

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Remaja**

##### **2.1.1 Definisi**

Menurut Hurlock (2017) *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti "tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa". Istilah *adolescence* mempunyai arti lebih luas yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan di kalangan remaja sehingga masa ini oleh negara barat disebut periode *sturm and drang* yaitu masa yang penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga menyebabkan remaja mudah menyimpang dari aturan-aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat.

Secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasakan di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama (Hurlock, 2017).

##### **2.1.2 Klasifikasi Remaja**

Menurut Hurlock (2017) Lazimnya masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Namun, penelitian tentang perubahan perilaku, dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat pada awal masa remaja daripada tahap akhir masa remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa perilaku sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja. Dengan demikian secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja.

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16-17 tahun sampai delapan belas tahun yaitu usia matang secara hukum. Awal masa remaja biasanya disebut sebagai "usia belasan", kadang-kadang bahkan

disebut "usia belasan yang tidak menyenangkan", meskipun remaja yang lebih tua sebenarnya masih tergolong "anak belasan tahun". Sampai ia mencapai usia 20 tahun, namun istilah belasan tahun yang secara populer dihubungkan dengan pola perilaku khas remaja muda jarang dikenakan pada remaja yang lebih tua biasanya disebut "pemuda" atau "pemudi" atau malahan disebut "kawula muda" yang menunjukkan bahwa masyarakat belum melihat adanya perilaku yang matang selama awal masa remaja (Hurlock, 2017).

### **2.1.3 Ciri-ciri Remaja**

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri menurut Hurlock (2017), akan diterangkan secara singkat di bawah ini.

#### **1. Masa remaja sebagai periode yang penting**

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjang. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental. Yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap nilai dan minat baru.

#### **2. Masa remaja sebagai periode peralihan**

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Jika perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalah sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat 2 alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Sepanjang usia geng pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas, seperti telah ditunjukkan, dalam hal pakaian, berbicara dan perilaku anak yang lebih besar ingin lebih cepat seperti teman-teman gengnya.

6. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan

Seperti ditunjukkan oleh Majeres "banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya, banyak diantaranya yang bersikap negatif" (101). Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dengan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.

8. Masa remaja sebagai ambang masa depan

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

#### **2.1.4 Tugas Perkembangan Pada Tahap Remaja**

Menurut Hurloc (2017) semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pusaka penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak.

1. Perubahan fisik pada remaja

Pertumbuhan fisik masih jauh dari sempurna pada saat masa puber berakhir, dan juga belum sepenuhnya sempurna pada akhir masa awal remaja. Terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol daripada pengembangan terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol daripada pengembangan terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol daripada perkembangan eksternal. Hal ini tidak mudah diamati dan diketahui sebagaimana halnya pertumbuhan tinggi dan berat tubuh atau seperti perkembangan ciri-ciri sek sekunder.

2. Keadaan emosi selama masa remaja

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode "badai dan tekanan", suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.

Penjelasan diperoleh dari kondisi sosial yang mengelilingi remaja masa kini. Adapun meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru,

sedangkan selama masa kekanakan ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu.

### 3. Perubahan sosial

Salah satu tugas perkembangan remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah.

Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin.

#### **2.1.5 Masalah-masalah yang terjadi pada remaja**

Menurut Gunarsa (2008), beberapa masalah yang sering dihadapi remaja dan berdampak pada tingkat kepercayaan diri mereka antara lain:

##### 1. Perbandingan Sosial

Remaja seringkali membandingkan diri mereka dengan teman sebaya atau influencer di media sosial. Perbandingan yang tidak sehat ini dapat memicu perasaan tidak cukup baik, tidak menarik, atau tidak berprestasi, sehingga memicu penurunan kepercayaan diri.

##### 2. Tekanan Akademik

Beban tugas sekolah yang berat, ekspektasi orang tua yang tinggi, dan persaingan yang ketat dapat membuat remaja merasa tertekan dan khawatir akan kegagalan. Hal ini dapat mengikis kepercayaan diri mereka dalam kemampuan akademik.

##### 3. Masalah Hubungan Interpersonal

Konflik dengan teman sebaya, masalah dalam keluarga, atau pengalaman perundungan dapat merusak harga diri remaja dan membuat mereka merasa tidak diterima atau tidak disukai oleh orang lain.

#### 4. Gangguan Citra Tubuh

Remaja seringkali merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, terutama karena pengaruh media sosial yang mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini dapat menyebabkan gangguan citra tubuh dan penurunan kepercayaan diri.

#### 5. Kecemasan dan Depresi

Remaja yang mengalami kecemasan atau depresi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Kondisi ini dapat membuat mereka merasa pesimis, putus asa, dan tidak berdaya.

#### 6. Kurangnya Dukungan Sosial

Kurangnya dukungan dari orang tua, teman, atau guru dapat membuat remaja merasa kesepian dan tidak berarti. Hal ini dapat berdampak negatif pada perkembangan kepercayaan diri mereka.

### **2.1.6 Faktor-faktor yang memicu masalah yang terjadi pada remaja.**

Menurut Gunarsa (2008), faktor-faktor yang memicu masalah pada remaja dan berdampak pada kepercayaan diri mereka sangat kompleks dan saling terkait. Berikut adalah beberapa faktor utama yang sering diidentifikasi:

#### 1. Faktor Internal

##### a. Perubahan Fisik dan Hormonal

Perubahan fisik yang cepat selama masa pubertas dapat membuat remaja merasa tidak nyaman dengan tubuhnya. Fluktuasi hormon juga dapat mempengaruhi mood dan emosi remaja, sehingga mereka menjadi lebih sensitif dan mudah mengalami stres.

##### b. Perkembangan Kognitif

Pemikiran abstrak dan kemampuan berpikir kritis yang semakin berkembang pada remaja dapat membuat mereka mempertanyakan nilai-nilai, identitas diri, dan masa depan. Hal ini dapat menimbulkan kebingungan dan ketidakpastian.

##### c. Perubahan Emosional

Remaja mengalami fluktuasi emosi yang sangat besar. Mereka dapat merasa senang, sedih, marah, dan bingung dalam waktu yang singkat.

d. Harga Diri Rendah

Harga diri yang rendah sejak masa kanak-kanak dapat menjadi dasar bagi masalah kepercayaan diri di masa remaja.

2. Faktor Eksternal

a. Tekanan Akademik

Beban tugas sekolah yang berat, ekspektasi orang tua yang tinggi, dan persaingan yang ketat dapat membuat remaja merasa tertekan dan khawatir akan kegagalan.

b. Tekanan Teman Sebaya

Tekanan untuk mengikuti tren, memiliki penampilan tertentu, atau terlibat dalam perilaku berisiko dapat membuat remaja merasa tidak diterima jika mereka tidak mengikuti norma kelompok.

c. Pengaruh Media Sosial

Paparan konten negatif, perbandingan sosial, dan cyberbullying di media sosial dapat merusak harga diri remaja dan memicu masalah kesehatan mental.

d. Masalah Keluarga

Konflik keluarga, perceraian, atau masalah keuangan dapat menciptakan lingkungan yang tidak stabil dan stres bagi remaja.

e. Perundungan

Pengalaman menjadi korban perundungan dapat menyebabkan trauma psikologis yang berkepanjangan dan merusak kepercayaan diri remaja.

## 2.2 Konsep Kepercayaan Diri

### 2.2.1 Definisi

Lauster (2015) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Remaja yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki gambaran diri yang positif, sedangkan remaja

yang kurang percaya diri akan berperilaku seperti ragu menjalankan tugas, menutup diri, menghindari komunikasi, sedikit terlibat dalam organisasi, agresif, tidak bisa berbuat banyak, tidak berani bicara, dan menarik diri dari lingkungan (Fitri et. al, 2018).

Lauster (2015) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain. Seseorang yang bertindak dengan kepercayaan diri yang berlebihan sering memberikan kesan kejam dan lebih banyak punya lawan dari pada teman.

### **2.2.2 Aspek-aspek Kepercayaan Diri**

Menurut Lauster (Rohmah, 2017) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang positif memiliki lima aspek dibawah ini :

#### **1. Keyakinan akan kemampuan diri**

Keyakinan akan kemampuan diri merupakan sikap seseorang yang memandang dirinya positif dalam melakukan tugas-tugas tertentu.

#### **2. Optimis**

Optimis merupakan sikap seseorang yang memandang baik dalam menghadapi segala sesuatu tentang diri dan kemampuan yang dimilikinya.

#### **3. Objektif**

Objektif merupakan sikap seseorang yang memandang suatu permasalahan sesuai dengan kebenaran yang sebenar-benarnya, bukan menurut pandangannya sendiri.

#### **4. Bertanggung jawab**

Kemampuan seseorang dalam kesediaannya menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensi.

#### **5. Rasional dan realistis**

Rasional dan realistis merupakan cara seseorang dalam menganalisis suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.

### 2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Hurlock (Rais, 2022), menjelaskan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu :

1. Pola asuh

Keluarga merupakan faktor utama yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dimasa yang akan datang. Dari ketiga pola asuh baik itu otoriter, demokratis, dan permisif. Pola asuh demokratis adalah model yang paling cocok yang mendukung pengembangan percaya diri pada anak, karena pola asuh demokratis melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri (Hurlock, 2017).

2. Pendidikan

Pendidikan seringkali menjadi ukuran dalam menilai keberhasilan seseorang. Berarti semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang semakin tinggi pula anggapan orang lain terhadap dirinya. Mereka yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah biasanya merasa tersisih dan akhirnya tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya. Sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi semakin terpacu untuk menunjukkan kemampuannya

3. Jenis kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki efek tersendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. Perempuan cenderung dianggap lemah dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mandiri dan mampu melindungi.

4. Penampilan fisik

Individu yang memiliki tampilan fisik yang menarik lebih sering diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan kurang menarik. Persepsi individu akan penampilan fisiknya adalah citra tubuh. Apabila citra tubuhnya bagus maka individu akan lebih percaya diri.

#### **2.2.4 Ciri-ciri Individu yang Tidak Memiliki Kepercayaan Diri**

Kurangnya percaya diri, membuat seseorang mengabaikan hidupnya dan bersikap negatif. Menurut Romlah (Pranoto, 2016) menjelaskan bahwa orang yang kurang percaya diri mempunyai ciri-ciri dasar yang terkadang sulit untuk diidentifikasi. Ciri-ciri rendahnya percaya diri dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya.
2. Seringkali tampak murung dan depresi.
3. Punya masalah dalam kebiasaan makan misalnya anorexia yang mengarah pada obesitas, yang membahayakan bagi tubuhnya.
4. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.
5. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif.
6. Takut untuk mengambil tanggung jawab.
7. Takut untuk membentuk opininya sendiri.
8. Hidup dalam keadaan pesimis.

Dari ciri-ciri yang telah diuraikan di atas, jelas bahwa individu yang memiliki rendahnya percaya diri memiliki citra diri negatif dan konsep diri yang buruk. Hal tersebut akan menjadi penghalang kemampuan seseorang dalam membentuk satu hubungan antar individu agar nyaman dan baik untuk dirinya.

#### **2.2.5 Dampak Ketidakpercayaan Diri**

Dampak dari remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri, yang pertama mengalami kegagalan, remaja yang tidak memiliki rasa percaya diri biasanya akan mudah mengalami kegagalan, karena tidak yakin akan kemampuan atau keahlian yang dimiliki dirinya dalam melakukan suatu tindakan maupun mengambil suatu keputusan dalam memecahkan suatu masalah yang sedang dihadapinya. Kedua, seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri akan selalu mengeluh dan merasa tidak nyaman setiap kali diminta untuk melakukan suatu pekerjaan, sikap seperti ini terjadi karena menganggap bahwa dirinya itu tidak mampu, dan merasa terbebani bila mengerjakan tugas atau pekerjaan yang dilakukannya. Ketiga, jika seseorang termasuk orang yang mudah putus asa,

berarti ia memang tidak memiliki kekuatan untuk percaya diri dari dalam dirinya. Ke empat, gelisah dan tidak percaya diri memang sudah menyatu untuk mengganggu tujuan hidup seseorang (Monnalisza & S, 2018).

Permasalahan tidak percaya diri akan menghambat perkembangannya dalam bersosialisasi, mengembangkan potensi yang ia miliki, mengenal dirinya sendiri, dan tugas perkembangan lainnya. Permasalahan tidak percaya diri ini diketahui merupakan akibat dari adanya pikiran-pikiran negatif (distorsi kognitif) yang berdampak pada perilaku remaja Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2020).

### **2.2.6 Indikator Kepercayaan Diri**

4 indikator Kepercayaan diri (*self confidence*) yang dikemukakan oleh Lauster (Sukmawati, 2020), yaitu :

#### **1. Percaya pada kemampuan diri**

Suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut. Kemampuan adalah potensi yang dimiliki seseorang untuk meraih atau dapat diartikan sebagai bakat, kreativitas, kepandaian, prestasi, kepemimpinan dan lain-lain yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu.

Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah salah satu sifat orang yang percaya diri. Apabila orang yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, rasa percaya diri akan timbul bila kita melakukan kegiatan yang bisa kita lakukan. Artinya keyakinan dan rasa percaya diri itu timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu dengan kemampuan yang ada pada dirinya

#### **2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan**

Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.

Individu terbiasa menentukan sendiri tujuan yang bisa dicapai, tidak selalu harus bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang

ia hadapi. Serta mempunyai banyak energi dan semangat karena mempunyai motivasi yang tinggi untuk bertindak mandiri dalam mengambil keputusan seperti yang ia inginkan dan butuhkan.

3. Memiliki konsep diri yang positif, dan

Adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri. Sikap menerima diri apa adanya itu akhirnya dapat tumbuh berkembang sehingga orang percaya diri dan dapat menghargai orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihanannya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu. Setiap orang pasti pernah mengalami kegagalan baik kebutuhan, harapan dan cita-citanya. Untuk menyikapi kegagalan dengan bijak diperlukan sebuah keteguhan hati dan semangat untuk bersikap positif.

4. Berani mengemukakan pendapat.

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut. Individu dapat berbicara di depan umum tanpa adanya rasa takut, berbicara dengan memakai nalar dan secara fasih, dapat berbincang-bincang dengan orang dari segala usia dan segala jenis latar belakang. Serta menyatakan kebutuhan secara langsung dan terusterang, berani mengeluh jika merasa tidak nyaman dan dapat berkampanye didepan orang banyak.

### **2.2.7 Pengukuran kepercayaan diri**

1. *The Test of Self-Confident (TSC)*

Kuesioner *The Test of Self-Confident* yang dikembangkan oleh (Peter Lauster, 2008) adalah salah satu alat ukur yang populer untuk mengukur tingkat kepercayaan diri seseorang. Kuesioner ini dirancang untuk mengidentifikasi berbagai aspek kepercayaan diri, mulai dari keyakinan pada kemampuan diri sendiri hingga kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur skala kepercayaan diri

memiliki enam indikator yaitu, (1) Keyakinan kemampuan diri, (2) Optimis, (3) Objektif, (4) Bertanggung jawab, (5) rasional, dan (6) realistis. Skala ini terdiri dari 32 item pertanyaan.

2. *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*

*Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* merupakan sebuah instrumen psikologis yang dikembangkan oleh Morris Rosenberg untuk mengukur tingkat harga diri atau kepercayaan diri seseorang. Skala ini sangat populer dan banyak digunakan dalam berbagai penelitian psikologi karena kesederhanaan dan keefektifannya.

3. *The Harter Self-Perception Profile for Adolescents (SPPA)*

Kuesioner *Harter Self-Perception Profile for Adolescents (SPPA)* dikembangkan oleh seorang psikolog perkembangan ternama bernama Susan Harter pada tahun 1980. Beliau dikenal luas atas kontribusinya dalam memahami konsep diri dan harga diri pada anak-anak dan remaja.

### **2.2.8 Cara meningkatkan kepercayaan diri remaja**

Menurut Hurlock (2017), cara meningkatkan kepercayaan diri remaja menurut Hurlock antara lain:

1. Membangun Lingkungan yang Mendukung:
  - a. Dukungan Orang Tua: Orang tua berperan penting dalam membangun kepercayaan diri anak. Berikan pujian yang tulus atas keberhasilan mereka, namun juga berikan kritik yang konstruktif. Ciptakan suasana rumah yang hangat dan penuh kasih sayang.
  - b. Dukungan Guru dan Teman: Pastikan remaja memiliki lingkungan sosial yang positif di sekolah. Guru dapat memberikan tugas-tugas yang sesuai dengan kemampuan mereka dan memberikan umpan balik yang membangun. Teman sebaya juga berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri.
2. Membantu Remaja Mengenal Diri Sendiri:
  - a. Bantulah mereka menemukan minat dan bakat: Ajak remaja untuk mencoba berbagai aktivitas ekstrakurikuler. Dengan menemukan minat

dan bakat, mereka akan merasa lebih percaya diri dalam suatu bidang tertentu.

- b. Dorong mereka untuk menetapkan tujuan yang realistis: Bantu remaja untuk menetapkan tujuan yang dapat dicapai. Tujuan yang terlalu tinggi atau terlalu rendah sama-sama dapat menurunkan kepercayaan diri.
3. Melatih Keterampilan Sosial:
    - a. Ajak mereka berinteraksi dengan orang lain: Ajak remaja untuk mengikuti kegiatan sosial atau bergabung dengan klub. Dengan berinteraksi dengan orang lain, mereka akan lebih percaya diri dalam berkomunikasi dan bersosialisasi.
    - b. Ajarkan mereka cara mengatasi penolakan: Bantu remaja untuk memahami bahwa penolakan adalah hal yang wajar. Ajarkan mereka cara mengatasi penolakan dengan cara yang sehat.
  4. Membantu Remaja Mengatasi Masalah:
    - a. Dengarkan keluhan mereka dengan empati: Ketika remaja memiliki masalah, dengarkanlah mereka dengan penuh perhatian. Jangan meremehkan masalah yang mereka hadapi.
    - b. Ajarkan mereka cara memecahkan masalah: Bantu remaja untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah. Dengan demikian, mereka akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan.

## **2.3 Konsep Pola Asuh Orang Tua**

### **2.3.1 Definisi**

Pola asuh dan interaksi antar orang tua dan anak merupakan dasar bagi pembentukan rasa kepercayaan diri sehingga nantinya orang tua akan menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang, serta kedekatan emosional yang akan menumbuhkan pada diri remaja rasa percaya diri yang positif (Hidayat & Bashori, 2016). Jika konflik antara orang tua dan anak sering terjadi, maka orang tua seringkali merasa putus asa dengan peran mereka. Orang tua seringkali menekan anaknya hanya karena seorang anak secara fisik lebih kecil daripada orang tuanya. Namun, ketika seorang anak sudah beranjak dewasa,

peningkatan ukuran secara fisik dan tenaga bisa berakibat pada ketidakpedulian atau konfrontasi terhadap pendidikan orang tua (Santrock, 2017).

Pola asuh menurut Baumrind (1967), pada prinsipnya merupakan *parental control* yaitu bagaimana orangtua mengontrol, membimbing, dan mendampingi anak-anaknya untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangannya menuju pada proses pendewasaan. Pola asuh adalah sebagai sikap atau perlakuan orang tua kepada remaja yang masing-masing mempunyai pengaruh kepada pengembangan kepribadian remaja. Pola Asuh telah memberikan mana gaya pengasuhan yang efektif dan kurang efektif untuk mengajari dan mendorong remaja mengembangkan sikap dan perilaku yang lebih prososial (Johnson, AS, 2016 ; Suryandari, S. 2020).

### **2.3.2 Jenis pola asuh orang tua**

Berkaitan dengan jenis-jenis pola asuh orang tua, Baumrind (1967) mengategorikan pola asuh menjadi tiga jenis yaitu pola asuh (a) otoriter (*Authoritarian*), (b) pola asuh demokratis (*Authoritative*), (c) pola asuh permisif (*permissive*).

#### **1. Pola asuh otoriter (*Authoritarian*)**

Pola asuh otoriter merupakan cara mendidik anak dengan menggunakan kepemimpinan otoriter, kepemimpinan otoriter yaitu pemimpin menentukan semua kebijakan, langkah dan tugas yang harus dijalankan. Sebagaimana diketahui pola asuh otoriter mencerminkan sikap orang tua yang bertindak keras dan cenderung diskriminatif. Hal ini ditandai dengan tekanan anak untuk patuh kepada semua perintah dan keinginan orang tua, kontrol yang sangat ketat terhadap tingkah laku anak, anak kurang mendapatkan kepercayaan dari orang tua, anak sering di hukum, apabila anak mendapat prestasi jarang diberi pujian atau hadiah. Orang tua malah menganggap bahwa semua sikap yang dilakukan itu sudah benar sehingga tidak perlu minta pertimbangan anak atas semua keputusan yang mengangkat permasalahan anak-anaknya. Pada akhirnya, hal ini akan berpengaruh terhadap kualitas karakter anak. Studi menyatakan anak - anak yang tinggal dengan orang tua otoriter mengembangkan tanggung jawab kurang karena

orang tua mereka membuat semua keputusan mereka untuk mereka dan dengan demikian anak - anak datang untuk bergantung pada orang tua mereka untuk hampir segalanya.

2. Pola asuh demokratis (*Authoritative*)

Pola asuh demokratis ditandai dengan adanya pengakuan orang tua terhadap kemampuan anak ,anak diberi kesempatan untuk tidak selalu tergantung kepada orang tua. Sedikit memberi kebebasan kepada anak untuk memilih apa yang terbaik bagi dirinya,anak mendengarkan pendapatnya, dilibatkan dalam pembicaraan terutamayang menyangkut dengan kehidupan anak itu sendiri .Anak diberi kesempatan untuk mengembangkan kontrol internal nya sehingga asedikit demi sedikit berlatih untuk bertanggung jawab kepada diri sendiri.

3. Pola asuh permisif (*permissive*)

Pola Permisif adalah membiarkan anak bertindak sesuai dengan keinginannya, orang tua tidak memberikan hukuman dan pengendalian. Pola asuh ini ditandai dengan adanya kebebasan tanpa batas pada anak untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri, orang tua tidak pernah memberikan aturan dan pengarahan kepada anak, sehingga anak akan berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri walaupun terkadang bertentangan dengan norma sosial.

### **2.3.3 Faktor yang mempengaruhi pola asuh orang tua**

Menurut Edwards (Kurniawati et al., 2017), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pola asuh, yaitu:

1. Pendidikan orang tua

Pendidikan dan pengalaman dari orang tua dalam merawat anak dapat mempengaruhi pengasuhan.

2. Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan serta memiliki kaitan dengan pola asuh.

### 3. Budaya

Kebudayaan dan kebiasaan masyarakat dalam mengasuh anak dapat mempengaruhi orang tua dalam mengasuh anak.

#### **2.3.4 Aspek pola asuh orang tua**

Aspek-aspek pola asuh menurut Baumrind (Wardhani, 2017) antara lain :

1. Kasih sayang, aspek kasih sayang meliputi kehangatan, cinta, perasaan kasih sayang dan keterlibatan termasuk didalamnya penghargaan dan pujian yang diberikan terhadap prestasi anak, sehingga anak merasakan kenyamanan karena mendapatkan dukungan dari orang tua.
2. Komunikasi, merupakan interaksi antara orang tua dengan anak untuk saling bertukar informasi.
3. Kontrol, merupakan sebuah usaha untuk mengawasi aktivitas anak secara seimbang untuk dapat mencapai harapan yang diinginkan oleh orang tua sehingga tidak menimbulkan ketergantungan pada anak, serta mampu menjadikan anak belajar tanggung jawab serta menaati aturan orang tua dengan penuh kesadaran.
4. Tuntutan, dimana orang tua menuntut kedewasaan anak untuk mencapai suatu tingkat kemampuan baik secara intelektual, sosial, dan emosional, dalam hal ini orang tua dapat mengajak anak untuk ikut serta berdiskusi mengenai perilaku-perilaku yang harus dimunculkan untuk dapat mencapai tingkat yang lebih dewasa.

#### **2.3.5 Dimensi pola asuh orang tua**

Menurut (Rachmayani & Zabrina, 2023), dimensi pola asuh orang tua diantaranya :

1. Dimensi koneksi (Kehangatan & Dukungan)

Aspek hubungan yaitu yang melibatkan keramahan atau kehangatan dan dukungan dalam sebuah hubungan anak dan orang tua. Dimensi koneksi, yang sering dikaitkan dengan kehangatan dan dukungan, merupakan aspek krusial dalam pola asuh orang tua. Ini mencerminkan tingkat kedekatan

emosional, kasih sayang, dan dukungan yang diberikan orang tua kepada anak.

2. Dimensi Regulasi (Penalaran/Induksi)

Dimensi regulasi dalam pola asuh orang tua merujuk pada cara orang tua menetapkan batasan, aturan, dan konsekuensi dalam kehidupan anak. Ini adalah salah satu aspek penting dalam pola asuh yang dapat secara signifikan memengaruhi perkembangan anak, termasuk tingkat kepercayaan diri mereka. Penalaran (Rasional) dalam dimensi regulasi ini berarti orang tua melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan dan menjelaskan alasan di balik aturan yang ditetapkan.

3. Dimensi Pemberian Otonomi

Dimensi pemberian otonomi dalam pola asuh orang tua merujuk pada sejauh mana orang tua memberikan kebebasan kepada anak untuk mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Ini adalah bagian penting dari perkembangan anak menuju kemandirian.

4. Dimensi Pemaksaan Fisik

Dimensi pemaksaan fisik dalam pola asuh merujuk pada tindakan orang tua dalam mendisiplinkan anak dengan menggunakan kekerasan fisik. Ini termasuk tindakan seperti menampar, menendang, memukul, atau bentuk fisik lainnya yang menyakiti anak.

5. Dimensi Permusuhan Verbal

Dimensi permusuhan verbal dalam pola asuh orang tua merujuk pada penggunaan kata-kata yang kasar, menghina, atau mengancam terhadap anak. Ini termasuk tindakan seperti berteriak, memaki, mengejek, atau membandingkan anak dengan orang lain secara negatif.

6. Dimensi *Non*-Penalaran/Hukuman

Dimensi non-penalaran/hukuman dalam pola asuh mengacu pada pendekatan mendidik anak tanpa menggunakan hukuman fisik atau verbal. Fokus utama dari pendekatan ini adalah pada penguatan perilaku positif dan membangun hubungan yang sehat antara orang tua dan anak.

7. Dimensi Memanjakan

Dimensi memanjakan dalam pola asuh mengacu pada gaya pengasuhan di mana orang tua cenderung memenuhi semua keinginan anak tanpa batas, seringkali mengabaikan aturan dan konsekuensi. Orang tua yang memanjakan anak cenderung menjadi sangat permisif dan jarang mengatakan "tidak".

### 2.3.6 Pengukuran pola asuh orang tua

#### 1. *Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ)*

Kuesioner *Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ)* dikembangkan oleh Clyde C. Robinson pada tahun 1999 yang telah diadopsi dan diterjemahkan oleh (Dita Rachmayani & Namirah Zabrina, 2023). Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur Pola asuh orang tua Otoritatif, otoriter, dan permisif dilihat dari (1) Dimensi Koneksi (Kehangatan & Dukungan), (2) Dimensi Regulasi (Penalaran/Induksi), (3) Dimensi Pemberian Otonomi, (4) Dimensi Pemaksaan Fisik, (5) Dimensi Permusuhan Verbal, (6) Dimensi Non-Penalaran/Hukuman dan (7) Dimensi Memanjakan. Kuesioner ini didasarkan pada teori pola asuh yang dikemukakan oleh Baumrind.

#### 2. *Alabama Parenting Questionnaire (APQ)*

*Alabama Parenting Questionnaire (APQ)* adalah sebuah kuesioner yang digunakan untuk mengukur berbagai aspek gaya pengasuhan orang tua. Kuesioner ini dirancang untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana orang tua berinteraksi dan mendidik anak-anak mereka. *APQ* dikembangkan oleh beberapa peneliti, namun tidak ada satu nama individu yang secara tunggal diakui sebagai pencipta kuesioner ini.

#### 3. *Parenting Stress Index (PSI)*

*Parenting Stress Index (PSI)* merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami orang tua dalam mengasuh anak. Instrumen ini dikembangkan oleh Abidin, R.R. pada tahun 1983. *PSI* ini sebagai alat ukur yang dapat digunakan oleh para profesional kesehatan mental untuk mengidentifikasi orang tua yang mengalami kesulitan dalam mengasuh anak dan membutuhkan dukungan tambahan.

#### 4. *Parental Authority Questionnaire (PAQ)*

*PAQ* adalah sebuah instrumen yang digunakan untuk mengukur gaya pengasuhan orang tua. Instrumen ini dikembangkan oleh John R. Buri pada tahun 1991. *PAQ* didasarkan pada teori pola asuh yang diusulkan oleh Diana Baumrind, yang membagi gaya pengasuhan menjadi tiga kategori utama: otoritatif, otoriter, dan permisif.

### **2.3.7 Cara meningkatkan pola asuh orang tua yang baik terhadap kepercayaan diri remaja**

1. Membangun Hubungan yang Kuat:
  - a. Komunikasi Terbuka: Ciptakan suasana di mana remaja merasa nyaman berbagi perasaan dan pikirannya. Dengarkan dengan empati dan tanpa menghakimi.
  - b. Waktu Berkualitas: Luangkan waktu khusus untuk bersama remaja, tanpa gangguan gadget atau pekerjaan. Lakukan aktivitas yang mereka sukai.
  - c. Menunjukkan Kasih Sayang: Ungkapkan cinta dan kasih sayang secara verbal dan non-verbal. Pelukan, pujian, dan kata-kata penyemangat sangat berarti bagi remaja.
2. Memberikan Dukungan Tanpa Syarat:
  - a. Terima Mereka Apa Adanya: Setiap remaja unik. Terima kelebihan dan kekurangan mereka tanpa membandingkan dengan orang lain.
  - b. Beri Ruang untuk Berkembang: Izinkan remaja membuat keputusan sendiri, meski mungkin tidak selalu tepat. Ini membantu mereka belajar dari kesalahan dan menjadi lebih mandiri.
  - c. Rayakan Keberhasilan: Berikan pujian yang tulus atas pencapaian mereka, sekecil apapun. Ini akan memotivasi mereka untuk terus berusaha.
3. Mengajarkan Keterampilan Hidup:
  - a. Pemecahan Masalah: Ajarkan remaja cara menghadapi masalah dengan tenang dan rasional. Bantu mereka mencari solusi sendiri.
  - b. Manajemen Emosi: Bantu mereka mengenali dan mengelola emosi mereka. Ajarkan teknik relaksasi atau meditasi jika diperlukan.
  - c. Kemandirian: Berikan tanggung jawab yang sesuai dengan usia mereka. Ini akan membantu mereka merasa lebih percaya diri dan kompeten.

4. Menjadi Role Model yang Baik:
  - a. Tunjukkan Perilaku Positif: Jadilah contoh yang baik dalam hal komunikasi, empati, dan pemecahan masalah.
  - b. Kelola Emosi Sendiri: Tunjukkan pada remaja bagaimana cara mengelola emosi dengan sehat. Hindari melampiaskan emosi negatif pada mereka.
5. Hindari Perbandingan:
  - a. Fokus pada Potensi Diri: Setiap remaja memiliki potensi yang berbeda. Jangan bandingkan mereka dengan saudara kandung, teman, atau orang lain.
  - b. Hindari Label Negatif: Hindari memberi label negatif seperti "malas" atau "bodoh". Hal ini dapat merusak kepercayaan diri mereka.

### **2.3.8 Hubungan pola asuh orang tua dengan kepercayaan diri remaja**

Menurut Hurlock (2017), Tugas dan perkembangan remaja terdiri dari dua yaitu perubahan fisik dan perubahan sosial. Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Perubahan yang terjadi pada masa remaja seperti pertumbuhan secara cepat baik fisik psikis dan sosial menimbulkan banyak persoalan dan tantangan. Salah satu permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurang percaya diri (Fitri et al., 2018).

Hasil penelitian Farida (2014) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Selain itu, hasil penelitian Adiasih (2015) menunjukkan 9,7% siswa memiliki kepercayaan diri sangat tinggi, 24,2% pada kategori tinggi, 37,1% pada kategori sedang, 22,6% pada kategori rendah, dan 6,5% pada kategori sangat rendah. Hasil penelitian Suhardita (2011) membuktikan 2,17% kepercayaan diri siswa pada kategori sangat tinggi, 22,46% pada kategori tinggi, 57,97% pada kategori sedang, 13,77% pada kategori rendah, dan 3,62% pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara teori Hurlock (1980) yang mengungkapkan akibat pubertas remaja khususnya remaja perempuan mengalami krisis kepercayaan diri dengan realita dan data yang menunjukkan tidak semua remaja perempuan mengalami krisis kepercayaan diri.

Lauster (2015) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Remaja yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki gambaran diri yang positif, sedangkan remaja yang kurang percaya diri akan berperilaku seperti ragu menjalankan tugas, menutup diri, menghindari komunikasi, sedikit terlibat dalam organisasi, agresif, tidak bisa berbuat banyak, tidak berani bicara, dan menarik diri dari lingkungan (Fitri et al., 2018).

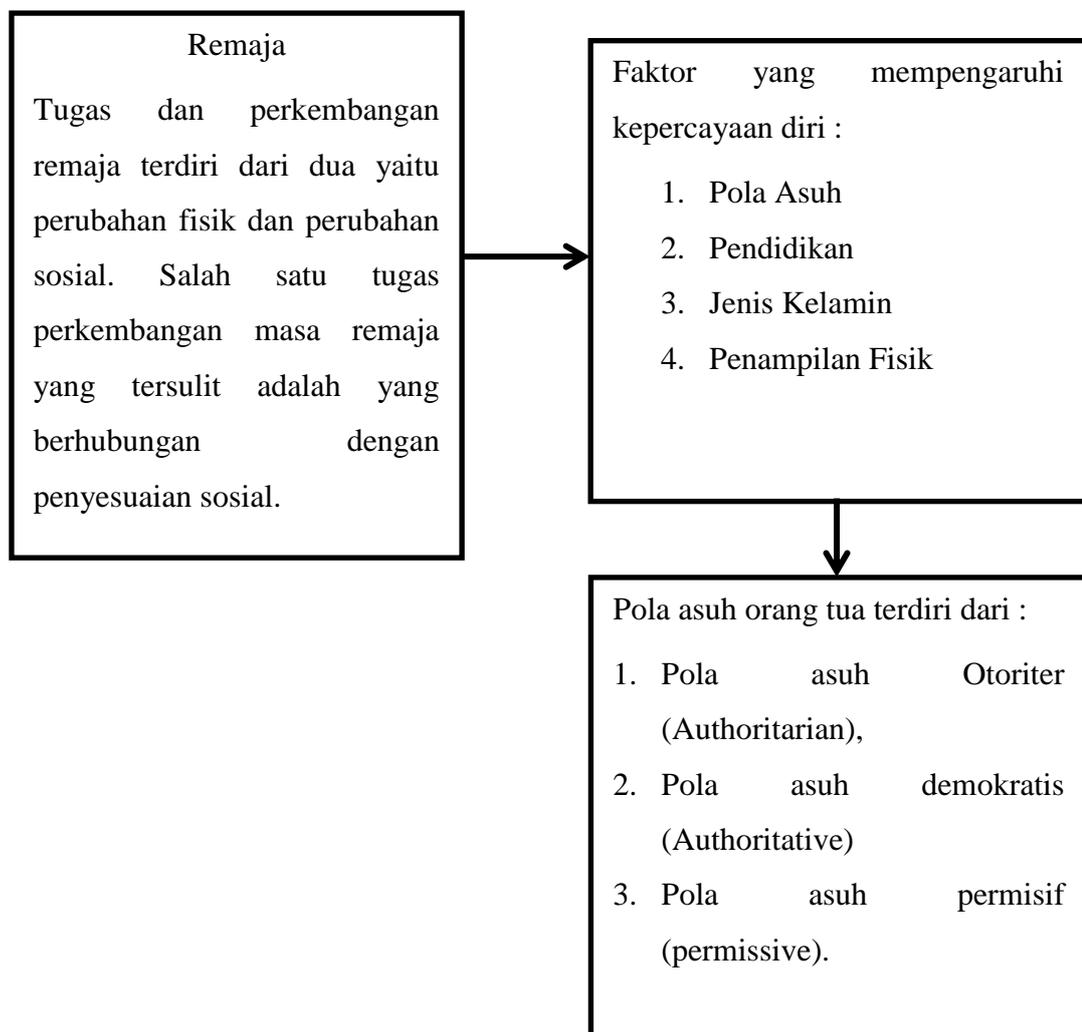
Menurut Hurlock dalam (Rais, 2022), menjelaskan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu pola asuh orang tua, kematangan usia, jenis kelamin, dan penampilan fisik. Menurut Nasution, (1986) dalam (Arsini et al., 2023), Orang tua adalah setiap orang yang bertanggung jawab dalam suatu keluarga atau tugas rumah tangga yang dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai bapak dan ibu.

Berkaitan dengan jenis-jenis pola asuh orang tua, Baumrind (1967) mengkategorikan pola asuh menjadi tiga jenis yaitu pola asuh (a) otoriter (*Authoritarian*), (b) pola asuh demokratis (*Authoritative*), (c) pola asuh permisif (*permissive*). Pola asuh otoriter mempunyai ciri orang tua membuat semua keputusan, anak harus tunduk, patuh dan tidak boleh bertanya. Pola asuh demokratis mempunyai ciri orang tua mendorong remaja untuk membicarakan apa yang diinginkan. Pola asuh permisif mempunyai ciri orang tua memberikan kebebasan penuh pada remaja untuk berbuat.

## 2.4 Kerangka Konseptual

Menurut Notoatmodjo (2018), kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur maupun diamati dalam suatu penelitian. Sebuah kerangka konsep haruslah dapat memperlihatkan hubungan antara variable-variabel yang akan diteliti. Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti di bawah ini.

**Tabel 1.** Kerangka Konseptual



Menurut Hurlock (Rais, 2022), (Lauster, 2015) dan Baumrind (1967).