

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Remaja asal kata latin yaitu *adolescene* yang ialah tumbuh ke aspek kematangan fisik, sosial, dan psikologis (sarwono, 2012). Remaja umumnya di artikan dengan periode peralihan berasal anak-anak menuju dewasa dimulai pada usia 12 sampai 21 tahun (dewi, 2012). Secara psikologis dari piaget, masa remaja adalah masa dimana individu tak lagi mencicipi berada di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua akan tetapi masa remaja artinya masa dimana individu mampu terkonsolidasi dengan masyarakat dewasa serta berada di strata yang sama (hanifah, 2013)

Masa remaja berdasarkan papalia serta olds (pada putro, 2017) memaparkan bahwa masa remaja ialah masa pergantian berasal dari perkembangan masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja juga adalah suatu termin terpenting asal ruang lingkup kehidupan, suatu tahap transisional, tahap perubahan, termin usia bermasalah, tahap individu mencari jati diri, usia yang seram, masa yang tidak konkret, serta periode menuju kedewasaan (krori, 2011).

Masa remaja mampu diartikan menjadi masa pergantian asal masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja pula dianggap

suatu periode rentang kehidupan manusia. Pada umumnya remaja mengalami gejolak hidup yang ditimbulkan oleh beberapa perubahan, baik perubahan fisik, psikis, ataupun sosial (Lintang, Ismanto & Onibala, 2015).

Berdasarkan beberapa uraian tentang arti remaja dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja merupakan masa peralihan berasal dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang berlangsung pada usia 12 tahun hingga 21 tahun, yang menggunakan adanya karakteristik perubahan fisik, sosial, dan psikologis, dimana dalam ciri psikologis remaja akan mulai berintegrasi dengan rakyat dewasa serta berada di strata yg sama.

2.1.2 Tahapan Remaja

Remaja menurut (Sarwono, 2012) memiliki tiga tahapan perkembangan dalam proses kedewasaannya, antara lain :

1. Remaja awal (*Early Adolescence*)

Tingkatan masa remaja pertama yang berada dalam rentang usia 10-13 tahun yang ditandai dengan adanya pertumbuhan dan pematangan yang cepat, tanda pertama mengalami menstruasi (*menarche*) pada wanita, atau mimpi basah pada pria. Penilaian intelektual dan emosional, sebagai akibatnya di tahap ini remaja akan mengalami kegelisahan atau sedang mencari jati pribadi.

2. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Masa pertengahan berada di rentang usia 14-16 tahun ditandai menggunakan pertumbuhan pubertas yang hampir lengkap dimana seseorang remaja tersebut mengalami perubahan pada hal psikis, fisik, dan fungsi seksual yang matang. Selain mengalami menses serta mimpi basah, tahap awal pubertas ditandai menggunakan suara yang mulai berubah, tumbuhnya rambut serta bulu pada bagian eksklusif, payudara membesar. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akan mendorong akan munculnya seks. Selain itu akan muncul keterampilan berpikir yang baru, dan memaksimalkan emosional serta psikologis.

3. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Termin akhir remaja pada rentang usia 16-19 tahun. Di termin ini remaja akan memperteguh atau memperkuat karakternya pada menuju termin dewasa, yang ditandai dengan 5 pencapaian antara lain akan menunjukkan minat, bakat serta kematangan terhadap fungsi intelek, memiliki ego untuk mencari hubungan dan kesempatan dalam mencari pengalaman baru, terbentuknya identitas seksual secara permanen, terlalu memperhatikan keadaan dan kepentingan sendiri dibandingkan dengan orang lain, adanya rahasia antara diri pribadi dengan masyarakat umum.

2.1.3 Ciri-ciri Masa Remaja

Ciri-ciri masa remaja menurut Fatmawaty, R. (2017) mempunyai 8 masa diantaranya yaitu :

1. Masa Remaja Periode Penting

Pada periode ini bisa disebut yang lebih penting dibanding periode lainnya, dikarenakan di periode ini akan berdampak langsung terhadap sikap serta perilaku kedepannya dalam rentang waktu yang panjang. Saat periode ini pula, dampak langsung ataupun dampak berkepanjangan akan sama penting. Karena dampaknya akan terhadap fisik kemudian akan juga berdampak pada psikologis remaja.

2. Masa Remaja Periode Peralihan

Peralihan asal masa anak-anak menuju dewasa bukan berarti terputus, melainkan apa yang sudah terjadi pada masa anak-anak akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi pada masa remaja serta masa yang akan datang. Pada periode peralihan ini remaja akan mempunyai status yg tidak kentara dan terdapat keraguan akan tugas yang wajib dilakukan. Kemudian di masa ini jua remaja bukan lagi seorang anak-anak dan bukan juga orang dewasa. Status remaja yang tidak jelas akan memberi ketika pada remaja buat berpikir dan mencoba gaya hidup yang tidak selaras dan memilih pola perilaku, kuantitas dan sifat yang paling sinkron bagi dirinya.

3. Masa Remaja Periode Perubahan

Pada periode ini terdapat lima modifikasi yang terjadi secara keseluruhan. Kesatu, meningkatnya emosional yang durasinya terikat pada suatu modifikasi fisik dan psikis. Kedua terjadi transisi bentuk tubuh. Ketiga perubahan minat dan karakter sesuai yang dikehendaki oleh sekelompok social untuk diperankan. Keempat terjadinya perubahan norma atau perilaku yang diakibatkan oleh berubahnya minat dan karakteristik remaja. Dan yang terakhir ialah ingin kebebasan dan takut bertanggungjawab.

4. Masa Remaja Usia Bermasalah

Di masa ini, remaja tak jarang mengalami dilema yang sulit diatasi. Dikarenakan pada masa anak-anak masalah yg terjadi tak jarang diselesaikan oleh orang tua serta guru-pengajar sehingga kebanyakan remaja tidak mempunyai pengalaman pada mengatasi problem yang dihadapi. Selain itu sering kali merasakan kegengsian dan ingin merasa mandiri, sehingga menolak bantuan dan akhirnya penyelesaian masalah seringkali tidak sesuai harapan dikarenakan minimnya pengalaman.

5. Masa Remaja Mencari Identitas

Seorang psikolog dari Jerman yaitu Ericson memaparkan ketika remaja berusia 10 sampai 20 tahun remaja tersebut mengalami era identitas lawan penyimpangan identitas. Pada

masa ini mulailah remaja akan mendambakan identitas dirinya. Individu akan bertanya pada diri sendiri bagaimana cara untuk menjelaskan siapa dirinya, apakah yang akan saya lakukan di masa depan, pendidikan seperti apa yang akan saya tempuh, apakah saya seorang anak ataukah sudah menjadi orang dewasa, apa peran saya dalam masyarakat, apakah saya gagal atau berhasil. Pertanyaan tersebut akan muncul disetiap remaja yang sedang mencari identitas dirinya.

6. Masa Remaja sebagai Usia Intimidasi

Terdapat ungkapan dari kebiasaan masyarakat bahwa remaja ialah individu tidak rapi, tidak dapat diandalkan serta cenderung merugikan. Anggapan negative tersebut akan dianggap sebagai citra diri dari remaja tersebut sehingga akan berdampak bahwa remaja tersebut mulai membentuk perilaku sesuai yang digambarkan oleh masyarakat sehingga akan membuat peralihan menuju dewasa semakin sulit. Sehingga mengakibatkan orang dewasa yg seharusnya membimbing dan mengawasi kehidupan remaja belia tapi malah takut bertanggung jawab dan bersikap tak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal serta menyebabkan kontradiksi dengan orang tua.

7. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis

Pada masa ini remaja mulai melihat pribadi sendiri serta orang sekitar sebagaimana yang pada inginkan bukan sebagaimana adanya, terutama pada hal impian. Virtual yang tak nyata akan mengakibatkan meningginya emosi sehingga remaja tadi akan murka. Akan merasa sakit hati serta kecewa apabila tujuan dan harapannya tidak tercapai.

8. Masa Remaja sebagai ambang kedewasaan

Semakin dekat menuju usia kematangan, para remaja menjadi merasa gelisah. Remaja mulai memusatkan dirinya di pola sikap yang dihubungkan dengan status dewasa baik itu hal positif juga negative, seperti halnya merokok, minum minuman keras, menggunakan narkoba, hingga terlibat dalam perbuatan seks. Di sinilah kiprah orang tua sangat dibutuhkan dalam mendidik remaja agar tak keliru berpikir serta melangkah pada mengaktualisasikan kedewasaannya.

2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja

1. Menerima keadaan fisiknya

Selama transisi, berbagai perubahan disertai dengan pertumbuhan yang cepat dan maturitas seksual. Kemudian akan muncul bentuk-bentuk perubahan cepat lainnya, seperti penambahan tinggi badan, perbedaan harapan, dan lingkungan kondisi fisik mereka sendiri, yang akan membawa masalah

adaptasi pada remaja. Sulit untuk menerima keadaan fisik ini, terutama dalam hal karakteristik gender dan karakteristik terkait tinggi badan. Sehingga remaja akan menghadapi hambatan dalam proses pertumbuhan yang cepat, yang dapat menyebabkan depresi atau mengunci diri di kamar tidur.

2. Meraih kebebasan emosi

Salah satu keharusan perkembangan yang dilakukan ialah mengembangkan kesahajaan emosi. Hal ini penting karena pada masa dewasa remaja akan mampu mengambil keputusan yang tepat, sehingga remaja harus mengukir pengalaman berwujud pelatihan agar bisa memahami keputusan bertajuk demi mulai membangun rangkaian emosi dengan kedua orang tuanya. Belajarlah untuk menganalisis dan kemudian membuat keputusan-keputusan sendiri. Senantiasa proses ini terkadang bersamaan dengan akhlak yang bertentangan dengan keinginan orangtua, yang dapat menimbulkan konflik dengan orang tua atau keluarga lain, terutama jika kedua orang tua tidak merasakan kondisi psikologis yang dialami remaja tersebut dan akhirnya dari orang tua. Contoh lain membuat remaja itu lari keluar dari rumah dan bergabung dengan teman-teman untuk melarikan diri dari suasana konflik. Oleh karena itu, wali harus bisa memaklumi pentingnya kebebasan, dan dengan cara bersusun sesuai dengan orientasi terhormat sesuai dengan nilai

dan aturan yang dianggap sebagai harapan remaja mampu . menyelesaikan tugas pengembangan tahap selanjutnya dengan baik.

3. Mampu bergaul

Hambatan bergaul ialah memperluas hubungan berguna untuk masa dewasa. Kondisi fisik awal yang berbanding terbalik dengan hasrat membuat remaja kaku berinteraksi, dan munculnya ketertarikan untuk berhubungan dengan kawan beda jenis menjadi tekad untuk memperbaiki tampilan. Kemudian mulai menyesuaikan diri dengan kondisi fisiknya, ia akan melakukan penyesuaian dan kemudian berdamai dengan teman-temannya.

4. Menemukan model untuk identifikasi

Ketika identitas diri ditemukan, agar menjadi pribadi dengan kepribadian yang unik di masa dewasa, dan pada saat yang sama memiliki identitas pribadi yang unik. Proses ini dimulai ketika remaja cenderung melepaskan diri dari hubungan emosional dengan kedua orang tuanya dan mengkaji kembali landasan kehidupan yang diberikan orang tua mereka sejak bayi hingga remaja. Remaja hidup dalam batas-batas kedua orang tua, sehingga mereka ingin meninggalkan nomor ini, tetapi belum menemukan spesifikasi baru. Remaja selalu ingin memiliki gaya hidup yang memenuhi harapan mereka, dan melalui pengalaman

mereka untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam hidup. Oleh karena itu, nomor identifikasi remaja akan digunakan sebagai model untuk meniru perilaku dan kepribadian. Biasanya orang yang berhasil di masyarakat akan menjadi idola remaja, dan mudah menjadi panutan. Pertanyaan yang perlu diperhatikan adalah bagaimana kaum muda dapat memilih model identitas yang cocok untuk mengembangkan kepribadian yang utuh.

5. Mengetahui dan menerima kemampuan diri

Pada masa remaja, perkembangan kemampuan berpikir abstrak akan membuat remaja cenderung memikirkan kemungkinan-kemungkinan masa dewasa. Remaja sering dipandang sebagai objek pemikiran, yang mengarah pada evaluasi diri positif dan negatif. Jika remaja melihat bahwa realitas dan kemampuan mereka tidak sesuai dengan harapan dan fantasi mereka, mereka akan merasa kecewa dan putus asa, serta dengan harapan dan tuntutan masyarakat, tidak sepenuhnya mampu menjadi sumber frustrasi dan mempengaruhi perilaku mereka. Oleh karena itu, perlu dilakukan refleksi dan bimbingan agar kaum muda dapat secara benar menerima keadaan dan kemampuannya sendiri, serta menyesuaikan keinginannya dengan kapasitasnya sendiri dan realitas kehidupan.

6. Memperlakukan penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma

Tahapan ini paling penting dalam pembentukan nilai dan norma, karena mempengaruhi proses ikatan sosial. Dalam prosedur pencarian nilai dan visi kehidupan, terutama nilai-nilai akidah, oleh karena itu ia tak ingin melekat kepada suatu nilai dan visi kehidupan lampau, meskipun masih dalam keadaan landasan yang tidak kokoh.

7. Meninggalkan aksi serta cara adaptasi infatil

Ciri khas yang ditemukan Infatil adalah kepekaan diri terhadap segala sesuatu yang dilihat dari sudut pandangnya sendiri, terfokus pada kebutuhan dan kebutuhannya sendiri, dan sangat emosional. Masa remaja adalah jembatan menuju kedewasaan. Perasaan diri secara bertahap akan hilang. Remaja belajar untuk beradaptasi dengan cara hidup dengan orang lain. Anda harus menyadari bahwa orang lain juga memiliki pendapat dan kebutuhan yang belum tentu sama dengan Anda.

Dalam interaksi sosial dengan teman sebaya dan orang dewasa dan remaja, mereka harus belajar menghormati sikap dan perilaku orang lain. Oleh karena itu, tidak selalu keinginan dan keinginan Anda yang harus dijalankan. Ketika remaja telah menemukan jati diri dan sistem nilai yang stabil, mereka mungkin menghadapi berbagai hambatan dan kesulitan dalam

melaksanakan tugas-tugas perkembangan tersebut, beradaptasi dan beradaptasi, sehingga mereka dapat lebih mudah melaksanakan tugas tahap berikutnya. Meskipun remaja terkadang tampak menolak bantuan dari orang dewasa, mereka juga membutuhkan bimbingan dan bimbingan dari orang tua dan orang dewasa. Namun, dengan penuh pengetahuan dan pemahaman, orang tua harus terus memberikan bimbingan dan arahan agar remaja tidak terpelewat dan salah jalan saat melakukan tugas-tugas kompleks tersebut. Oleh karena itu, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi informasi serta berbagai pengaruh yang ditimbulkan oleh proses globalisasi memberikan dampak yang lebih besar bagi generasi muda. Jika kaum muda tidak memiliki prinsip hidup dan nilai-nilai agama, maka kaum muda akan sulit menemukan jati dirinya. Seseorang dengan postur yang kokoh dan visi hidup.

2.1.5 Perkembangan Fisik Masa Remaja

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja menurut Auralita (2019) , yaitu sebagai berikut :

1. Perubahan Ukuran Tubuh

Pada remaja perubahan fisik yang biasanya terjadi yaitu perubahan tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan wanita sebelum menstruasi meningkat 3 sampai 6 inci per tahun. Pada saat yang sama, kenaikan berat badan Cuma sedikit.

Kemudian, pertumbuhan tinggi badan pria dimulai pada rata-rata 12,8 tahun, berakhir pada 15,3 tahun, dan mencapai ujungnya saat usia 14 tahun. Puncak kenaikan berat badan, muncul pada anak perempuan satu hingga dua tahun kemudian, dan ujungnya muncul saat usia 16 tahun, kemudian kenaikan berat badan cuma sedikit.

2. Transisi Proporsi Tubuh

Pada transisi ini, bertambahnya patokan area tubuh nan semula kecil, kemudian membesar karena mencapai kematangan lebih cepat dibandingkan area tubuh yang lainnya. Misalnya, untuk sosok langsing, pinggul dan bahu mulai bergeser dan melebar, dan lingkaran pinggang juga akan meningkat. Pertumbuhan berat badan akan lebih cepat dari kaki dan lengan, sehingga proporsi tubuh akan terlihat terlalu lurus.

3. Ciri-ciri seks Primer

Perubahan kekhasan seksual utama akan terkonsentrasi pada elemen seksual. Misalnya, pada pria, testis saat 14 tahun hanya berkisar 10 persen dari kadar dewasanya. Setelah itu, akan tumbuh kencang selagi 1-2 tahun, baru laju perkembangan akan melambat dan akan bertumbuh padat saat 20 tahun. Ciri-ciri pertumbuhan elemen reproduksi yang matang akan ditandai dengan munculnya mimpi.

Bagi perempuan, masa pubertas adalah masa organ reproduksi yang pesat, meskipun keadaan setiap anak relative berbeda. Berat Rahim untuk anak usia 10 sampai 12 tahun 5,3 gram, dan berat rata-rata untuk anak usia 16 tahun adalah 43 gram. Juga saluran tuba, telur, dan vagina akan berkembang dengan cepat. Pada anak perempuan, tanda dari tahap ini adalah datangnya menstruasi.

2.1.6 Perkembangan Psikis Masa Remaja

Transformasi yang terkait dengan psikologis remaja ialah sebagai berikut:

1. Perubahan emosi

Di remaja perubahan tadi berupa syarat sensitif atau rasa peka contohnya remaja akan praktis menangis, merasa cemas, gelisah, frustrasi, atau sebaliknya mampu tertawa lepas tanpa alasan yg kentara. Selain itu remaja akan simpel bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan ataupun rangsangan dari luar. Itulah sebabnya pada masa remaja akan praktis terjadi perkelahian, ataupun senang mencari perhatian serta bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu. Serta yang terakhir merupakan adanya kesamaan tidak nyaman berada di rumah lebih suka berada diluar menggunakan teman dan cenderung bisa tidak patuh di orang tua.

2. Perkembangan intelegensia

Di remaja perkembangannya akan mengakibatkan kecondongan berkembangnya kebiasaan berpikir supranatural, serta menyukai kritikan. Kemudian selalu menginginkan hal yang baru, akhirnya timbul perilaku ingin mencoba. Akan tetapi dari seluruh tahapan psikolog terjadi lebih lambat dari pada perubahan fisik.

2.1.7 Perkembangan Kognitif Masa Remaja

Pada remaja, berkembangnya kognitif diantaranya kekuatan mental belajar, memori, nalar, berpikir dan bentuk bahasa (Jahja, 2012). Piaget menjelaskan bahwa remaja termotivasi untuk belajar tentang dunia karena perilaku adaptif biologis. Jean Piaget juga percaya bahwa orang-orang muda yang aktif membangun dunia kognitif akan menerima informasi yang tidak akan diterima begitu saja dalam skema kognitif mereka. Anak muda sudah bisa membandingkan mana yang lebih penting di tengah ide yang di dapatkan, kemudian menumbuhkan idenya tersebut. Seseorang yang mempunyai kognitif baik tidak saja akan mengintegrasikan apa yang sudah dijalani dan dianalisis, tetapi harus mengadaptasi ide yang mengarah pada inovasi terkini.

Perkembangan kepandaian remaja akan menghasilkan wawasan intelektual serta sosial baru. Pemikiran mereka lebih tak berbentuk, irasional (bisa merencanakan untuk memecahkan masalah dan secara sistematis mengevaluasi solusi buat persoalan tersebut) serta idealis (remaja tahu bagaimana mewujudkan virtual mereka) mereka lebih bisa

mengevaluasi pendapat mereka sendiri serta pendapat orang lain., dan pikiran orang lain, orang lain memikirkan diri mereka sendiri, dan cenderung menafsirkan serta memantau dunia sosial. Masa remaja artinya masa transisi asal masa kanak-kanak, yang menyampaikan asa bagi pertumbuhan serta perkembangan tidak hanya pada aspek fisik, namun jua dalam keterampilan kognitif dan sosial (Endah Sary, 2017).

2.1.8 Perkembangan Emosi Masa Remaja

Remaja pada umumnya akan mengalami perkembangan emosi yg mengarah pada terbentuknya suatu kematangan emosi. Kematangan emosi bisa tercapai saat usia dewasa, tapi secara perlahan mulai terbentuk saat tahap bayi, anak-anak sampai remaja. buat tercapainya kematangan emosi remaja harus berlatih memperoleh ilustrasi tentang situasi serta keadaan yang bisa mengakibatkan reaksi emosional (Ali dan Asrori, 2012)

Ciri khas remaja yang mencapai maturitas emosional menurut (Sisca Folastris, 2017) yaitu sebagai berikut:

1. Bisa mandiri mengendalikan emosi, artinya remaja harus mampu mempertanggung jawabkan emosi yang ungkapkannya.
2. Bisa memperoleh diri pribadi serta orang lain dengan lugas, artinya ketika remaja mengalami suatu kegagalan dalam hal apapun itu tidak condong mendakwa diri pribadi ataupun orang llain.

3. Dapat menunjukkan ungkapan emosional yang tepat dengan keadaan yang terjadi
4. Dapat mengendalikan emosi negatif sehingga ketika terjadi masalah tidak akan impulsive.

2.2 Self Esteem

2.2.1 Definisi *Self Esteem*

Self-esteem dalam bahasa Indonesia disebut dengan harga diri ini bisa diartikan keseluruhan pendekatan yang diaplikasikan guna menguji pribadi diri kita, yang mana *self-esteem* sendiri menggambarkan analogi antara *ideal self* dengan *real-self*. *Self-esteem* ialah sebuah penilaian pribadi nan dilakukan oleh pribadi itu sendiri dengan menganalisis dari hubungannya dengan orang lain yang menghasilkan penilaian untuk dirinya guna meninjau sejauh mana dirinya bisa berhasil dan percaya akan dirinya sendiri (Ghufron dan Risnawita, 2016).

Self esteem adalah suatu sikap tentang penilaian diri sendiri serta harga dirinya dengan ruang lingkup menyeluruh dalam bentuk sikap positif ataupun negatif dengan didasarkan pada persepsinya. Selain itu, dikatakan juga bahwa *self-esteem* adalah ialah penilaian yang berfokus pada penolakan ataupun penerimaan dan juga keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya serta menilai rasa berharga dalam diri

dengan diungkapkan oleh sikap serta ekspresinya (Murk, 2006 dalam Novara 2018)

Self esteem juga bisa dikatakan sebuah penilaian pribadi yang diciptakan oleh diri sendiri, kelakuan yang mengenai pribadinya dalam hal baik maupun buruk. *Self-esteem* juga menentukan kelakuan individu mengenai pribadinya, baik dalam hal yang sangat buruk maupun hal baik sekalipun. *Self-esteem* yang positif bisa menggambarkan pribadi yang mencintai dirinya apa adanya, penilaian yang positif ini bisa timbul karena penilaian dari oranglain dan separuhnya dari suka duka kehidupan individu yang unik (Baron & Byrne, 2012).

2.2.2 Aspek *Self Esteem*

1. *Self-competence*

Self-competence adalah hasil keberhasilan implementasi pencapaian tujuan yang dimana dengan cara memanipulasi lingkungan fisik ataupun sosial. Aspek ini dikaitkan dengan evaluasi diri pribadi dengan memandang dirinya kuat atau cakap, mempunyai potensi, efisien dan mampu terkontrol dan dapat diandalkan. Individu dengan *self competence* positif cenderung akan mempunyai kapabilitas yang baik serta memiliki kepuasan akan diri sendiri.

2. *Self liking*

Self liking adalah aspek perasaan berharga seseorang individu dalam lingkup pribadinya dan juga lingkungan sosialnya, sehingga melihat apakah pribadinya baik atau buruk. Aspek ini berpacu terhadap evaluasi sosial diri sendiri dalam penetapan diri pribadinya, terlepas dari penglihatan orang lain terhadap dirinya. Aspek lain berdasarkan penuturan Coopersmith (1967, dalam Febrita, 2017) ialah *power*(kekuatan), *significance*, *virtue*(nilai), dan *competence*(berkompeten).

3. *Power* (Kekuatan)

Kekuatan merupakan kemampuan individu yang menunjukkan dapat mengontrolnya dan juga mengatur perilakunya serta mempengaruhi manusia lain. Munculnya kekuatan akan ada dari pelantikan serta beker yang muncul dari kualitas evaluasi terhadap hak dan juga pendapatnya yang didapatkan dari orang lain. Dampak dari pengakuan ini akan menciptakan *sense of appreciation* kepada pandangan pribadi serta dapat melawan tekanan dalam melakukan komformitas dengan tidak mempertimbangkan pendapat dan kebutuhannya sendiri. Beberapa tindakan ini mampu mengembangkan kemandirian, kepemimpinan dan juga kontrol sosial, sehingga

memungkinkan akan adanya sikap yang tegas, energik, eksploratif dan asertif.

4. *Significance* (keberartian)

Significance ialah suatu penerimaan, kasih sayang serta perhatian yang tertuju kepada orang lain. Penerimaan ini biasanya ditandai dengan adanya kehangatan, menyukai pribadinya sendiri dengan apa adanya dan juga responsifitas. Akibat dari kasih sayang dan juga perlakuan ini adalah adanya perasaan penting (*sense of importance*) atau berarti akan dirinya. Semakin banyak orang yang selalu memperlihatkan kasih sayang, maka semakin besar juga kemungkinan mempunyai evaluasi yang baik bagi dirinya.

5. *Virtue* (kebajikan/kebaikan)

Virtue merupakan kepatuhan yang didasarkan pada pedoman umum seperti halnya agama, moral, etika dan kode etik. Individu yang turut serta mematuhi semua itu serta mengimplementasikan hingga mempertunjukkan sikap yang baik dengan keberhasilan atas tujuan terhadap nilai-nilai yang luhur.

6. *Competence* (kemampuan)

Kemampuan merupakan sebuah prestasi yang semampai, lewat adanya pangkat serta kewajiban yang beraneka macam bagi setiap anggota berdasarkan usianya. Coopersmith, (1967 dalam Febrita, 2017) menjelaskan bahwasanya pengalaman

anak saat masih dimasa jabang bayi secara manusiawi diberikan melalui kemampuan sehingga menimbulkan rasa senang dan juga melibatkannya bersua lewat lingkungan yang membentuk dasar untuk perkembangan tekad yang harus berpadu dalam pencapaian kapabilitas yang semakin baik.

2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Esteem*

Faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* dijelaskan oleh (Novara, 2018) adalah sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik

Menurut (Novara, 2018), salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan *self-esteem* ialah kondisi fisik yang berhubungan dengan *body image*. Penampilan fisik yang dimaksud ialah berkaitan dengan *body-image* dimana secara konstan mempunyai kolerasi erat akan *self-esteem*. *Self esteem* yang baik juga selalu didukung oleh kondisi fisik individu yang baik dan menarik dan tidak adanya cacat, seperti berat badan normal, tinggi badan dan juga daya tarik yang baik. Selain itu, menurut (Cash, 2012) menyatakan bahwa *body image* ini meliputi persepsi mengenai keseluruhan penampilan fisik seperti bagaimana pandangan individu mengenai bentuk mukanya, apakah bulat atau tidak, hidung pesek atau mancung, pipi tembem atau tidak, badan yang tinggi atau pendek, badan yang kurus atau gendut, dan lain sebagainya, yang dimana pada

remaja unsur ini merupakan unsur terpenting dari terbentuknya *self-esteem* secara keseluruhan (*global self-esteem*).

2. Jenis Kelamin

Menurut (Lipowskiet al, 2016) menguraikan bahwa faktor jenis kelamin dianalogikan remaja putra dan remaja putri, dimana remaja putri mempunyai *self-esteem* rendah yang berlebihan. *Self-esteem* remaja putri lebih rendah karena mudah terganggu dengan perbandingan atau persepsi dari orang lain. Remaja putri juga lebih mudah sensitive terhadap diri mereka sendiri, selalu merasa khawatir tentang kemampuan yang mereka miliki dan penilaian orang lain terhadap dirinya.

Sutjipto, (1988, dalam Novara, 2018) menyebutkan bahwa rendahnya *self-esteem* terhadap wanita biasanya dikarenakan kepercayaan diri yang minim, kurang ahli dan merasa perlunya ada yang melindungi, hal ini biasanya karena dipengaruhi oleh karakteristik orang tua dan juga pandangan komunitas tentang putra dan putri.

3. Intelegensi

Dibandingkan dengan remaja dengan *self-esteem* rendah atau *self-esteem* negatif, remaja dengan *self-esteem* positif akan mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi. Juga, memiliki skor kecerdasan yang lebih tinggi, ambisi yang lebih tinggi, dan

selalu bekerja keras untuk apa pun adalah ciri-ciri orang dengan *self-esteem* yang tinggi.

4. Lingkungan social

Pembentukan *self-esteem* dimulai ketika seseorang menyadari bahwa dirinya berharga. Itu adalah hasil dari proses lingkungan, rasa syukur, penerimaan, nilai, aspirasi, gagasan sukses dan perlakuan orang lain terhadapnya. Kedua, faktor yang mempengaruhi *self-esteem* di tempat kerja adalah banyak aspek pekerjaan seperti kepuasan kerja, pendapatan yang memadai, rasa syukur terhadap orang lain, promosi atau pangkat (Klass et al. Hodge, dalam Ghufron dan Risnawita, 2011).

5. Keluarga

Lakon keluarga yang mendukung sangat membuktikan bagaimana berkembangnya *self-esteem* pada remaja. Sosok orangtua lah yang berperan penting karea telah menuntun dan memperuntungkan juga bisa disebut akar bagi berinteraksi dengan kawasan luar dengan cakupan yang luas. Kemudian harus menciptakan suatu pembatasan dasar guna tercapainya kemajuan *self-esteem* yang positif pada remaja. Seperti halnya perlakuan adil, mempunyai kesempatan aktif di berbagai hal ataupun kegiatan, serta memandu ke arah demokratis guna menciptakan *self-esteem* yang tinggi pada remaja (Coopersmith dalam Ghufron & Risnawita, 2011).

2.2.4 Dampak *Self Esteem* Pada Remaja

Dampak memiliki *self-esteem* positif ialah akan percaya diri, bertindak mandiri, mampu berinteraksi dengan berbagai orang, mudah mengambil tanggung jawab, mampu menangani kemunduran dengan baik, mampu menerima pandangan dan kupasan dari orang sekitar, serta mampu mengungkapkan perasaan dan emosi serta suasana hati baik.

Remaja dengan *self-esteem* rendah dapat mempengaruhi interaksi sosial yang buruk, dan perubahan fisik dan mental. Misalnya remaja menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan, merasa tidak ada seorangpun yang mengakuinya, menyalahkan atas kekurangan pribadi, dan gampang frustrasi (Fianinda Corona Fatma, 2017). Kemudian remaja akan berpikir bahwa dirinya tidak berharga, sehingga takut berinteraksi sosial, dan remaja tidak akan percaya dengan kemampuannya, sehingga tidak banyak meraih kesuksesan akademik dan tidak akan mengekspresikan dirinya dengan baik (Sarwono, 2015).

2.2.5 Alat Ukur *Self Esteem*

Alat ukurnya *Self-Esteem (SE)* dikembangkan oleh beberapa tokoh terdahulu, salah satunya adalah *Rosenberg* dengan nama alat RSES (*Rosenberg's Self Esteem Scale*). Alat ukur ini memiliki 10 unit dengan teknik evaluasi skala *likert* sebagai bentuk pertanyaan *favourable* dengan kategori jawaban Sangat tidak setuju, Tidak setuju, Setuju, dan Sangat Setuju. Penilaian ini sifatnya hanya menilai harga diri saja. (Fikri, 2018)

Coopersmith juga menciptakan alat ukur untuk *SE* dengan nama yang di kenal SEI (*Self- Esteem Inventory*). Alat ukur ini terdiri dari 25 unit yang bertautan dengan 3 kategori *self-esteem* secara lazim, kedekatan dengan orang tua, kedekatan dengan teman sebaya. Teknik alat ukur ini dipergunakan dengan *skala guttman* yaitu dengan jawaban “YA” dan “TIDAK” (Fikri, 2018).

2.3 Body Image

2.3.1 Definisi *Body Image*

Body Image adalah kumpulan sikap individu yang sadar dan tidak sadar terhadap bentuk tubuh. Arthur memaparkan (dalam Ridha, 2012), *body image* ialah pandangan subjektif individu terhadap tubuhnya sendiri, terutama imajinasi nan berkaitan dengan evaluasi oranglain. Ada 2 jenis *body image*, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif (Prihaningtyas dalam Lintang, Ismanto dan Onibala, 2015).

Salah satu pionir dalam penelitian *body image* ialah Paul Schilder (1950, dalam Gattario, 2013), yang memaparkan bahwa *body image* ialah gambaran tentang tubuhnya sendiri yaang terbentuk di kepalanya. Gardner (dalam Mukhlis, 2013) mengemukakan bahwa *body image* adalah gambaran dalam benak seseorang tentang penampilan tubuhnya (seperti ukuran dan bentuk) dan sikap yang telah dibentuk seseorang terhadap karakteristik fisiknya.

body image bukan melainkan persepsi pribadi mengenai jiwa, melainkan persepsi tubuh. Amatan individu tentang tubuhnya dapat berupa penilaian positif atau negatif. Seseorang dengan *body image* yang positif akan merasa suka dengan pribadinya, damai dan kepercayaan diri yang kukuh, sehingga ia tidak akan terlena berasumsi membatasi kebiasaan makanan yang ideal untuk mempertahankan berat badan. Orang dengan *body image* negatif berpikir bahwa tubuhnya tidak memikat, pemalu, dan kepercayaan diri rendah.

2.3.2 Jenis *Body Image*

Menurut Cash dan Pruzinky (dalam Junior, 2016), *Body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri, yang dapat berupa evaluasi positif dan negatif. Ada dua jenis *Body image*, antara lain:

1. *Body image* positif

Menurut Andi Priyatna (2009:5), *body image* yang positif berarti individu puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang ditawarkan tubuhnya dan menerima segala ketidaksempurnaan. Selanjutnya, Januari dan Putri (Wulan, 201 : 3) menunjukkan bahwa individu dengan *body image* yang positif melakukan berbagai tindakan seperti kepuasan terhadap tubuhnya, penerimaan terhadap tubuhnya, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuhnya sendiri. *body image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan fisik. Mereka yang bahagia dengan apa yang dimilikinya lebih menghargai dirinya sendiri, mensyukuri apa yang

sudah dimilikinya, mensyukuri apa yang dimilikinya dan berusaha untuk merawat tubuhnya (Andiyati, 2016).

2. *Body image* negative

Body image negatif adalah pandangan negatif individu mengenai tubuh yang dimilikinya. *Body image* negative menurut Dacey & Kenny (dalam Muhsin, 2014) merupakan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. *Body image* negative umumnya dialami oleh remaja, hal ini terjadi karena ada masa remaja merupakan periode dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang penting. Cash & Grant (dalam Rombe, 2014) menyatakan bahwa *body image* negatif merupakan keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah. Apabila hal tersebut berlanjut, maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap *self esteem* yang rendah, depresi, dan menarik diri.

Kemudian perasaan devaluasi diri, depresi, dan tidak berdaya disebabkan karena standar ideal budaya yang tidak dapat dicapai oleh kebanyakan remaja. Menurut *American Association of University Woman* (dalam Akhmad Mukhlis, 2013:7) ketidakpuasaan pada *body image* berhubungan dengan resiko

bunuh diri pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa betapa serius dampak yang mengancam remaja akibat ketidakpuasaan *body image*.

2.3.3 Aspek *Body Image*

Berdasarkan Cash (dalam Nur Lailatul Husna, 2013: 22-23) terdapat aspek *body image* diantaranya:

1. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Evaluasi pribadi mengenai gambaran tubuh serta penampilannya, memikat atau tidak, puas atau tidak mengenai penampilan pribadinya.

2. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Orientasi pribadi dari penampilannya dan serta apa yang berhasil dari usahanya untuk mengubah penampilannya. Tingkat orientasi pada individu dengan kadar rendah akan memperlihatkan bahwa pribadi tersebut tidak menyenangkan untuk terlihat menawan serta tampilan bukanlah perihal yang penting.

3. Kepuasan mengenai bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Kepuasan pribadi terhadap bagian tubuh tertentu, diantaranya mimik muka, tubuh cabang atas (dada, bahu, lengan), tubuh cabang tengah (pinggang, perut), tubuh cabang bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta cabang tubuh secara keseluruhan.

4. Ketakutan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Di deskripsikan dengan ketakutan pribadi mengenai obesitas, dan kecenderungan untuk peringatan berat badan, yang berlebih, hingga mengatur pola makannya.

5. Golongan ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Dilihat dari pribadi yang mengklasifikasikan serta mempersepsikan bobot badan awal rentang amat kurus hingga amat gemuk.

2.3.4 Komponen *Body Image*

Body image menurut Keaton, Cash dan Brown (dalam Julianti Jessi, 2015) memiliki dua komponen yaitu :

1. Komponen persepsi

Bagaimana pribadinya mendeskripsikan kondisi fisik mereka adalah ukuran tingkat presisi yang dirasakan seseorang ketika memperkirakan patokan tubuh seperti halnya pendek atau tinggi, jelek atau cantik, hitam atau putih, kurus atau gemuk. Apabila terjadi rintangan pada komponen persepsi, lalu rintangan *body image* yang dirasai pada *body image* tersebut merupakan *distorsi body image*. Sehingga akan timbul bahwa pribadi tersebut tidak mampu mengestimasi patokan tubuhnya secara akurat.

Komponen persepsi pada *body image* meliputi komponen *sensory* serta *non sensory*. Komponen *sensory* terpacu pada respon visual. Sedangkan komponen *non sensory* terkadang dicirikan dengan faktor afektif yang terpacu pada versi otak terhadap visual.

2. Komponen sikap

Ini melibatkan kepuasan dan ketidakpuasan pribadi dengan bagian-bagian tubuh, termasuk wajah, mata, bibir, hidung, mata, rambut dan seluruh tubuh, termasuk proporsi tubuh, bentuk dan penampilan tubuh. Jika komponen postur berubah, batasan citra tubuh yang dialami adalah ketidakpuasan terhadap citra tubuh, yang dapat dilihat dari cara individu mengevaluasi tubuhnya sendiri. Jika dia tidak menilai penampilannya dengan standar pribadi, maka dia akan menganggapnya lebih rendah. Ketidakpuasan pribadi dengan tubuh seseorang dapat menyebabkan rendahnya harga diri, termasuk depresi, kecemasan sosial, dan penarikan diri dari situasi sosial. Oleh karena itu, jika komponen postur berubah, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan terjadi. Komponen sikap *body image* terdiri dari dua dimensi, yaitu :

1. *Body Image Evaluation*

Evaluasi mengacu pada evaluasi seseorang terhadap penampilannya sendiri, yang dapat menghasilkan perasaan puas dan tidak puas secara fisik. Penilaian citra tubuh didasarkan pada kesenjangan dan tingkat kesesuaian antara kepercayaan diri dan nilai tubuh ideal yang diyakini individu. Dimensi evaluasi/pengaruh terdiri dari banyak konsep, seperti kepuasan tubuh secara umum, emosi yang terkait dengan penilaian diri tubuh, ketidakpuasan terhadap aspek tubuh

tertentu, kesenjangan yang terinternalisasi antara persepsi tubuh dan tubuh ideal, dan penilaian kognitif terkait penampilan. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang diungkapkan melalui dimensi evaluasi merupakan aspek penting karena diyakini dapat menangkap pengalaman batin individu (Thompson 1999, dalam Julianti Jessi, 2015)

2. *Body Image Investment*

Ini mengacu pada individu yang menilai tubuh mereka melalui pikiran, perasaan, dan perilaku dalam upaya untuk mengatur dan meningkatkan penampilan mereka. Dimensi investasi meliputi penilaian kognitif terhadap penampilan seseorang, perhatian terhadap penampilan, pentingnya penampilan seseorang, dan upaya untuk mengatur dan memperbaiki penampilannya (Muth & Cash, 1997, dalam Julianti Jessi, 2015).

2.3.5 Faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Tatangelo *et al* (2015) diantaranya adalah :

1. Usia

Pada biasanya remaja akan menemui peningkatan berat badan ketika *pubertas* sehingga menjadi tidak puas mengenai penampilannya karena tidak sesuai dengan harapan. Ketidakpuasan pada penampilannya akan bertambah pada awal sampai pertengahan

usia remaja. Kepuasan juga akan berkurang dengan bertambahnya usia dan semakin dewasa remaja tersebut. Semakin bertambahnya dan semakin dewasa individu maka tidak terlalu mempermasalahakan *body image* nya. Usia berpengaruh terhadap *body image* dikarenakan pola pikir dalam menyikapinya. Karena semakin bertambah usia akan lebih memikirkan hal lain daripada memikirkan *body image* nya.

2. Jenis Kelamin

Gender merupakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang, artinya gender akan mempengaruhi citra tubuh. Seperti yang diungkapkan, perempuan memandang citra tubuh secara lebih negatif daripada laki-laki (Paus Kinanti Indika, Philips dan Olivardia, 2012: 41). Pada saat yang sama, pria memiliki citra tubuh yang lebih positif daripada wanita. Wanita lebih sensitif terhadap penampilannya dan selalu dibandingkan dengan orang lain. Dapat disimpulkan dari penjelasan para ahli tersebut bahwa wanita lebih sensitif terhadap penampilannya dibandingkan pria. Saat berinteraksi dengan remaja, remaja putri lebih sensitif terhadap penampilannya dibandingkan remaja pria, karena remaja putri cenderung lebih negatif saat melihat tubuhnya. (Desi, 2012: 4).

3. Media Massa

Media memberikan pengaruh mengenai gambaran ideal wujud pria dan wanita. Media juga berdampak pada masyarakat dan budaya. Seperti majalah fashion, kosmetik, iklan TV, seni pertunjukan, film dan sinetron, banyak kasus dimana perempuan atau laki-laki dianggap sebagai peran yang ideal saat ini (Nemeroff Catur Baimi, 2013: 28). Situasi ini lambat laun akan membentuk mentalitas yang buruk, percaya bahwa wanita itu cantik dan menarik, dan menjadi model di media. Pada saat yang sama, tidak semua wanita memiliki citra tubuh yang ideal. Ini akan menjadi salah satu penyebab ketidakseimbangan antara realitas tubuh kita dan harapan orang lain untuk citra tubuh yang ideal. Ketidakseimbangan tersebut akan mewujudkan kesan tubuhnya yang kurang baik atau kurang ideal. Sehingga individu tersebut akan sulit menerima keadaan *body image* nya.

4. Hubungan Interpersonal

Sebagai makhluk sosial, manusia selalu berinteraksi dengan orang lain. Supaya bisa disetujui oleh orang lain, maka sebagai manusia harus memperhatikan opini atau tindakan yang di utarakan oleh orang lain, termasuk opini tentang fisik. Opini mengenai penampilan fisik dan kapasitas teman sebaya serta keluarga dekat dalam bagaimana kedekatan pribadi akan menyebarkan persepsi dan perasaan tubuh.

2.3.6 Tanda dan Gejala *Body Image*

Menurut Kusumawati & Hartono, 2011 tanda terjadinya gangguan Citra tubuh antara lain :

1. Penolakan untuk memegang serta membuang mata pada bagian yang tidak disukai
2. Tidak bisa menyetujui perubahan bentuk dan fungsi fisik
3. Menghindari keterikatan social yang mengarah pada penarikan diri
4. Pandangan persepsi negatif negative terhadap bentuk tubuh
5. Mengekspresikan keputusasaan
6. Mengekspresikan kecemasan ditolak
7. Menolak untuk menjelaskan perubahan fisik

2.3.7 Penyebab Gangguan *Body Image*

Munculnya stresor yang dapat mengganggu integritas *body image* menurut Stuart & Sundeen (dalam Suhron muhammad, 2016) yatu :

1. Operasi

Mastektomi, amputasi, dan luka operasi dapat mengubah citra tubuh. Ini juga terkait dengan operasi plastik dan prosedur lainnya. Dalam kasus mastektomi (mastektomi), merupakan peristiwa traumatis dalam kehidupan seorang wanita, yang akan berdampak pada aspek psikososial dan sosial kehidupan. Dalam hal citra tubuh, mastektomi adalah masalah besar. Masalah citra tubuh berasal dari hilangnya bagian tubuh, bekas luka, atau perubahan kulit, yang dapat

mempengaruhi vitalitas pasien, aktualisasi diri, fungsi sosial dan fisik, dan kualitas hidup.

2. Kegagalan Fungsi Tubuh

Hemiplegi, dan tuli dapat menyebabkan depresi, diantaranya tidak mengenal bagian tubuhnya, sering dikaitkan dengan fungsi syaraf.

3. Perubahan Tubuh

Hal ini berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan. Seiring bertambahnya usia, manusia akan merasakan perubahan itu sendiri. Beberapa orang sering menanggapi dengan reaksi positif dan negatif, sementara yang lain merasa tidak puas ketika mereka menemukan bahwa tubuh mereka telah berubah dengan cara yang tidak memuaskan.

2.3.8 Dampak *Body Image* Pada Remaja

Dampak *body image* pada remaja dibagi menjadi dua jenis, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Ketika remaja puas dan bangga dengan penampilannya, mereka akan memiliki *body image* yang positif, lebih menekankan pada bentuk tubuh, dan memahami bahwa tidak ada orang yang terlihat sempurna. Sedangkan ciri-ciri *body image* yang negative menurut Romansyah & Natalia, 2012 (dalam Prasetya Yudhi 2018) adalah :

- a. Merasa dirinya sangat jauh dari harapan dan gambaran idealnya.

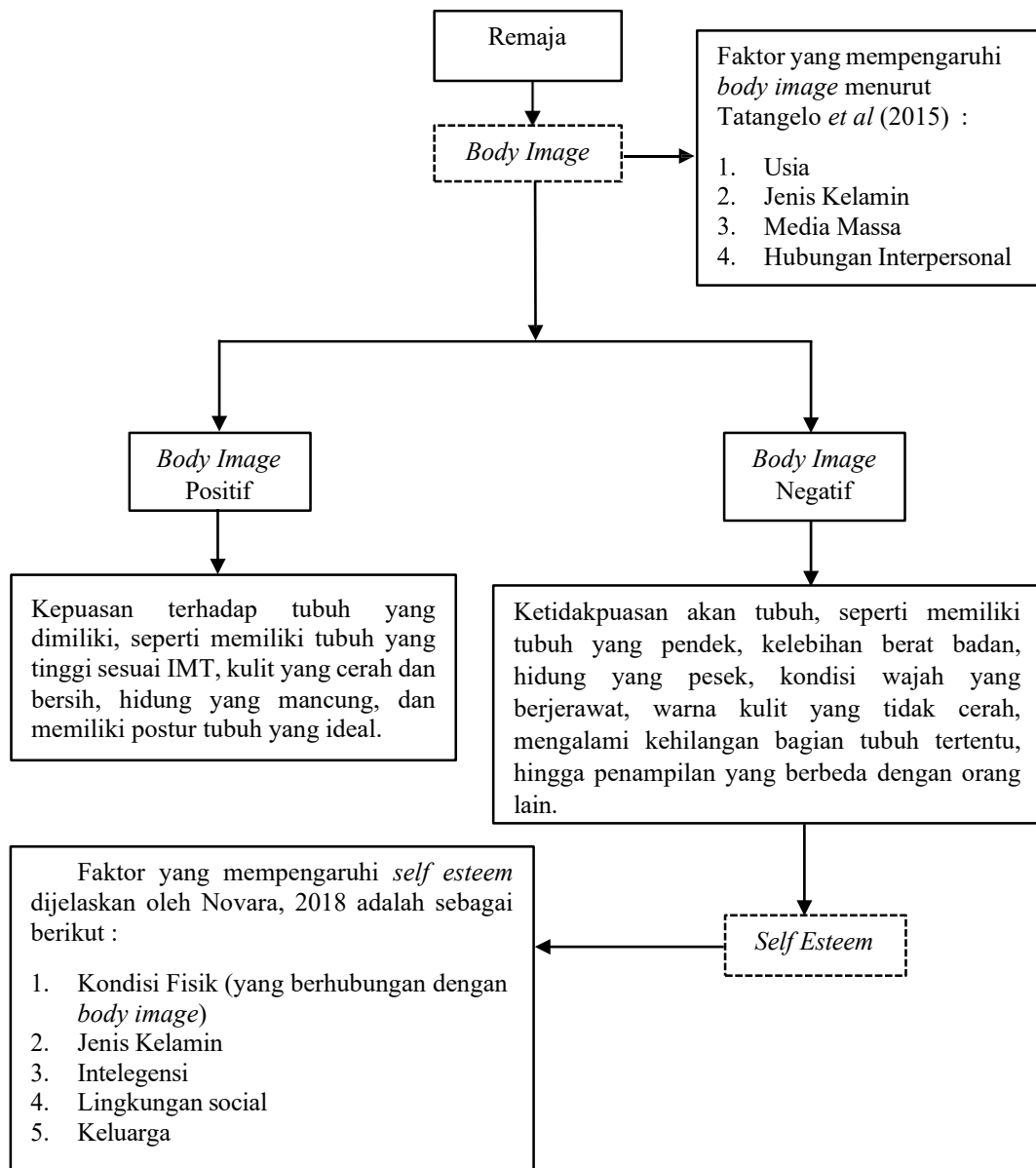
- b. Kurangnya akan kemampuan dalam menyesuaikan diri dari orang lain dan lingkungan sekitarnya.
- c. Merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti ditengah masyarakat
- d. Akan merasa malu, cemas tentang tubuhnya
- e. Merasa tidak pantas atau tidak berhak memiliki atau mendapatkan sesuatu
- f. Merasa dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan dan orang sekitar
- g. Akan berdampak yang lebih parah yaitu akan menyebabkan kondisi mentalnya kurang baik, sehingga remaja tersebut bisa mengalami *mood swing*, *eating disorder*, hingga mengalami depresi.

2.4 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1

Kerangka Konsep

Hubungan *Body Image* dengan *Self Esteem* Pada Remaja : *Literature Review*



Sumber : (Novara, 2018), Cash dan Pruzinky (dalam Junior, 2016) dan Tatangelo *et al* (2015)