dan mengenal keadaan kesehatannya atau rasa sakitnya.
- c. Perilaku peran sakit (*the sick role behaviour*) adalah segala tindakan yang dilakukan oleh seseorang individu yang sedang sakit untuk memperoleh kesembuhan.

2.3.5 Perubahan Perilaku

Menurut Hosland, dkk dalam Damayanti (2017) perubahan perilaku pada hakekatnya adalah sama dengan proses belajar. Proses perubahan perilaku tersebut menggambarkan proses belajar pada individu yang terdiri dari:

- a. Stimulus atau rangsangan yang diberikan pada organisme dapat diterima atau ditolak. Stimulus yang tidak diterima atau ditolak berarti stimulus itu tidak efektif dalam mempengaruhi perhatian individu dan berhenti di sini. Stimulus yang diterima oleh organisme berarti ada perhatian individu dan stimulus tersebut efektif.
- b. Stimulus yang telah mendapatkan perhatian dari organisme maka rangsangan ini akan dimengerti dan dilanjutkan pada proses berikutnya.
- c. Organisme mengolah stimulus tersebut sehingga terjadi kesediaan untuk bertindak demi stimulus yang telah diterimanya atau bersikap.
- d. Akhirnya dengan fasilitas dan dorongan dari lingkungan maka stimulus tersebut mempunyai efek tindakan dari individu tersebut atau perubahan perilaku.

2.4 Dewasa Awal

2.4.1 Definisi Dewasa Awal

Pengertian kedewasaan dalam kata kerja latin disebut dengan istilah *adult* atau *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa (Eriksson et al., 2020). Dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja ke dewasa yang disebut sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) (Agarwal et al., 2020). Periode transisi antara masa remaja ke masa dewasa yang merupakan masa perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi yang sementara. Masa ini merupakan masa individu untuk mulai dapat memenuhi kebutuhan ekonomi dan kebutuhan pribadi secara mandiri.

Santrock (2012) menyatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada usia 20 tahun sampai kira-kira 40 tahun, saat perubahan fisik dan psikologis berkembang secara matang hingga mulai berkurangnya kemampuan reproduktif. Ia juga mengatakan bahwa masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Individu dewasa awal diharapkan memainkan peranan baru seperti peran suami atau isteri, orang tua dan pencari nafkah dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas baru ini.

2.4.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan masa adaptasi dengan kehidupan dimana individu mulai membangun apa yang ada pada dirinya, mencapai kemandirian, menikah, mempunyai keturunan & membangun hubungan. Havighurst (dalam Chadd, 2022) menjelaskan beberapa perkembangan individu dewasa awal, yaitu:

- a. Mencari dan menemukan pasangan hidup Individu dewasa awal memiliki kematangan fisiologis (seksual) sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi, yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya, asalkan memenuhi persyaratan yang sah (pernikahan resmi). Individu dewasa awal akan berupaya mencari calon teman hidup yang cocok untuk dijadikan pasangan dalam pernikahan ataupun untuk membentuk kehidupan berumah

- tangga. Individu dewasa awal akan menentukan kriteria usia, pendidikan, pekerjaan, atau suku bangsa tertentu sebagai prasyarat pasangan hidupnya.
- b. Membina kehidupan rumah tangga Individu dewasa awal umumnya tengah menempuh pendidikan atau telah menyelesaikan pendidikannya atau telah memasuki dunia kerja guna meraih karir tertinggi. Dari sini, individu dewasa awal akan mempersiapkan dan membuktikan diri bahwa mereka sudah mandiri.
 - c. Meniti karir dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga Individu dewasa awal akan berupaya menekuni karir sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki, serta memberi jaminan masa depan keuangan yang baik. Masa dewasa awal adalah masa untuk mencapai puncak prestasi. Dengan mencapai prestasi dalam dunia kerja, mereka akan mampu memberi kehidupan yang sejahtera bagi keluarganya kelak.
 - d. Menjadi warga negara yang bertanggung jawab Warga negara yang baik adalah warga negara yang mematuhi perundang-undangan yang berlaku. Individu dewasa awal akan menunjukkan perilaku sebagai warga negara yang baik dengan cara membayar pajak, mengurus dan memiliki surat-surat kewarganegaraan (KTP, akta kelahiran, dll), menjaga ketertiban dan keamanan, serta mampu menyesuaikan diri dan terlibat dalam kegiatan masyarakat.

Kesimpulannya adalah masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Pada masa dewasa awal ini, individu telah dianggap mampu bertanggung jawab serta memikirkan hal-hal penting dalam hidup demi masa depan, seperti mulai meniti karir, memilih pasangan untuk menjalani jenjang hubungan yang lebih serius, , perencanaan keuangan untuk masa depan dan mulai mengalami perkembangan kognitif, dimana akan terjadi peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal.

2.4.3 Karakteristik Dewasa Awal

Hurlock (1996) dalam (Eriksson et al., 2020) menguraikan sepuluh karakteristik penting yang menonjol pada tahun-tahun dewasa awal, yaitu:

- a. Masa dewasa awal sebagai masa pengaturan. Pada masa ini individu akan mencoba-coba dan menentukan mana yang sesuai yang dirasa dapat memberi

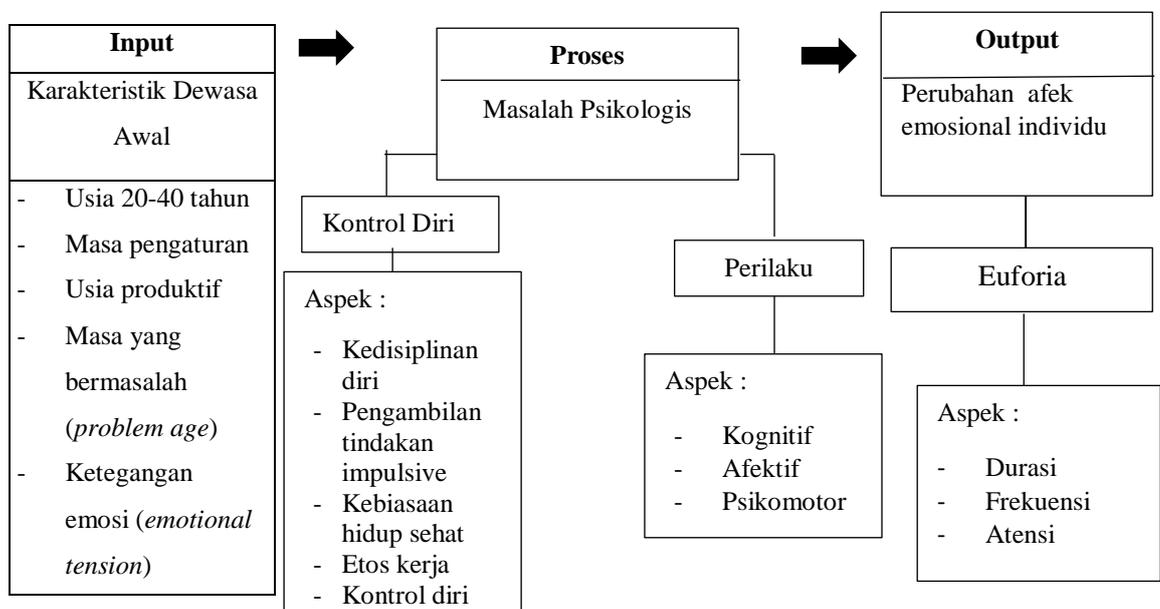
kepuasan permanen bagi dirinya. Ketika individu menemukan pola hidup yang diyakininya dapat memenuhi kebutuhannya, individu tersebut akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasan selama sisa hidupnya

- b. Masa dewasa awal sebagai masa usia produktif (*Reproductive age*). Pada rentang usia ini adalah masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah dan memiliki anak, pada masa ini pula organ reproduksi sangat reproduktif dalam menghasilkan individu baru (anak).
- c. Masa dewasa awal sebagai masa yang bermasalah (*Problem age*). Hal ini disebabkan karena pada masa ini individu harus mampu menyesuaikan diri dengan peran baru yang dimilikinya yaitu dalam perkawinan dan pekerjaan. Jika individu tidak dapat menyesuaikan diri maka hal itu akan menimbulkan masalah dalam kehiduannya. Ada beberapa alasan mengapa individu merasa sulit untuk menyesuaikan diri terhadap peran baru yang dimilikinya, pertama adalah kurangnya persiapan diri dan kedua adalah tidak adanya bantuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalahnya, tidak seperti sewaktu dirinya dianggap belum dewasa.
- d. Masa dewasa awal sebagai masa ketegangan emosi (*Emotional tension*). Ketika seseorang berumur antara 18-39 tahun, kondisi emosionalnya cenderung tidak terkendali, labil, resah, mudah memberontak dan juga mudah tegang. Individu merasa khawatir dalam status pekerjaan yang belum tinggi dan peran barunya sebagai suami atau orang tua, maka kebanyakan akan tidak terkendali yang berakhir pada stress bahkan beberapa diantaranya memilih untuk mengakhiri hidupnya hal ini akan menurun ketika seseorang telah memasuki usia 40-an, individu akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.
- e. Masa dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial. Berakhirnya pendidikan formal dan masuknya seseorang dalam pola kehidupan orang dewasa, yaitu karier, perkawinan dan rumah tangga, maka hubungan dengan teman-teman kelompok akan menjadi renggang, dan bersamaan dengan itu kegiatan sosial juga dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga.
- f. Masa dewasa awal sebagai masa komitmen. Pada masa ini juga individu akan mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen, ketika menjadi dewasa, orang-

orang muda akan mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi masa mandiri. Individu mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.

- g. Masa dewasa awal merupakan masa ketergantungan. Pada masa dewasa awal, individu cenderung masih mempunyai ketergantungan pada orang tua ataupun organisasi
- h. Masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai. Nilai-nilai yang dimiliki individu pada masa dewasa awal akan berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin luas. Alasan kenapa seseorang berubah nilainya dalam kehidupan yakni agar seseorang tersebut dapat diterima oleh kelompoknya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti atau mematuhi aturan-aturan yang telah disepakati oleh kelompok.
- i. Masa dewasa awal sebagai masa penyesuaian diri terhadap cara hidup baru. Ketika seseorang telah memasuki masa dewasa berarti seseorang juga harus lebih bertanggungjawab karena sudah mempunyai peran ganda sebagai orang tua dan sebagai pekerja.
- j. Masa dewasa awal sebagai masa kreatif. Bentuk kreatifitas yang terlihat sesudah individu menjadi dewasa tergantung pada kemampuan, minat, potensi dan kesempatan.

2.5 Kerangka Konseptual

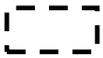


Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku terhadap Idola dengan *Euforia K-Pop* Pada Kelompok Dewasa Awal

Keterangan :



: Diteliti



: Tidak Diteliti

2.6 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. H_1 = Adanya hubungan kontrol diri dengan *euforia k-pop*
2. H_1 = Adanya hubungan perilaku dengan *euforia k-pop*
3. H_1 = Adanya hubungan kontrol diri dan perilaku terhadap idola dengan *euforia k-pop* pada kelompok usia dewasa awal