

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Remaja**

##### **2.1.1 Definisi Remaja**

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2018).

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak sebelumnya menjadi masa dewasa. Masa remaja merupakan masa transisi pada aspek biologi, psikologi, sosial dan ekonomi. Remaja menjadi tertarik pada lawan jenis dan secara biologis telah mampu mempunyai anak (Abidin, 2022). *Adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa menurut Hurlock (1999) dalam Nurmawadah (2021) menjelaskan secara psikologis bahwa masa remaja merupakan masa dimana seseorang berintegrasi dengan masyarakat dewasa, masa dimana anak merasa tidak berada di tingkat bawah orang-orang yang lebih tua, melainkan merasa berada dalam tingkatan yang sama, setidaknya mengenai hak yang ada. Remaja juga dapat didefinisikan sebagai suatu periode perkembangan dari transisi antara masa kanak-kanak hingga dewasa, dan diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, serta sosio emosional (Nurmawadah, 2021).

### 2.1.2 Klasifikasi Remaja

Klasifikasi remaja menurut Abidin (2022) adalah sebagai berikut :

1. Secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian yaitu masa remaja awal dan akhir. Garis pemisah antara awal dan akhir terletak disekitar usia 17 tahun yaitu usia di mana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas. Awal masa remaja berlangsung sekitar dari 12 tahun sampai 16-17 tahun dan akhir masa remaja dimulai dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum.
2. Menurut Potter dan Perry, (2009) dalam Abidin (2022) remaja dibagi berdasarkan tingkat usia yaitu remaja awal periode usia 11-14 tahun, remaja pertengahan periode usia 14-17 tahun dan remaja akhir periode usia 17-20 tahun. Masing-masing tingkat usia memiliki variasi dalam perkembangan fisik, kognitif, psikososial, hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan kelompok.
3. Sedangkan dalam Allender, dkk., (2014) masa remaja dimulai pada usia antara 10 sampai 20 tahun, dikelompokkan kedalam tiga usia yaitu masa remaja awal (usia 10-14 tahun), masa remaja pertengahan (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-20 tahun) (Abidin, 2022).

### 2.1.3 Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Sarwono (2016) dalam Yunita (2024) masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga tahap, yaitu:

1. Remaja awal (*Early adolescence*)

Merupakan tahapan remaja yang sedang bingung akan transformasi yang terjadi kepada dirinya sendiri dan stimulan yang mendampingi perubahan tersebut. Remaja pada masa mengembangkan pikiran baru, mudah untuk tertarik terhadap lawan jenis. Kepekaan yang didapatkan membuat remaja pada masa ini berkurangnya kendali terhadap ego sehingga remaja pada masa ini menimbulkan rasa sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang yang telah cukup umur lebih dari usianya.

## 2. Remaja madya (*Middle adolescence*)

Merupakan tahap remaja yang sedang memerlukan teman. Remaja pada masa ini merasa gembira jika memiliki banyak teman yang menyukai dirinya. Ia berada dalam kondisi kebingungan karena bingung untuk memilih hal yang tepat.

## 3. Remaja akhir (*Late adolescence*)

Merupakan tingkatan remaja pada fase penggabungan menuju era kedewasaan yang dicirikan dengan minat yang makin tepat terhadap diri, memiliki ego untuk mencari kesempatan dalam pengalaman baru, terbentuk pemikiran mengenai dirinya dalam ketertarikan secara seksual yang permanen, dan egois atau terlalu memfokuskan diri terhadap dirinya sendiri dibandingkan untuk kebutuhan orang lain.

Menurut Widaningsih (2017) dalam Yunita (2024) masa perkembangan remaja dibagi atas tiga tahap, yaitu :

### 1. Masa pubertas

Masa pubertas merupakan masa dimana terbangunnya kepribadian saat melihat minat yang ditunjukkan oleh perkembangan pribadi dalam diri. Masa pubertas memiliki sifat-sifat yang tampak diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Terjadinya gangguan keseimbangan dalam jiwa
- 2) Suka menyembunyikan perasaannya
- 3) Masa terbentuknya jiwa sosial
- 4) Perbedaan sikap laki-laki dan perempuan
- 5) Gagasan yang telah lama ditinggalkan

### 2. Masa adolsen

Masa adolsen terjadi pada usia 17-20 tahun. Pada awal adolsen sering mengalami pertumbuhan fisik yang cepat. Masa adolsen memiliki sifat-sifat yang tampak diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Mulai tampak gambaran perkembangan yang akan diikuti di kemudian hari
- 2) Sikap terhadap nilai-nilai kehidupan mulai jelas terlihat

- 3) Keseimbangan dalam jiwa mulai tampak tenang
  - 4) Mulai menyadari bahwa mengkritik itu mudah, dan melakukannya adalah sulit
  - 5) Mulai menunjukkan perhatiannya terhadap permasalahan hidup
  - 6) Pada masa ini remaja menghargai nilai-nilai hidup
3. Masa *pueral*

Masa *pueral* (anak besar) adalah komponen akhir dari masa anak sekolah. Pada kategori masa ini remaja tidak mau diperlakukan layaknya anak-anak, mereka memiliki anggapan bahwa hak orang tua sebagai suatu hal yang sudah semestinya, mereka membutuhkan suatu ketua yang jujur, tegas dan tindakannya tidak menyinggung dirinya. Dalam masa ini juga perasaan harga diri bertambah kuat, keberanian meningkat, suka dirinya, sering bertindak tidak sopan dan senang akan pengalaman yang luar biasa.

#### 2.1.4 Ciri-Ciri Remaja

Menurut Hurlock (2004) dalam Alkatiri (2017), masa remaja memiliki ciri- ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut adalah :

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Di fase ini, perkembangan fisik dan mental berlangsung cepat, sehingga remaja harus menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Pembentukan sikap, nilai, dan minat baru di masa ini berdampak jangka panjang pada perilaku mereka di masa depan.

2. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Masa remaja adalah tahap peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Mereka bukan lagi anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Perubahan fisik yang terjadi mempengaruhi perilaku dan membuat remaja harus belajar pola perilaku baru yang sesuai dengan usianya. Ini adalah progress dari satu tahap perkembangan ke tahap lainnya, bukan sekadar perubahan.

### 3. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Pada masa ini, banyak perubahan terjadi:

- Emosi yang Meninggi: Emosi remaja cenderung intens dan berhubungan dengan perubahan fisik dan psikologis yang mereka alami.
- Masalah Baru: Perubahan minat dan ekspektasi sosial seringkali membawa tantangan baru yang harus dihadapi.
- Perubahan Nilai: Minat dan pola perilaku baru terkadang membawa perubahan dalam nilai-nilai yang dianut.
- Ambivalensi: Remaja sering kali merasa bingung antara menginginkan kebebasan dan rasa takut menghadapi tanggung jawab yang datang bersamanya.

### 4. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Banyak remaja menghadapi masalah yang sulit diatasi. Kesulitan ini bisa muncul karena mereka merasa tidak bisa menyelesaikan masalah dengan cara yang mereka inginkan. Hasilnya, terkadang solusi yang diambil tidak sesuai dengan harapan.

### 5. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Remaja sering berusaha menunjukkan identitas diri supaya diakui teman-teman sebaya. Mereka mungkin menggunakan simbol-simbol status, seperti barang-barang mewah atau pakaian tertentu untuk menarik perhatian. Ini merupakan bagian dari pencarian jati diri dan pengakuan sosial.

### 6. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Banyak stigma yang mengaitkan remaja dengan perilaku negatif, seperti sulit diatur dan tidak dapat dipercaya. Anggapan ini dapat mempengaruhi cara remaja melihat diri mereka sendiri dan menimbulkan rasa ketidakpastian mengenai identitas mereka.

### 7. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistik

Remaja sering kali memiliki harapan dan cita-cita yang tidak realistis. Ketidakcocokan antara harapan dan kenyataan dapat

menyebabkan kekecewaan. Namun, seiring bertambahnya pengalaman, mereka cenderung lebih mampu memandang hidup dengan cara yang lebih realistis.

#### 8. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Di tahap akhir remaja, mereka mulai terobsesi untuk menunjukkan bahwa mereka hampir dewasa. Namun, mereka juga sadar bahwa hanya berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa belum tentu membuat mereka dianggap dewasa. Tindakan berisiko seperti merokok, minum alkohol, atau melakukan seks kadang diambil sebagai bagian dari pencarian jati diri.

### 2.1.5 Karakteristik Perkembangan Remaja

Menurut Estuningtyas (2018) dalam Abidin (2022) karakteristik perkembangan remaja adalah sebagai berikut :

#### 1. Perkembangan Fisik

- Ciri-Ciri Seks Primer: Pada remaja pria, perkembangan fisik ditandai dengan tumbuhnya organ testis, sedangkan perempuan ditandai dengan pertumbuhan rahim, vagina, dan ovarium. Ini adalah ciri-ciri awal yang menunjukkan bahwa tubuh mereka sedang bersiap untuk kemampuan reproduksi.
- Ciri-Ciri Seks Sekunder: Pada remaja pria, ciri ini bisa terlihat dari munculnya rambut di sekitar kemaluan dan ketiak, perubahan suara yang menjadi lebih dalam, serta pertumbuhan kumis dan jakun. Sedangkan pada remaja wanita, ditandai dengan munculnya rambut di area yang sama, pembesaran payudara, dan lebar pinggul yang semakin terlihat.

#### 2. Perkembangan Kognitif (Intelektual)

Masa remaja adalah saat di mana mereka mulai bisa berpikir logis dan sistematis. Mereka mampu menganalisis masalah dan mencari solusi yang lebih kompleks dibandingkan dengan tahapan sebelumnya.

Proses ini penting untuk pengambilan keputusan yang lebih baik di masa mendatang.

### 3. Perkembangan Emosi

Remaja mengalami perkembangan emosi yang sangat tinggi. Mereka mulai merasakan berbagai emosi dengan intensitas yang lebih besar, seperti cinta, kemarahan, atau kecemasan. Ini adalah periode di mana mereka belajar mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

### 4. Perkembangan Sosial

Masa remaja juga melibatkan peningkatan kesadaran sosial. Mereka mulai lebih mempedulikan orang lain dan aktif mencari teman-teman yang memiliki nilai, sikap, dan kepribadian yang mirip dengan mereka. Hubungan sosial ini sangat penting untuk pengembangan dukungan emosional dan identitas.

### 5. Perkembangan Moral

Remaja mulai memiliki pemahaman yang lebih baik tentang nilai-nilai moral, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan disiplin. Perbedaan ini terlihat dibandingkan dengan anak-anak, di mana mereka lebih mampu menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

### 6. Perkembangan Kepribadian

Proses ini sangat penting karena di tahap ini, remaja mulai mengembangkan identitas dan kepribadian mereka. Mereka mencari tahu siapa mereka dan bagaimana mereka ingin dikenali oleh orang lain, yang mencakup minat dan tujuan hidup.

### 7. Perkembangan Psikososial

Latar belakang psikososial sangat memengaruhi perilaku remaja, termasuk kemungkinan untuk mencoba hal-hal baru, seperti merokok. Pada masa ini, mereka biasanya memiliki inisiatif yang tinggi dan rasa ingin tahu yang membuat mereka lebih terbuka untuk melakukan eksperimen dengan berbagai hal, baik yang positif maupun negatif.

### 2.1.6 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut (Saputro, 2018) Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.

Fase remaja didahului oleh timbulnya harga diri yang kuat, ekspresi kegirangan, keberanian yang berlebihan. Karena itu mereka yang berada pada fase ini cenderung membuat keributan, kegaduhan yang sering mengganggu. Tendens untuk berada dalam suasana ribut dan berlebihan yang bersifat fisik, lebih banyak terdapat pada anak laki-laki. Pada anak perempuan tendens yang serupa manifest dalam ekspresi judes, mudah marah dan merajuk. Kekuatan dan kehebatan fisik makin menjadi perhatian utama, sehingga banyak puber yang menginginkan untuk menjadi bintang pembalap yang dipuja dan dihargai. Pada wanita keinginan untuk mendapat penghargaan dan perhatian ini manifest dalam tendens dandanan yang berlebihan. Mereka mudah terperosok dalam suasana persaingan (Diananda, 2018).

Tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut :

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya



2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua 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 (*weltanschauung*)
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

## **2.2 Konsep Kepercayaan Diri**

### **2.2.1 Definisi Kepercayaan Diri**

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yaitu *self confidence*, yang artinya adalah keyakinan terhadap kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Dengan begitu, bisa dibilang penilaian tentang diri sendiri itu bersifat positif (Rais, 2022). Menurut Bandura dalam Sukmawati (2023), kepercayaan diri adalah keyakinan individu untuk bertindak dengan cara yang benar demi mencapai hasil yang diinginkan (Sukmawati, 2023).

Kepercayaan diri ini berarti yakin akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai target, keinginan, dan tujuan, walaupun harus menghadapi berbagai tantangan serta melakukannya dengan penuh tanggung jawab. Jadi, percaya diri itu adalah sifat yakin dan percaya pada kemampuan diri, sehingga seseorang tidak tergantung kepada orang lain dan mampu mengekspresikan diri secara penuh (Amri, 2018).

Kepercayaan diri juga bisa diartikan sebagai sikap dan keyakinan pada kemampuan diri yang muncul karena adanya sikap positif terhadap apa yang bisa dilakukan. Dengan begitu, orang ini tanpa ragu-ragu dalam mengambil keputusan dan gak terpengaruh oleh pendapat orang lain (Rais, 2022). Remaja yang punya kepercayaan diri tinggi biasanya lebih gampang

dalam berinteraksi dengan teman-teman, bisa mengungkapkan pendapat tanpa merasa ragu, dan menghargai pendapat orang lain. Sebaliknya, remaja dengan kepercayaan diri rendah akan kesulitan untuk berkomunikasi dan berpendapat, dan sering kali merasa tidak bisa bersaing dengan yang lain (Rais, 2022).

### 2.2.2 Klasifikasi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan nilai dirinya. Tingkat kepercayaan diri ini bisa bervariasi dari individu ke individu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan faktor psikologis (Petrus & Alfita, 2022). Meskipun tidak ada klasifikasi yang baku dan universal, secara umum, tingkat kepercayaan diri dapat dibagi menjadi beberapa kategori:

#### a. Kepercayaan diri tinggi

Kepercayaan diri tinggi adalah rasa percaya diri yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Ciri-ciri: Percaya pada kemampuan diri, memiliki tujuan yang jelas, dan tidak takut akan kegagalan. Contoh perilaku: Proaktif, mengambil inisiatif, dan mampu mengatasi masalah dengan baik.

#### b. Kepercayaan diri sedang

Kepercayaan diri sedang adalah rasa percaya diri pada individu yang tidak tetap, terkadang kepercayaan dirinya tinggi dan terkadang kepercayaan dirinya rendah. Ciri-ciri: Memiliki keseimbangan antara percaya diri dan kerendahan hati. Mereka realistis tentang kemampuan diri dan terbuka untuk menerima kritik. Contoh perilaku: Mampu menghadapi tantangan dengan baik, bekerja sama dengan orang lain, dan memiliki harga diri yang sehat.

#### c. Kepercayaan diri ringan

Kepercayaan diri ringan adalah rasa percaya diri yang rendah, individu dengan kepercayaan diri rendah terkadang sering pesimis dan meragukan dirinya. Ciri-ciri: Kurang percaya pada kemampuan diri,

mudah merasa tidak aman, dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain. Contoh perilaku: Sulit untuk berbicara di depan umum, menghindari tanggung jawab, dan mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain.

### **2.2.3 Aspek – Aspek Kepercayaan Diri**

Menurut Hakim (2002) dalam Palupi (2019) memaparkan beberapa aspek orang yang memiliki kepercayaan diri, yaitu:

- a. Berpandangan baik terhadap diri sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- b. Memahami tindakan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan orang lain. Selain itu, mempunyai kemampuan untuk meyakini tindakan yang diambil tersebut.
- c. Bersikap positif terhadap diri sendiri, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri.
- d. Bertindak sesuai kenyataan, yaitu adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau hal yang dapat menghambat pengungkapan perasaan tersebut.

Menurut Amri (2018), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut:

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya
2. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan

3. Objektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya bukan menurut kebenaran pribadi
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya
5. Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

#### **2.2.4 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri**

Menurut Mardatillah (2010) Dalam Amri (2018) seseorang yang memiliki kepercayaan diri memiliki ciri-ciri, yaitu :

1. Mengenal kekurangan dan kelebihan: Orang yang percaya diri biasanya tahu apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan mereka. Mereka fokus untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri.
2. Membuat standar pencapaian: Mereka bikin target dalam hidup dan tahu kapan harus menghargai diri sendiri setelah mencapai target, juga siap untuk berusaha lagi kalo belum berhasil.
3. Tidak menyalahkan orang lain: Ketika menghadapi kegagalan, mereka suka introspeksi diri dan tidak menyalahkan orang lain. Ini bikin mereka terus belajar dan berkembang.
4. Mengatasi perasaan tertekan: Mereka bisa mengelola perasaan negatif seperti stres dan kekecewaan. Hal ini penting biar mereka bisa kembali fokus.
5. Mengatasi rasa cemas: Orang yang percaya diri mampu menghadapi rasa cemas dan tetap tenang dalam keadaan sulit.
6. Tenang dalam menghadapi masalah: Ketika ada tantangan, mereka tetap bisa menjaga ketenangan dan tidak panik.
7. Berpikir positif: Pola pikir ini bikin mereka lebih mudah melihat sisi baik dari segala situasi.

8. Maju terus tanpa menoleh ke belakang: Mereka fokus pada masa depan dan tidak terjebak di masa lalu.

Orang yang percaya diri biasanya memiliki ciri mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif dan menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya.

Lautster (2016) dalam Sukmawati (2023) mengatakan bahwa individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Mandiri: Seseorang yang percaya diri mampu mengatur dan mengendalikan diri sendiri, tanpa harus bergantung pada orang lain.
2. Komitmen: Mereka punya tekad untuk menepati janji dan berpegang pada apa yang telah mereka putuskan.
3. Pemahaman diri: Individu ini memahami diri mereka secara objektif, mengenali kekuatan dan kelemahan yang dimiliki.
4. Penyesuaian diri: Kemampuan bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar, ini penting agar bisa berinteraksi dengan baik.
5. Tegas dan berani berpendapat: Mereka memiliki keberanian untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan, serta menjaga hak-hak yang mereka miliki.

### **2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Santrock (2003) dalam Sukmawati (2023) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penampilan Luar

Penampilan luar atau fisik itu memang punya pengaruh yang cukup signifikan terhadap kepercayaan diri. Kalo seseorang merasa percaya diri dengan penampilannya, mereka cenderung lebih diterima di lingkungan sosial, terutama di antara teman-teman sebaya. Ini karena

kita sering kali menilai orang dari apa yang kita lihat di luar, dan penampilan bisa bikin seseorang lebih percaya diri saat berinteraksi.

## 2. Konsep Diri

Konsep diri itu adalah bagaimana seseorang melihat dan menilai dirinya sendiri, termasuk penampilan fisik. Konsep ini biasanya terbentuk sejak kecil dan berlanjut hingga dewasa. Bagi remaja, ketertarikan fisik sangat berperan penting dalam pembentukan rasa percaya diri.

## 3. Hubungan dengan Orang Tua

Hubungan antara orang tua dan anak itu sangat berpengaruh pada kepercayaan diri. Ungkapan kasih sayang dari orang tua, serta memberikan ruang bagi anak untuk berkembang dengan batasan yang ada, bisa membantu remaja merasa lebih percaya diri. Tapi, menariknya, ada penelitian yang bilang bahwa meskipun hubungan ini penting, itu lebih berkorelasi dengan rasa percaya diri remaja, bukan sebagai penyebab langsung. Jadi, lingkungan keluarga tetap penting, tetapi pengaruhnya bukan satu-satunya.

## 4. Hubungan Teman Sebaya

Remaja biasanya lebih memperhatikan penilaian dari teman sebayanya dibandingkan dengan orang dewasa. Dukungan dari teman-teman ini bisa sangat berpengaruh untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja. Teman sebaya yang memberikan dukungan dan penerimaan bisa bikin remaja merasa lebih baik tentang diri mereka. Meskipun orang tua berperan penting dalam perkembangan, tekanan dan dukungan dari teman seringkali lebih terasa (Sukmawati, 2023).

### 2.2.6 Alat Ukur Kepercayaan Diri

Kuesioner kepercayaan diri dapat bervariasi tergantung pada konteks dan tujuan penelitian atau pengukuran yang ingin dicapai. Berikut adalah beberapa jenis umum dari kuesioner kepercayaan diri yang sering digunakan:

### 1. Rosenberg Self-Esteem Scale

Mengukur tingkat evaluasi diri sendiri yang positif dan negatif. Dibuat oleh Morris pada tahun 1997 tujuan dari skala RSE yang terdiri dari 10 item ini adalah untuk mengukur harga diri. Awalnya alat ukur ini awalnya dirancang untuk mengukur harga diri siswa sekolah menengah. Namun, sejak pengembangannya skala ini telah digunakan dengan berbagai kelompok termasuk orang dewasa, dengan norma-norma yang tersedia untuk banyak kelompok tersebut. Karena RSE adalah skala Guttman, pemberian skor bisa jadi sedikit rumit. Pemberian skor melibatkan metode penilaian gabungan. Tanggapan harga diri yang rendah adalah "tidak setuju" atau "sangat tidak setuju" pada item 1, 3, 4, 7, 10, dan "sangat setuju" atau "setuju" pada item 2, 5, 6, 8, 9. Dua atau tiga dari tiga respon yang benar untuk item 3, 7, dan 9 dinilai sebagai satu item. Satu atau dua dari dua jawaban yang benar untuk item 4 dan 5 dianggap sebagai satu item 1, 8, dan 10 dinilai sebagai item individual; dan gabungan jawaban benar (satu dari dua) untuk item 2 dan 6 dianggap sebagai satu item. Skala ini juga dapat dinilai dengan menjumlahkan masing-masing item 4 poin setelah penilaian terbalik item-item dengan kata-kata negatif.

### 2. General Self-Efficacy Scale

Mengukur keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi. Skala Efikasi Diri Umum adalah skala psikometrik 10 item yang dirancang untuk menilai keyakinan diri yang optimis untuk mengatasi berbagai tuntutan yang sulit dalam hidup.

Skala ini dikembangkan dalam bahasa Jerman oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer pada tahun 1981 dan telah digunakan dalam banyak penelitian dengan ratusan ribu partisipan. Berbeda dengan skala lain yang dirancang untuk menilai optimisme, skala ini secara eksplisit mengacu pada agensi pribadi, yaitu keyakinan bahwa tindakan seseorang bertanggung jawab atas hasil yang sukses. 1 = Sama

sekali tidak benar 2 = Hampir tidak benar 3 = Cukup benar 4 = Benar-benar benar.

### 3. Body Esteem Scale:

Mengukur kepercayaan diri terkait dengan penampilan fisik atau citra tubuh. Skala Harga Diri Tubuh (Mendelson & White, 1982) adalah instrumen dengan 24 item yang mengukur evaluasi afektif anak-anak terhadap tubuh mereka. Item-item dalam Skala Harga Diri Tubuh memiliki validitas muka yang jelas, mencerminkan bagaimana seseorang menghargai penampilan dan tubuhnya, atau bagaimana seseorang percaya bahwa dia sedang dievaluasi oleh orang lain. Terdapat jumlah jawaban "ya" dan "tidak" yang sama untuk harga diri yang tinggi pada bagian pertama dan kedua dari skala ini, serta pada item-item ganjil dan genap. Skala ini dinilai hanya dengan menghitung jumlah respons yang menunjukkan penghargaan tinggi. Skala ini diberikan kepada anak laki-laki dan perempuan berusia 7-12 tahun dari sebuah sekolah hari Ibrani parokial kelas menengah di Montreal.

### 4. Self Confidence Scale

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Self Confidence Scale (Skala Kepercayaan Diri) yang mengacu pada teori Lauster (2002) untuk mengukur kepercayaan diri. Kepercayaan diri yaitu pandangan positif individu terhadap dirinya maupun pandangan positif terhadap lingkungan dan terhadap situasi apapun yang terjadi, sehingga dapat mencapai harapan-harapan yang diinginkan. Kepercayaan diri dalam penelitian ini diukur dengan skala kepercayaan diri menggunakan aspek-aspek dari Lauster yang terdiri dari bersikap positif terhadap diri sendiri, memahami tindakan, berpandangan baik terhadap diri sendiri dan bertindak sesuai kenyataan. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala likert. Skala likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner (Palupi Y. J., 2019) terdiri dari 20 item pertanyaan dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survei yang mempunyai empat pilihan



jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS), biasanya terdiri dari dua macam pernyataan positif dan negatif. Penilaian skala dalam penelitian ini terbagi menjadi empat alternatif pilihan jawaban. Pernyataan yang sejalan atau favorabel penilaiannya yaitu SS = 4; S = 3; TS = 2; STS = 1. Sedangkan untuk pernyataan yang tidak sejalan atau negatif penilaiannya yaitu SS = 1; S = 2; TS = 3; STS = 4.

## **2.3 Konsep Perilaku Merokok**

### **2.3.1 Definisi Perilaku Merokok**

Perilaku merupakan seluruh kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati secara langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Nurmawadah, 2021). Merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar. Merokok merupakan sebuah kebiasaan yang dapat memberikan kenikmatan bagi si perokok, namun di sisi lain dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi si perokok maupun orang-orang di sekitarnya (Abidin, 2022). Perilaku merokok dapat didefinisikan sebagai aktivitas individu yang berhubungan dengan perilaku merokoknya, dapat diukur melalui intensitas merokok, waktu merokok, serta fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari (Nurmawadah, 2021).

Smet (1994) mengatakan bahwa usia pertama kali merokok pada umumnya berkisar antara usia 11-13 tahun dan mereka pada umumnya merokok sebelum usia 18 tahun. Data WHO juga semakin mempertegas bahwa seluruh jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30% adalah kaum remaja. Bagi sebagian remaja, merokok merupakan bentuk 'pelarian' atas rasa sakit yang dirasakan fisik maupun psikis. Menurut Erikson dalam Nurmawadah (2021) remaja memulai perilaku merokok karena adanya krisis aspek psikososial yang dialami saat masa perkembangannya dimana masa tersebut merupakan fase seseorang sedang mencari jati dirinya (Nurmawadah, 2021).

### 2.3.2 Klasifikasi Rokok

Menurut Kemenkes, (2018) dalam Abidin (2022) rokok adalah hasil olahan tembakau termasuk cerutu atau bentuk lainnya, sebagai berikut :

1. Rokok filter/kretek, yaitu tembakau dan bahan tambahan lain yang digulung atau dilinting dengan kertas baik dengan tangan atau menggunakan mesin.
2. Cerutu, yaitu tembakau murni dalam bentuk lembaran yang menyerupai rokok.
3. Shisha (rokok Arab), yaitu tembakau yang dicampur dengan aroma atau perasa buah-buahan dan rempah-rempah yang dihisap dengan alat khusus.
4. Pipa/cangklong, yaitu tembakau yang dimasukkan ke dalam pipa.

### 2.3.3 Tipe Perilaku Merokok

Menurut Silvan & Tomkins (2002) dalam Nurmawadah (2021) terdapat empat tipe perilaku merokok berdasarkan *management of affect theory* yaitu :

1. Tipe perokok yang dipengaruhi perasaan positif. Pada tipe pertama ini, perokok lebih dikualifikasikan lagi ke dalam tiga jenis :
  - 1) Jenis *pleasure relaxation*, pada jenis ini, merokok hanya dilakukan guna meningkatkan kenikmatan yang telah dirasakan, seperti menghisap rokok yang dilakukan setelah minum kopi.
  - 2) Jenis *simulation to pick them up*, yakni menghisap rokok yang dilakukan hanya seadanya guna mendapat perasaan senang.
  - 3) Jenis *pleasure of handling the cigarette*, dimana individu merasa senang saat memegang rokok.
2. Kedua adalah tipe perilaku merokok yang dipengaruhi perasaan negatif. Pada tipe ini, seseorang akan melakukan perilaku merokok guna mengurangi atau mengatasi perasaan negatif yang sedang dialami. Seperti menghisap rokok saat marah, gelisah, dan merasa bahwa dengan merokok, perasaan tersebut akan hilang.

3. Tipe perilaku merokok yang adiktif. Pada tipe ini, individu akan terus menambah dosis rokok yang dikonsumsi setelah efek dari rokok yang dihisapnya telah berkurang.
4. Tipe perilaku merokok yang telah menjadi kebiasaan. Individu akan menghisap rokok bukan sebagai pengendali perasaannya, melainkan karena perilaku merokok telah menjadi bagian dari kebiasaannya (Nurmawadah, 2021).

#### **2.3.4 Aspek-Aspek Perilaku Merokok**

Seperti yang diungkapkan oleh Leventhal & Clearly dalam Salim (2018) terdapat 4 aspek atau tahapan dalam perilaku merokok sehingga menjadi perokok yaitu:

1. Tahap Preparatory

Penggambaran Menyenangkan: Di tahap ini, seseorang mulai terpapar pada gambaran positif tentang merokok melalui berbagai sumber, seperti media, teman, atau bacaan. Pengalaman ini bisa membangkitkan minat untuk mencoba merokok. Misalnya, mereka mungkin melihat orang yang merokok terlihat keren atau santai, yang bisa menambah rasa penasaran untuk mencoba.

2. Tahap Initiation

Perintisan Merokok: Ini adalah tahap di mana seseorang mulai mencoba merokok. Di sini, individu menghadapi keputusan penting, apakah mereka akan melanjutkan kebiasaan merokok atau tidak setelah melakukan percobaan pertama. Faktor-faktor seperti pengaruh teman, lingkungan, dan rasa ingin tahu dapat memengaruhi keputusan mereka.

3. Tahap Becoming a Smoker

Mulai Berkonsumsi Secara Reguler: Jika seseorang sudah mulai mengonsumsi rokok secara rutin, misalnya empat batang per hari, maka mereka berisiko besar untuk menjadi perokok tetap. Di tahap ini, mereka mulai menjadikan merokok sebagai bagian dari rutinitas harian

mereka. Kebiasaan ini sering kali dipicu oleh situasi sosial atau emosi, seperti stres atau tekanan dari teman sebaya.

#### 4. Tahap Maintenance of Smoking

Pengaturan Diri: Di tahap ini, merokok telah menjadi bagian dalam proses pengaturan diri mereka. Mereka merokok bukan hanya untuk mencoba, tapi juga untuk mendapatkan efek fisiologis yang menyenangkan, seperti relaksasi atau mengurangi stres. Ini bisa jadi pola yang sulit diubah karena mereka sudah merasa tergantung pada rokok untuk mengatur suasana hati atau menghadapi stres.

### 2.3.5 Dampak Merokok

Dalam sebatang rokok terdapat sekitar 600 bahan kimia yang ketika dibakar akan menghasilkan lebih dari 7000 bahan kimia beracun. Dari lebih dari 7000 bahan kimia sekitar 69 bahan kimia yang diketahui menyebabkan kanker terdiri dari aseton (ditemukan di penghapus cat kuku), acetic acid (ramuan pewarna rambut), amonia (pembersih rumah tangga biasa), arsenik (digunakan dalam racun tikus), benzene (ditemukan di semen karet), butana (digunakan dalam cairan ringan), komponen aktif kadmium dalam asam baterai, karbon monoksida (dilepaskan di asap knalpot mobil), formaldehid (cairan pembalseman), hexamine (ditemukan pada cairan pemanggang barbekyu), naftalena (ramuan dalam kapur barus), methanol (komponen utama bahan bakar roket), nikotin (digunakan sebagai insektisida), tar (material untuk jalan paving), toluena (digunakan untuk pembuatan cat) dan sebagainya (Abidin, 2022).

Merokok dapat menyebabkan penurunan antibodi atau kekebalan tubuh karena ludah dalam rongga mulut yang berguna menetralkan bakteri mengalami penurunan fungsi akibat bahan-bahan kimia yang terkandung dalam rokok. Asap dari rokok juga dapat mengganggu sistem pernapasan dan berdampak pada kemungkinan munculnya penyakit kanker paru-paru. Selain itu, asap rokok juga mampu membuat penuaan dini akibat oksidan yang terinhalasi terlalu banyak dan tidak dapat dilakukan penetralan lagi

oleh sistem antioksidan. Pengaruh negatif akibat merokok diantaranya peningkatan denyut jantung, bau mulut, penurunan indera pengecap dan penciuman, serta penurunan tingkat kesehatan, kinerja, juga prestasi (Nurmawadah, 2021).

### **2.3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja**

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok pada remaja sebagai berikut:

#### **1. Usia**

Usia awal rata-rata remaja merokok bervariasi dari berbagai sumber. Usia minimal remaja mulai merokok adalah usia < 10 tahun. Menurut WHO, (2015) sebagian besar 43,2% siswa mulai merokok pada usia 12-13 tahun, sedangkan 19,8% mulai merokok usia kurang dari 10 tahun. Penelitian yang dilakukan Urrutia-Pereira, dkk., (2017) melaporkan bahwa frekuensi eksperimen tembakau (seperti pernah mencoba rokok, bahkan satu atau dua hembusan) sebanyak 29,3%; sebanyak 14,5% mulai merokok sebelum usia 12 tahun dan 13,0% merokok setidaknya satu batang/hari pada bulan sebelumnya (Abidin, 2022).

#### **2. Pengaruh orang tua**

Remaja merokok adalah anak-anak yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dibandingkan dengan remaja yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Remaja merokok apabila orang tua sendiri yang menjadi figure juga sebagai perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya (Rini, 2022).

#### **3. Pengaruh teman**

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Terdapat dua kemungkinan yang

terjadi dari fakta tersebut, pertama remaja tersebut terpengaruh oleh teman-temannya atau sebaliknya (Rini, 2022).

#### 4. Faktor kepribadian

Orang mencoba merokok awalnya karena ingin tahu atau jiwa membebaskan diri dari kebosanan. Namun satu sifat kepribadian yang bersifat prediktif pada pengguna obat-obatan (termasuk rokok) ialah konformitas sosial lebih mudah menjadi pengguna di bandingkan dengan mereka yang memiliki skor rendah. Faktor kepribadian merupakan faktor penyebab dari dalam diri individu (intrinsik). Ada beberapa tipe-tipe kepribadian pada diri seseorang yang dapat memicu untuk merokok, misalnya konformitas sosial dan kepribadian lemah. Faktor penyebab ini keberadaannya tidak dapat dirubah hal ini sama dengan faktor intrinsik lain nya seperti umur dan genetik (Rini, 2022).

#### 5. Pengaruh iklan

Melihat iklan di media masa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambing kejantanan atau glomour, membuat remaja sering kali berkeinginan untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut (Rini, 2022).

#### 6. Jenis kelamin

Faktor yang mempermudah seseorang untuk menjadi perokok adalah seseorang berjenis kelamin laki-laki. Perokok laki-laki jumlahnya lebih banyak dari pada perokok perempuan hal ini menunjukkan bahwa di masyarakat laki-laki yang tidak merokok dianggap kurang jantan atau kurang berani ambil resiko, ada juga anggapan bahwa seseorang anak gadis tidak pantas merokok. Adanya anggapan-anggapan tersebut di masyarakat akan mempermudah kesempatan merokok pada laki-laki (Rini, 2022).

Jumlah perokok pada remaja lebih didominasi remaja laki-laki dibandingkan perempuan. Hasil survei The Global Youth Tobacco Survey (GYTS) tahun 2015 di Indonesia menunjukkan sebanyak 32,1% siswa pernah menggunakan tembakau produk asap, di mana laki-laki

lebih banyak dibandingkan perempuan (WHO, 2015). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2013 perilaku merokok penduduk usia 15 tahun keatas di Indonesia sebanyak 64,9% laki-laki dan 2,1% perempuan (Abidin, 2022).

#### 7. Stress

Keadaan stress tidak secara langsung menimbulkan seseorang untuk merokok akan tetapi stress memicu untuk memperoleh menggunakan sesuatu yang dapat menenangkan misalnya menghilangkan stress dengan merokok. Didalam rokok terdapat zat berupa nikkotin. Nikotin beraksi dibagi otak yang mengatur bagian perasaan nyaman dan dihargai. Hal tersebut baru diketahui oleh para ahli belakang ini setelah dilakukan berbagai penelitian lebih lanjut. Mereka menemukan bahwa perjalanan nikotin dibagi otak ternyata dapat mencapai tingkatan dopemin. Dopemin ini adalah sebuah transmisi saraf yang mempunyai fungsi menciptakan perasaan nyaman dan dihargai manusia. merokok digunakan untuk mengurangi perasaan negative, misalnya bila marah, cemas, gelisah, sehingga bila, merokok perasaan negatif akan berkurang (Rini, 2022).

#### 8. Budaya

Seseorang akan menjadi perokok melalui dorongan psikologis dan dorongan fisiologis. Dorongan psikologis seperti ritual-ritual di masyarakat yang menggunakan tembakau akan menyebabkan seseorang untuk mencoba rokok walaupun mekanisme tidak secara langsung, selain itu budaya maskulinitas yang masih mengakar kuat dimasyarakat dapat juga menjadi peluang bagi seseorang untuk merokok (Rini, 2022).

#### 9. Pengalaman buruk

Laporan survey yang termuat pada the journal of the American medical assocation mengungkapkan bahwa orang memiliki pengalaman buruk pada masa kanak-kanak lebih besar kemungkinan merokok. Merokok sejak usia dini, atau menjadi perokok berat diusia

dewasa ini dibandingkan orang yang memiliki pengalaman sebaiknya (Rini, 2022).

#### 10. Kemudahan memperoleh rokok

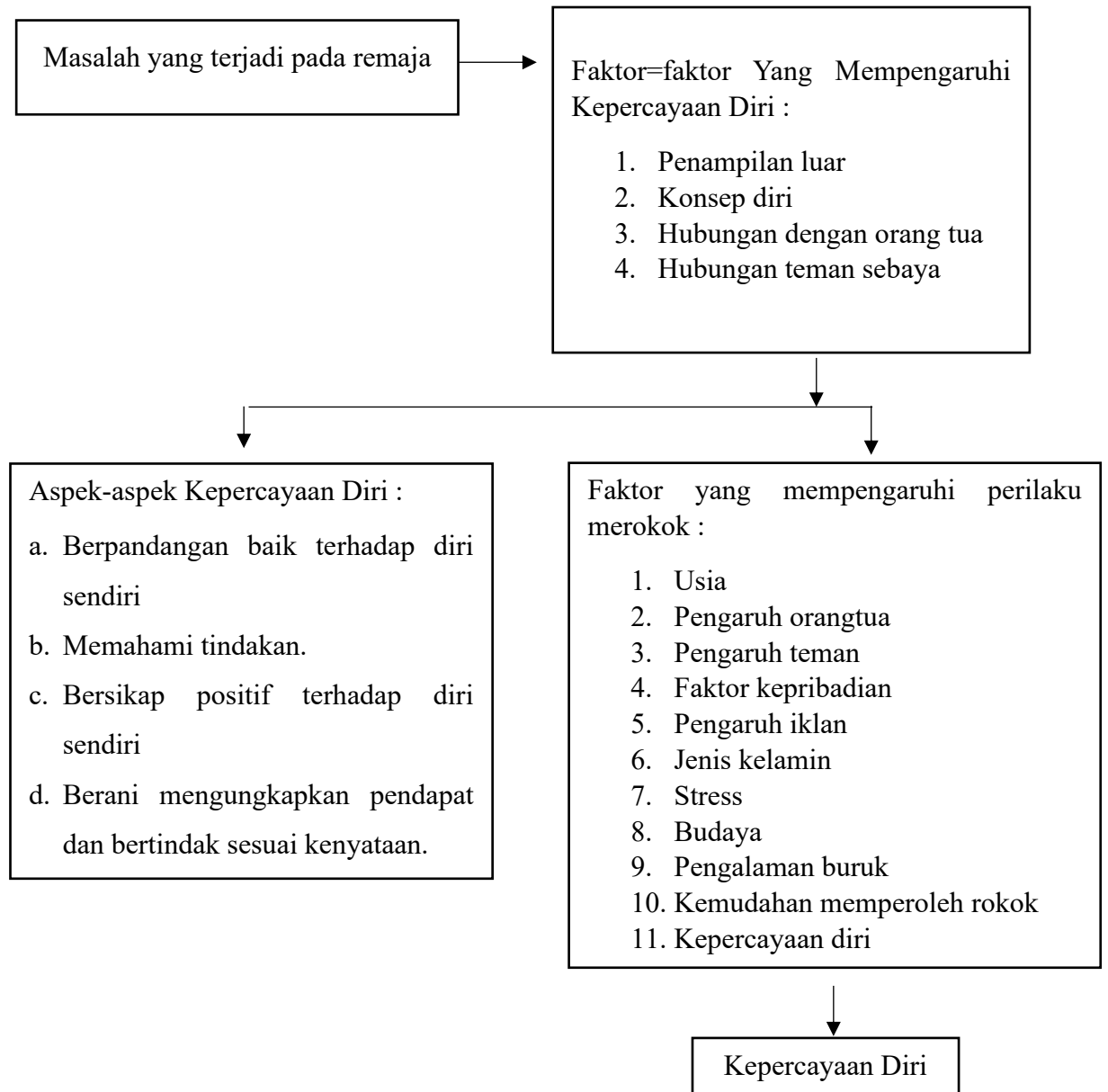
Faktor pemungkin perilaku merokok adalah terjadinya rokok dijual disekitar rumah, selain itu penjual eceran atau batangan meningkatkan akses anak dan remaja terhadap rokok penjualan rokok batangan merupakan hal yang biasa, walaupun harga perbungkus sudah rendah. Hal ini mempermudah akses terutama bagi penjualan rokok batangan yang merupakan 30% dari total penjualan perusahaan rokok (Rini, 2022).

#### 11. Kepercayaan Diri

Perilaku merokok merupakan salah satu perilaku yang dapat menimbulkan dampak negatif dan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri (Iqbal, 2020). Kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri, ada beberapa faktor bagi individu yang ingin merasa percaya diri salah satunya adalah dengan merokok seorang yang merokok akan memiliki persepsi bahwa merokok dapat menambah kepercayaan diri karena merupakan upaya memperoleh dukungan sosial, menjadi relaksasi yang menyenangkan dan penampilan fisik sebagai suatu untuk merasa terlihat keren dan merasa terlihat lebih matang (Palupi Y. J., 2019).



## 2.4 Kerangka Teori



Sumber : Sukmawati (2023), Rini (2022), (Palupi Y. J., 2019).