

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Remaja**

##### 2.1.1 Pengertian Remaja

Masa remaja (usia 10-19 tahun) adalah masa yang penting, karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia. Masa remaja disebut juga masa pubertas, yaitu merupakan masa transisi yang unik ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis.

Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”.

Istilah remaja sering disamakan dengan istilah *adolescence*, yaitu suatu keadaan yang menggambarkan suatu periode perubahan psikososial yang menyertai pubertas (Soetjiningsih, 2010). *Adolescence* merupakan istilah dalam bahasa latin yang artinya “tumbuh untuk mencapai kematangan”. *Adolescence* sebenarnya merupakan istilah yang memiliki arti yang luas yang mencakup kematangan mental, sosial, emosional, dan fisik (Hurlock, 2010).

Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, social, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget dalam Hurlock 1991, yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya

berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

WHO (World Health Organization) memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut. Remaja adalah suatu masa di mana:

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi menuju keadaan yang relatif lebih mandiri.

(Sarwono, 2013)

### 2.1.2 Batasan Usia Remaja

Ditinjau dari batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya setempat. Ditinjau dari bidang kesehatan WHO, masalah yang dirasakan paling mendesak berkaitan dengan kesehatan remaja adalah kehamilan dini. Berangkat dari masalah pokok ini, WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja. Dengan demikian dari segi program pelayanan, definisi remaja yang digunakan oleh Departemen Kesehatan adalah mereka yang berusia 10-19 tahun dan belum kawin. Sementara itu, menurut BKKBN (Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi) batasan usia remaja adalah 10-21 tahun (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

### 2.1.3 Tahapan Perkembangan Remaja

Menurut Sarwono (2012) ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa :

a. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 12-15 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Tingkatan usia remaja yang pertama adalah remaja awal. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 12 hingga 15 tahun. Umumnya remaja tengah berada di masa sekolah menengah pertama (SMP). Keistimewaan yang terjadi pada fase ini adalah remaja tengah berubah fisiknya dalam kurun waktu yang singkat. Ada beberapa sarjana yang mengatakan masa pubertas yang sebenarnya dimulai pada usia kurang lebih 14 tahun.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tingkatan usia remaja selanjutnya yaitu remaja pertengahan, atau ada pula yang menyebutnya dengan remaja madya. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun. Umumnya remaja tengah berada pada masa sekolah menengah atas (SMA). Keistimewaan dari fase ini adalah mulai sempurnanya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Pada tahap ini, remaja telah berusia sekitar 18 hingga 21 tahun. Remaja pada usia ini umumnya tengah berada pada usia pendidikan di perguruan

tinggi, atau bagi remaja yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi, mereka bekerja dan mulai membantu menafkahi anggota keluarga. Keistimewaan pada fase ini adalah seorang remaja selain dari segi fisik sudah menjadi orang dewasa, dalam bersikap remaja juga sudah menganut nilai-nilai orang dewasa.

Pada tahap remaja akhir terdapat masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini:

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya dan masyarakat umum.

#### 2.1.4 Karakteristik Masa Remaja

Karakteristik perkembangan normal yang terjadi pada remaja dalam menjalankan tugas perkembangannya dalam mencapai identitas diri antara lain menilai diri secara objektif dan merencanakan untuk mengaktualisasikan kemampuannya.

Dengan demikian, pada fase ini seorang remaja akan :

- a. Menilai rasa identitas pribadi
- b. Meningkatkan minat pada lawan jenis
- c. Menggabungkan perubahan seks sekunder ke dalam citra tubuh
- d. Memulai perumusan tujuan okupasional

e. Memulai pemisahan diri dari otoritas keluarga

Hurlock (1994) dalam buku Sarwono (2010) mengemukakan berbagai ciri – ciri dari remaja, diantaranya adalah :

a. Masa remaja adalah masa peralihan

Yaitu peralihan dari satu tahap perkembangan ke perkembangan berikutnya secara berkesinambungan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan seorang dewasa dan merupakan masa yang sangat strategis, karena memberi waktu kepada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai-nilai dan sifat-sifat yang sesuai dengan yang diinginkannya.

b. Masa remaja adalah masa terjadi perubahan

Sejak awal remaja, perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berkembang. Ada empat perubahan besar yang terjadi pada remaja, yaitu perubahan emosi, perubahan peran dan minat, perubahan pola perilaku dan perubahan sikap menjadi ambivalen.

c. Masa remaja adalah masa yang banyak masalah

Masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi. Hal ini terjadi karena tidak terbiasanya remaja menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa meminta bantuan orang lain sehingga kadang-kadang terjadi penyelesaian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

d. Masa remaja adalah masa mencari identitas

Identitas yang dicari remaja adalah berupa kejelasan siapa dirinya dan apa peran dirinya di masyarakat. Remaja tidak puas dirinya sama dengan kebanyakan orang, ia ingin memperlihatkan dirinya sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia ingin mempertahankan dirinya terhadap kelompok sebaya.

e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan kekuatan

Ada stigma dari masyarakat bahwa remaja adalah anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung berperilaku merusak, sehingga menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Dengan adanya stigma ini akan membuat masa peralihan remaja ke dewasa menjadi sulit, karena peran orang tua yang memiliki pandangan seperti ini akan mencurigai dan menimbulkan pertentangan antara orang tua dengan remaja serta membuat jarak diantara keluarga.

f. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamatanya sendiri, baik dalam melihat dirinya maupun melihat orang lain, mereka belum melihat apa adanya, tetapi menginginkan sebagaimana yang ia harapkan.

g. Masa remaja adalah masa ambang dewasa

Dengan berlalu usia belasan, remaja yang semakin matang berkembang dan berusaha memberi kesan seseorang yang hampir dewasa. Ia akan memusatkan dirinya pada perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa misalnya dalam berpakaian dan bertindak (Sumiati, dkk, 2009).

### 2.1.5 Karakteristik Perkembangan Remaja

Menurut Wong (2009), karakteristik perkembangan remaja dapat dibedakan menjadi :

#### a. Perkembangan Psikososial

Teori perkembangan psikososial menurut Erikson dalam Wong (2009), menganggap bahwa krisis perkembangan pada masa remaja menghasilkan terbentuknya identitas. Periode remaja awal dimulai dengan awitan pubertas dan berkembangnya stabilitas emosional dan fisik yang relatif pada saat atau ketika hampir lulus dari SMU.

Pada saat ini, remaja dihadapkan pada krisis identitas kelompok versus pengasingan diri. Pada periode selanjutnya, individu berharap untuk mencegah otonomi dari keluarga dan mengembangkan identitas diri sebagai lawan terhadap difusi peran. Identitas kelompok menjadi sangat penting untuk permulaan pembentukan identitas pribadi. Remaja pada tahap awal harus mampu memecahkan masalah tentang hubungan dengan teman sebaya sebelum mereka mampu menjawab pertanyaan tentang siapa diri mereka dalam kaitannya dengan keluarga dan masyarakat.

#### 1) Identitas kelompok

Selama tahap remaja awal, tekanan untuk memiliki suatu kelompok semakin kuat. Remaja menganggap bahwa memiliki kelompok adalah hal yang penting karena mereka merasa menjadi bagian dari kelompok dan kelompok dapat memberi mereka status. Ketika remaja mulai mencocokkan cara dan minat berpenampilan, gaya mereka segera berubah.

Bukti penyesuaian diri remaja terhadap kelompok teman sebaya dan ketidakcocokkan dengan kelompok orang dewasa memberi kerangka pilihan bagi remaja sehingga mereka dapat memerankan penonjolan diri mereka sendiri sementara menolak identitas dari generasi orang tuanya. Menjadi individu yang berbeda mengakibatkan remaja tidak diterima dan diasingkan dari kelompok.

## 2) Identitas Individual

Pada tahap pencarian ini, remaja mempertimbangkan hubungan yang mereka kembangkan antara diri mereka sendiri dengan orang lain di masa lalu, seperti halnya arah dan tujuan yang mereka harap mampu dilakukan di masa yang akan datang. Proses perkembangan identitas pribadi merupakan proses yang memakan waktu dan penuh dengan periode kebingungan, depresi dan keputusasaan. Penentuan identitas dan bagiannya di dunia merupakan hal yang penting dan sesuatu yang menakutkan bagi remaja. Namun demikian, jika setahap demi setahap digantikan dan diletakkan pada tempat yang sesuai, identitas yang positif pada akhirnya akan muncul dari kebingungan. Difusi peran terjadi jika individu tidak mampu memformulasikan kepuasan identitas dari berbagai aspirasi, peran dan identifikasi.

## 3) Identitas peran seksual

Masa remaja merupakan waktu untuk konsolidasi identitas peran seksual. Selama masa remaja awal, kelompok teman sebaya mulai mengomunikasikan beberapa pengharapan terhadap hubungan



heteroseksual dan bersamaan dengan kemajuan perkembangan, remaja dihadapkan pada pengharapan terhadap perilaku peran seksual yang matang yang baik dari teman sebaya maupun orang dewasa. Pengharapan seperti ini berbeda pada setiap budaya, antara daerah geografis, dan diantara kelompok sosioekonomis.

#### 4) Emosionalitas

Remaja lebih mampu mengendalikan emosinya pada masa remaja akhir. Mereka mampu menghadapi masalah dengan tenang dan rasional, dan walaupun masih mengalami periode depresi, perasaan mereka lebih kuat dan mulai menunjukkan emosi yang lebih matang pada masa remaja akhir. Sementara remaja awal bereaksi cepat dan emosional, remaja akhir dapat mengendalikan emosinya sampai waktu dan tempat untuk mengendalikan emosinya sampai waktu dan tempat untuk mengekspresikan dirinya dapat diterima masyarakat. Mereka masih tetap mengalami peningkatan emosi, dan jika emosi itu diperlihatkan, perilaku mereka menggambarkan perasaan tidak aman, ketegangan, dan kebimbangan.

#### b. Perkembangan Kognitif

Teori perkembangan kognitif menurut Piaget dalam Wong (2009), remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual, yang merupakan ciri periode berpikir konkret; mereka juga memerhatikan terhadap kemungkinan yang akan terjadi. Pada saat ini mereka lebih jauh ke depan. Tanpa memusatkan perhatian pada situasi saat ini, mereka dapat membayangkan suatu rangkaian

peristiwa yang mungkin terjadi, seperti kemungkinan kuliah dan bekerja; memikirkan bagaimana segala sesuatu mungkin dapat berubah di masa depan, seperti hubungan dengan orang tua, dan akibat dari tindakan mereka, misalnya dikeluarkan dari sekolah. Remaja secara mental mampu memanipulasi lebih dari dua kategori variabel pada waktu yang bersamaan. Misalnya, mereka dapat mempertimbangkan hubungan antara kecepatan, jarak dan waktu dalam membuat rencana perjalanan wisata. Mereka dapat mendeteksi konsistensi atau inkonsistensi logis dalam sekelompok pernyataan dan mengevaluasi sistem, atau serangkaian nilai-nilai dalam perilaku yang lebih dapat dianalisis.

c. Perkembangan Moral

Teori perkembangan moral menurut Kohlberg dalam Wong (2009), masa remaja akhir dicirikan dengan suatu pertanyaan serius mengenai nilai moral dan individu. Remaja dapat dengan mudah mengambil peran lain. Mereka memahami tugas dan kewajiban berdasarkan hak timbal balik dengan orang lain, dan juga memahami konsep peradilan yang tampak dalam penetapan hukuman terhadap kesalahan dan perbaikan atau penggantian apa yang telah dirusak akibat tindakan yang salah. Namun demikian, mereka mempertanyakan peraturan-peraturan moral yang telah ditetapkan, sering sebagai akibat dari observasi remaja bahwa suatu peraturan secara verbal berasal dari orang dewasa tetapi mereka tidak mematuhi peraturan tersebut.

d. Perkembangan Spiritual

Pada saat remaja mulai mandiri dari orang tua atau otoritas yang lain, beberapa diantaranya mulai mempertanyakan nilai dan ideal keluarga mereka.

Sementara itu, remaja lain tetap berpegang teguh pada nilai-nilai ini sebagai elemen yang stabil dalam hidupnya seperti ketika mereka berjuang melawan konflik pada periode pergolakan ini. Remaja mungkin menolak aktivitas ibadah yang formal tetapi melakukan ibadah secara individual dengan privasi dalam kamar mereka sendiri. Mereka mungkin memerlukan eksplorasi terhadap konsep keberadaan Tuhan. Membandingkan agama mereka dengan orang lain dapat menyebabkan mereka mempertanyakan kepercayaan mereka sendiri tetapi pada akhirnya menghasilkan perumusan dan penguatan spiritualitas mereka.

e. Perkembangan Sosial

Untuk memperoleh kematangan penuh, remaja harus membebaskan diri mereka dari dominasi keluarga dan menetapkan sebuah identitas yang mandiri dari wewenang orang tua. Namun, proses ini penuh dengan ambivalensi baik dari remaja maupun orang tua. Remaja ingin dewasa dan ingin bebas dari kendali orang tua, tetapi mereka takut ketika mereka mencoba untuk memahami tanggung jawab yang terkait dengan kemandirian.

1) Hubungan dengan orang tua

Selama masa remaja, hubungan orang tua-anak berubah dari menyayangi dan persamaan hak. Proses mencapai kemandirian sering kali melibatkan kekacauan dan ambiguitas karena baik orang tua maupun remaja berajar untuk menampilkan peran yang baru dan menjalankannya sampai selesai, sementara pada saat bersamaan, penyelesaian sering kali merupakan rangkaian kerenggangan yang menyakitkan, yang penting

untuk menetapkan hubungan akhir. Pada saat remaja menuntut hak mereka untuk mengembangkan hak-hak istimewanya, mereka sering kali menciptakan ketegangan di dalam rumah. Mereka menentang kendali orang tua, dan konflik dapat muncul pada hampir semua situasi atau masalah.

## 2) Hubungan dengan teman sebaya

Walaupun orang tua tetap memberi pengaruh utama dalam sebagian besar kehidupan, bagi sebagian besar remaja, teman sebaya dianggap lebih berperan penting ketika masa remaja dibandingkan masa kanak-kanak. Kelompok teman sebaya memberikan remaja perasaan kekuatan dan kekuasaan.

### a) Kelompok teman sebaya

Remaja biasanya berpikiran sosial, suka berteman, dan suka berkelompok. Dengan demikian kelompok teman sebaya memiliki evaluasi diri dan perilaku remaja. Untuk memperoleh penerimaan kelompok, remaja awal berusaha untuk menyesuaikan diri secara total dalam berbagai hal seperti model berpakaian, gaya rambut, selera musik, dan tata bahasa, sering kali mengorbankan individualitas dan tuntutan diri. Segala sesuatu pada remaja diukur oleh reaksi teman sebayanya.

### b) Sahabat

Hubungan personal antara satu orang dengan orang lain yang berbeda biasanya terbentuk antara remaja sesama jenis. Hubungan ini lebih dekat dan lebih stabil daripada hubungan yang dibentuk pada masa

kanak-kanak pertengahan, dan penting untuk pencarian identitas. Seorang sahabat merupakan pendengar terbaik, yaitu tempat remaja mencoba kemungkinan peran-peran dan suatu peran bersamaan, mereka saling memberikan dukungan satu sama lain.

#### 2.1.6 Tugas perkembangan Remaja

Setiap tahap perkembangan akan terdapat tantangan dan kesulitan-kesulitan yang membutuhkan suatu keterampilan untuk mengatasinya. Pada masa remaja, mereka dihadapkan kepada dua tugas utama, yaitu :

- a. Mencapai ukuran kebebasan atau kemandirian dari orang tua
- b. Membentuk identitas untuk tercapainya integrasi diri dan kematangan pribadi

(Soetjiningsih, 2010).

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya sikap dan meninggalkan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk bersikap dan perilaku secara dewasa. Adapun tugas – tugas perkembangan pada masa remaja ini adalah berusaha :

- a. Mencapai relasi yang lebih matang dengan teman seusia dari kedua jenis kelamin

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Kebanyakan harapan ditumpukkan pada hal ini adalah bahwa remaja muda akan meletakkan dasar-dasar bagi pembentukan sikap dan pola perilaku.

b. Mencapai peran sosial feminim atau maskulin

Perkembangan masa remaja yang penting akan menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri. Pada dasarnya, pentingnya menguasai tugas-tugas perkembangan dalam waktu yang relatif singkat sebagai akibat perubahan usia kematangan yang menjadi delapan belas tahun, menyebabkan banyak tekanan yang mengganggu para remaja.

c. Menerima fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif

Seringkali sulit bagi para remaja untuk menerima keadaan fisiknya bila sejak kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep mereka tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya. Diperlukan waktu untuk memperbaiki konsep ini dan untuk mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri sehingga lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan.

d. Meminta, menerima dan mencapai perilaku bertanggung jawab secara sosial

Menerima peran seks dewasa yang diakui masyarakat tidaklah mempunyai banyak kesulitan bagi laki-laki; mereka telah didorong dan diarahkan sejak awal masa kanak-kanak. Tetapi halnya berbeda bagi anak perempuan. Sebagai anak-anak, mereka diperbolehkan bahkan didorong untuk memainkan peran sederajat, sehingga usaha untuk mempelajari peran feminin dewasa yang diakui masyarakat dan menerima peran tersebut, seringkali merupakan tugas pokok yang memerlukan penyesuaian diri selama bertahun-tahun. Karena adanya pertentangan dengan lawan jenis yang sering berkembang selama akhir masa kanak-kanak dan masa puber, maka mempelajari hubungan baru dengan lawan

jenis berarti harus mulai dari nol dengan tujuan untuk mengetahui lawan jenis dan bagaimana harus bergaul dengan mereka. Sedangkan pengembangan hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya sesama jenis juga tidak mudah.

e. Mencapai kemandirian secara emosional dari orang tua dan orang dewasa

Lainnya

Bagi remaja yang sangat mendambakan kemandirian, usaha untuk mandiri secara emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lain merupakan tugas perkembangan yang mudah. Namun, kemandirian emosi tidaklah sama dengan kemandirian perilaku. Banyak remaja yang ingin mandiri, juga ingin dan membutuhkan rasa aman yang diperoleh dari ketergantungan emosi pada orang tua atau orang-orang dewasa lain. Hal ini menonjol pada remaja yang statusnya dalam kelompok sebaya tidak meyakinkan atau yang kurang memiliki hubungan yang akrab dengan anggota kelompok.

f. Mempersiapkan untuk karir ekonomi

Kemandirian ekonomi tidak dapat dicapai sebelum remaja memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja. Kalau remaja memilih pekerjaan yang memerlukan periode pelatihan yang lama, tidak ada jaminan untuk memperoleh kemandirian ekonomi bilamana mereka secara resmi menjadi dewasa nantinya. Secara ekonomi mereka masih harus tergantung selama beberapa tahun sampai pelatihan yang diperlukan untuk bekerja selesai dijalani.

g. Mempersiapkan untuk menikah dan berkeluarga

Kecenderungan perkawinan muda menyebabkan persiapan perkawinan merupakan tugas perkembangan yang paling penting dalam tahun-tahun remaja. Meskipun tabu sosial mengenai perilaku seksual yang berangsur-angsur mengendur dapat mempermudah persiapan perkawinan dalam aspek seksual, tetapi aspek perkawinan yang lain hanya sedikit yang dipersiapkan. Kurangnya persiapan ini merupakan salah satu penyebab dari masalah yang tidak terselesaikan, yang oleh remaja dibawa ke masa remaja.

h. Memperoleh suatu set nilai dan sistem etis untuk mengarahkan perilaku.

Sekolah dan pendidikan tinggi mencoba untuk membentuk nilai-nilai yang sesuai dengan nilai dewasa, orang tua berperan banyak dalam perkembangan ini. Namun bila nilai-nilai dewasa bertentangan dengan teman sebaya, masa remaja harus memilih yang terakhir bila mengharap dukungan teman-teman yang menentukan kehidupan sosial mereka. Sebagian remaja ingin diterima oleh teman-temannya, tetapi hal ini seringkali diperoleh dengan perilaku yang oleh orang dewasa dianggap tidak bertanggung jawab (Sumiati, dkk, 2009)

### 2.1.7 Perubahan Masa Remaja

a. Perubahan Fisik

Perubahan fisik berhubungan dengan aspek anatomi dan aspek fisiologis, di masa remaja kelenjar hipofise menjadi masak dan mengeluarkan beberapa hormon, seperti hormon gonotrop yang berfungsi untuk mempercepat pematangan sel telur dan sperma, serta mempengaruhi produksi hormon



kortikotrop berfungsi mempengaruhi kelenjar suprenalis, testosteroe, estrogen, dan suprenalis yang mempengaruhi pertumbuhan anak sehingga terjadi percepatan pertumbuhan (Sumiati, dkk, 2009).

Perubahan fisik pada remaja laki-laki ditandai dengan tumbuhnya kumis dan jenggot, jakun dan suara membesar. Puncak kematangan organ reproduksi pada anak laki-laki adalah dengan kemampuannya dalam ejakulasi yang menunjukkan bahwa, pada masa ini remaja laki-laki sudah dapat menghasilkan sperma. Ejakulasi ini biasanya terjadi disaat tidur dan diawali dengan mimpi erotis atau yang biasa disebut dengan mimpi basah. Pada anak perempuan tampak perubahan pada bentuk tubuh karena tumbuhnya payudara dan panggulnya yang membesar serta suaranya yang berubah menjadi lebih lembut. Puncak dari kematangan organ reproduksi pada masa remaja perempuan adalah mendapatkan menstruasi pertama (menarche). Menstruasi pertama menunjukkan bahwa dirinya telah memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga akan keluar bersama darah menstruasi melalui vagina atau alat kelamin wanita (Sarwono, 2011).

Pada saat remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat, termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan, sehingga mampu melangsungkan fungsi reproduksi. Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja pertama kali adalah perubahan fisik. Perubahan ini ditandai dengan munculnya :

### 1. Tanda-tanda seks primer

Tanda-tanda seks primer yaitu yang berhubungan langsung dengan organ seks (terjadinya haid pada remaja putrid an terjadinya mimpi basah pada remaja laki-laki). Pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seks primer yaitu organ-organ seks merupakan perubahan fisik mendasar yang ketiga. Organ-organ reproduksi wanita tumbuh selama masa pubertas dengan tingkat kecepatan yang bervariasi. Haid dianggap sebagai petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan menjadi matang. Gejala ini merupakan awal dari serangkaian pengeluaran darah, lender, dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala dan akan berhenti saat wanita mencapai menopause.

### 2. Tanda-tanda seks sekunder

Pada masa pubertas ditandai dengan kematangan organ-organ reproduksi, termasuk pertumbuhan seks sekunder. Pada masa ini juga remaja mengalami pertumbuhan fisik yang sangat cepat. Tanda-tanda seks sekunder pada remaja laki-laki terjadi perubahan suara, timbulnya jakun, penis, dan buah zakar bertambah besar, terjadinya ereksi dan ejakulasi, dada lebih besar, badan berotot, tumbuhnya kumis, jambang, dan rambut disekitar kemaluan dan ketiak. Ciri-ciri seksual pada remaja putri seperti pinggul menjadi tambah lebar dan bulat, kulit lebih halus dan pori-pori bertambah besar.

Ciri-ciri sekunder pada wanita antara lain :

1. Pinggul yang membesar dan memblat sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak bawah kulit.
2. Buah dada dan puting susu semakin tampak menonjol, dan dengan berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi semakin lebih besar.
3. Tumbuhnya rambut di kemaluan, ketiak, lengan dan kaki, dan kulit wajah. Semua rambut kecuali rambut wajah mula-mula lurus dan terang warnanya, kemudian menjadi lebih subur, lebih kasar, lebih gelap dan agak keriting.
4. Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat, dan lubang pori-poribertambah besar. Suara dari suara kanak-kanak menjadi merdu, suara serak dan suara yang pecah jarang sekali terjadi.
5. Kelenjar keringat lebih aktif dan kulit lebih menjadi kasar dibanding kulit anak-anak. Sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat.
6. Kelenjar keringat di ketiak mengeluarkan banyak keringat dan baunya menusuk sebelum dan selama haid
7. Otot semakin kuat dan semakin besar, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa pubertas sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan dan tungkai kaki.

Perubahan-perubahan fisik yang penting dan terjadi selama masa remaja adalah sebagai berikut :

a. Perubahan ukuran tubuh

Pertumbuhan tinggi dan berat badan merupakan perubahan fisik mendasar yang pertama pada masa pubertas. Hurlock berpendapat bahwa penambahan tinggi badan anak-anak perempuan rata-rata mencapai 3 inci per tahun dalam tahun sebelum haid, bahkan bias saja mencapai 5 hingga 6 inci. Peningkatan berat tubuh bukan hanya disebabkan lemak, tetapi jga semakin bertambah beratnya tulang dan jaringan otot. Pada anak perempuan, peningkatan berat tubuh yang paling besar terjadi sesaat sebelum dan sesudah haid. Pada awal terjadinya pertumbuhan pesat, lemak cenderung menumpuk, terutama di sekitar perut, puting susu, pinggul, paha, pipi, leher, dan rahang. Biasanya lemak itu akan hilang dengan sendiirnya pada saat akhir masa puber dan pesatnya pertumbuhan tinggi badan.

b. Pertumbuhan bentuk tubuh

Perubahan bentuk tubuh merupakan perubahan fisik mendasar kedua. Akibat terjadinya kematangan yang lebih cepat dari daerah-daerah tubuh yang lain sekarang daerah-daerah tubuh tertentu yang tadinya kecil menjadi besar. Gejala ini tampak jelas pada hidung, kaki dan tangan. Namun demikian semua bagian itu akan mencapai ukuran dewasa walaupun perubahannya terjadinya sebelum akhir masa puber pada akhir masa remaja.

Awal pubertas ekstremitas tumbuh lebih cepat daripada batang tubuh. Pertumbuhan ekstremitas kemudian berhenti, tetapi batang

tubuh terus tumbuh dengan baik sampai remaja. Pertumbuhan batang tubuh yang paling besar biasanya pada tulang pelvis. Lebarnya bertambah lebih cepat daripada ukuran antero posterior. Rongga pelvis memanjang dan pintu panggul melebar, untuk mempersiapkan fungsi kehamilan.

Menurut Sarwono urutan perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja adalah sebagai berikut :

- a) Pertumbuhan tulang-ulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang). Pinggul menjadi berkembang membesar dan membulat. Hal ini sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak di bawah kulit.
- b) Pertumbuhan payudara, sering pinggul membesar, maka payudara juga membesar dan puting susu menonjol. Hal ini terjadi secara harmonis sesuai pula dengan berkembang dan makin besarnya kelenjar susu sehingga menjadi lebih besar dan lebih bulat.
- c) Tumbuh bulu yang halus dan lurus berwarna gelap di kemaluan. Rabut kemaluan yang utmbuh ini terjadi setelahpinggul dan payudara mulai berkembang.
- d) Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimal setiap tahunnya
- e) Bulu kemaluan menjadi keriting
- f) Haid adalah perdarahan secara periodic dan siklik dari uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium

g) Tumbuh bulu-bulu ketiak

b. Perubahan Emosional

Pola emosi pada masa remaja sama dengan pola emosi pada masa kanak-kanak. Pola-pola emosi itu berupa marah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih dan kasih sayang. Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, maka remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosional. Sebaliknya, apabila kurang dipersiapkan untuk memahami peran-perannya dan kurang mendapat perhatian dan kasih sayang dari orangtua atau pengakuan dari teman sebaya, maka remaja cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan atau ketidaknyamanan emosional (Yusuf, 2007).

c. Perubahan Sosial

Pada masa ini berkembang sikap “conformity”, yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran (hobby) atau keinginan orang lain (teman sebaya). Perkembangan sikap konformitas pada remaja dapat memberikan dampak yang positif maupun negative bagi dirinya. Penyesuaian sosial ini dapat diartikan sebagai “kemampuan untuk mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi, dan relasi”. Remaja dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian sosial ini, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Yusuf, 2007).

### 2.1.8 Remaja dan Pubertas

Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan arakteristik seks sekunder mulai muncul. Masa pubertas merupakan masa transisi dan tumpang tindih. Dikatakan transisi karena pubertas berada dalam peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa remaja dan dikatakan tumpang tindih karena beberapa ciri biologis-psikologis kanak-kanak masih dimilikinya, sementara beberapa ciri remaja juga dimilikinya. Jadi masa pubertas meliputi tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan awal masa remaja.

Masa pubertas terjadi secara bertahap yaitu

a. Tahap prapubertas

Yaitu periode sekitar 2 tahun sebelum pubertas ketika anak pertama kali mengalami perubahan fisik yang menandakan kematangan seksual. Tahap ini disebut juga tahap pematangan yaitu pada satu atau dua terakhir masa kanak-kanak. Pada masa ini dianggap sebagai tahap pra puber sehingga sering tidak disebut sebagai anak-anak dan tidak pula disebut sebagai remaja. Pada tahap ini ciri-ciri seks sekunder mulai nampak namun organ-organ reproduksinya belum berkembang sempurna.

b. Tahap pubertas

Merupakan titik pencapaian kematangan seksual, ditandai dengan keluarnya darah menstruasi pertama kali pada remaja putri sedangkan pada remaja putri indikasi seksualitasnya kurang jelas. Tahap ini disebut tahap matang yaitu terjadi pada garis masa anak-anak dan masa remaja. Keriteria

kematangan seksual mulai muncul pada anak perempuan terjadi haid yang pertama dan mulai berkembang ciri-ciri seks sekunder dan sel-sel diproduksi dalam organ-organ seks.

c. Tahap pasca pubertas

Merupakan periode 1 sampai 2 tahun setelah pubertas, ketika pertumbuhan tulang telah lengkap dan fungsi reproduksinya terbentuk dengan cukup baik. Pada tahap ini menyatu dengan tahun pertama dan kedua masa remaja. Pada tahap ini ciri-ciri seks sekunder sudah berkembang dengan baik dan organ-organ seks juga berkembang secara matang.

## **2.2 Konsep Diri**

### **2.2.1 Pengertian Konsep Diri**

Konsep diri menurut Stuart dan Sundee (2007) didefinisikan sebagai semua pikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang merupakan pengetahuan tentang dirinya dan memengaruhi hubungannya dengan orang lain. Konsep diri tidak terbentuk waktu lahir, tetapi dipelajari sebagai hasil pengalaman unik seseorang dalam dirinya sendiri, dengan orang terdekat, dan dengan realitas dunia.

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, perasaan, kepercayaan, serta pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan memengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri muncul saat bayi, tetapi mulai berkembang secara bertahap. Bayi mampu mengenal dan membedakan dirinya dengan orang lain serta mempunyai pengalaman dalam berhubungan dengan



orang lain. Konsep diri dipelajari melalui pengalaman pribadi setiap individu, hubungan dengan orang lain, dan interaksi dengan dunia di luar dirinya.

Sedangkan menurut Muhith (2015), konsep diri adalah kombinasi dinamis yang terbentuk selama bertahun-tahun dan dipengaruhi juga oleh beberapa hal, yaitu:

1. Reaksi dari orang lain terhadap tubuh seseorang
2. Persepsi secara terus menerus dari reaksi seseorang terhadap diri
3. Hubungan dengan diri dan orang lain
4. Struktur kepribadian
5. Persepsi terhadap rangsang yang berakibat pada diri
6. Pengalaman masa lalu dan masa kini
7. Perasaan saat ini tentang fisik, emosi, dan sosial diri
8. Harapan tentang diri

### 2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri menurut (Tarwoto dan Wartonah, 2004) yaitu:

1. Tingkat perkembangan dan kematangan

Perkembangan anak seperti dukungan mental, perlakuan dan pertumbuhan anak akan mempengaruhi konsep dirinya.

2. Budaya

Pada usia anak-anak nilai-nilai akan diadopsi dari orang tuanya, kelompoknya, dan lingkungannya. Orang tua yang bekerja seharian akan

membawa anak lebih dekat pada lingkungannya. Lingkungan yang dimaksud disini adalah lingkungan fisik dan lingkungan psikososial. Lingkungan fisik adalah segala sarana yang dapat menunjang perkembangan konsep diri, sedangkan lingkungan psikososial adalah segala lingkungan yang dapat menunjang kenyamanan dan perbaikan psikologis yang dapat mempengaruhi perkembangan konsep diri.

### 3. Sumber eksternal dan internal

Kekuatan dan perkembangan pada individu sangat berpengaruh terhadap konsep diri. Pada sumber internal misalnya, orang yang humoris koping individunya lebih efektif. Sumber eksternal misalnya, dukungan dari masyarakat, dan ekonomi yang kuat.

### 4. Pengalaman sukses dan gagal

Ada kecenderungan bahwa riwayat sukses akan meningkatkan konsep diri demikian juga sebaliknya.

### 5. Stressor

Stressor dalam kehidupan misalnya perkawinan, pekerjaan baru, ujian, dan ketakutan. Jika koping individu tidak adekuat maka akan menimbulkan depresi, menarik diri, dan kecemasan.

### 6. Usia, keadaan sakit dan trauma Usia

Usia tua, keadaan sakit akan mempengaruhi persepsi dirinya.

### 2.2.3 Perkembangan Konsep Diri

Setiap manusia mengalami tumbuh dan berkembang, dimana dalam perkembangannya manusia akan mengalami perubahan sesuai dengan usianya. Dibawah ini adalah tahap perkembangan konsep diri manusia sesuai dengan tahapan umur manusia.

Tabel 2.2 Perkembangan Konsep Diri

No.	Usia	Perkembangan
1.	0-1 tahun <i>Trust</i>	Berhubungan dengan lingkungan
2.	1-3 tahun	Belajar dan mengontrol bahasa Mulai beraktivitas mandiri dan otonomi Menyukai diri sendiri Menyukai tubuh sendiri
3.	3-6 tahun Berinisiatif	Mengenal jenis kelamin Meningkatkan kesadaran diri Meningkatkan kemampuan bahasa
4.	6-12 tahun	Berhubungan dengan kelompok sebaya Tumbuh harga diri dengan kemampuan baru yang dimiliki Menyadari kekurangan dan kelebihan
5.	12-20 tahun	Menerima perubahan-perubahan tubuh Eksplorasi tujuan dan masa depan Merasa positif pada diri sendiri Memahami hal-hal terkait seksualitas
6.	20-40 tahun	Hubungan yang intim dengan pasangan, keluarga, dan orang-orang terpenting Stabil Positif pada diri sendiri

7.	40-60 tahun	Dapat menerima kemunduran Mencapai tujuan hidup Menunjukkan proses penuaan
8.	60 tahun ke atas	Perasaan positif, menemukan makna hidup Melihat pada kelanjutan keturunannya

Sumber: Kusumawati dan Hartono (2012 : 65)

#### 2.2.4 Komponen Konsep Diri

Konsep diri terdiri dari citra tubuh (*body image*), ideal diri (*self ideal*), harga diri (*self esteem*), peran (*self role*), dan identitas diri (*self identity*).

##### 1. Citra Tubuh (*body image*)

Gambaran diri adalah sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya, yaitu ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan obyek yang kontak secara terus menerus (anting, *make up*, pakaian, kursi roda) baik masa lalu maupun sekarang. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu (Dermawan & Rusdi, 2013).

Menurut Pratiwi (2014), banyak faktor yang dapat mempengaruhi gambaran diri seseorang, seperti munculnya stressor yang dapat mengganggu integrasi gambaran diri. Stresor-stresor tersebut dapat berupa :

##### a. Operasi

Seperti: mastektomi, amputasi, luka operasi yang semuanya mengubah gambaran diri. Demikian pula tindakan koreksi seperti operasi plastik, protesa dan lain-lain.

b. Kegagalan fungsi tubuh

Hilang atau berubahnya fungsi tubuh seperti hemiplegi, buta, dan tuli dapat mengakibatkan depersonalisasi yaitu tidak mengakui atau asing dengan bagian tubuh, sering berkaitan dengan fungsi saraf.

c. Waham yang berkaitan dengan bentuk dan fungsi tubuh

Seperti yang sering terjadi pada klien gangguan jiwa, klien mempersiapkan penampilan dan pergerakan tubuh sangat berbeda dengan kenyataan.

d. Perubahan tubuh

Hal ini berkaitan dengan tumbuh kembang dimana seseorang akan merasakan perubahan pada dirinya seiring dengan bertambahnya usia. Tidak jarang seseorang menanggapi dengan respon negatif dan positif. Ketidakpuasan juga dirasakan seseorang jika didapati perubahan tubuh tidak ideal.

Beberapa gangguan pada gambaran diri tersebut dapat menunjukkan tanda dan gejala seperti :

1) Syok Psikologis

Syok Psikologis merupakan reaksi emosional terhadap dampak perubahan dan dapat terjadi pada saat pertama tindakan. Syok psikologis digunakan sebagai reaksi terhadap ansietas. Informasi yang terlalu banyak dan kenyataan perubahan tubuh membuat seseorang menggunakan mekanisme pertahanan diri seperti mengingkari, menolak dan proyeksi untuk mempertahankan keseimbangan diri.

## 2) Menarik diri

Seseorang menjadi sadar akan kenyataan, ingin lari dari kenyataan, tetapi karena tidak mungkin maka klien lari atau menghindar secara emosional. Seseorang menjadi pasif, bergantung, tidak ada motivasi dan keinginan untuk berperan dalam perawatannya.

## 3) Penerimaan atau pengakuan secara bertahap

Setelah seseorang sadar akan kenyataan maka respon kehilangan atau berduka muncul. Setelah fase ini klien mulai melakukan reintegrasi dengan gambaran diri yang baru.

Tanda dan gejala dari gangguan gambaran diri di atas adalah proses yang adaptif. Menurut Salbiah (2003), jika tampak gejala dan tanda-tanda berikut secara menetap maka respon klien dianggap maladaptif sehingga terjadi gangguan gambaran diri, yaitu :

- a) Menolak untuk melihat dan menyentuh bagian yang berubah
- b) Tidak dapat menerima perubahan struktur dan fungsi tubuh
- c) Mengurangi kontak sosial sehingga terjadi menarik diri
- d) Perasaan atau pandangan negatif terhadap tubuh
- e) Preokupasi dengan bagian tubuh atau fungsi tubuh yang hilang
- f) Mengungkapkan keputusasaan
- g) Mengungkapkan ketakutan ditolak
- h) Depersonalisasi.
- i) Menolak penjelasan tentang perubahan tubuh

## 2. Ideal Diri (*self ideal*)

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia seharusnya bertingkah laku berdasarkan standar pribadi. Standart dapat berhubungan dengan tipe orang yang akan diinginkan/ disukanya atau sejumlah aspirasi, tujuan, nilai yang ingin diraih. Ideal diri akan mewujudkan cita-cita atau pengharapan diri berdasarkan norma-norma sosial dimasyarakat tempat individu tersebut melahirkan penyesuain diri (Suliswati, 2005).

Pembentukan ideal diri dimulai sejak masa kanak-kanak dan sangat dipengaruhi oleh orang-orang disekitarnya yang memberikan keuntungan dan harapan-harapan tertentu. Pada masa remaja, ideal diri mulai terbentuk melalui proses identifikasi dari orang tua, guru dan teman. Pada usia lanjut dibutuhkan penyesuaian, tergantung pada kekuatan fisik dan perubahan peran serta tanggung jawab (Dermawan & Rusdi, 2013).

Banyak faktor yang mempengaruhi ideal diri seseorang diantaranya adalah :

- a. Seseorang cenderung menetapkan ideal diri sesuai dalam batas kemampuannya. Seseorang tidak akan mungkin menetapkan suatu ideal atau tujuan jika sekiranya dirinya tidak mampu mengupayakan diri untuk mencapai tujuan tersebut atau berada diluar batas kemampuannya.
- b. Ideal diri juga dipengaruhi oleh faktor budaya, dimana seseorang akan membandingkan standar dirinya dengan teman sebayanya.
- c. Ambisi dan keinginan untuk lebih unggul dan sukses, kebutuhan yang realistis, keinginan untuk menghindari kegagalan dan perasaan cemas serta rendah diri.

### 3. Harga diri (*self esteem*)

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri. Harga diri merupakan bagian dari kebutuhan manusia, yaitu perasaan individu tentang nilai/ harga diri, manfaat, dan keefektifan dirinya (Kusumawati & Hartono, 2012). Harga diri yang tinggi adalah perasaan yang berasal dari penerimaan diri sendiri tanpa syarat, walupun melakukan kesalahan.

Menurut Mc Dougall (dalam Akhmad Sudrajat, 2009) harga diri merupakan pengatur ybutama perilaku individu atau merupakan pemimpin bagi semua dorongan. Kepadanya bergantung kekuatan pribadi, tindakan dan integritas diri. Sedangkan menurut Rosenberg (dalam Akhmad Sudrajat (2009), karakteristik individu yang memiliki harga diri mantap yaitu memiliki kehormatan dan menghargai diri sendiri apa adanya. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri rendah cenderung memiliki sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri sendiri, dan merasa rendah diri.

Teori Klass dan Hodge (dalam Izzah, 2012) menyebutkan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu dengan lingkungan, serta penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut.

Frekuensi pencapaian tujuan akan menghasilkan harga diri yang rendah atau harga diri yang tinggi. Jika individu selalu sukses maka cenderung harga diri tinggi. Jika individu sering gagal maka cenderung harga diri rendah. Seseorang dengan harga diri tinggi dapat menerima orang lain, berekspresi



tanpa cemas/takut dan berfungsi efektif di lingkungan sosial (Dermawan & Rusdi, 2013).

Menurut Kusumawati dan Hartono (2012), faktor yang mempengaruhi harga diri adalah sebagai berikut :

- a. Ideal diri: harapan, tujuan, nilai, dan standar perilaku yang ditetapkan
- b. Interaksi dengan orang lain
- c. Norma sosial
- d. Harapan orang terhadap dirinya dan kemampuan dirinya untuk memenuhi harapan tersebut
- e. Harga diri tinggi: seimbang antara ideal dengan konsep diri
- f. Harga diri rendah: adanya kesenjangan antara ideal diri dengan konsep diri

Dalami, dkk (2009) menyebutkan tanda dan gejala harga diri tinggi, yaitu:

- a. Menerima kekalahan, kegagalan, dan kesalahan
- b. Dicintai dan menerima penghargaan dari orang lain
- c. Kecemasan rendah
- d. Efektif dalam kelompok
- e. Percaya diri yang kuat

Sedangkan tanda dan gejala seseorang memiliki harga diri yang rendah menurut Dalami, dkk (2009) yaitu :

- a. Perasaan malu terhadap diri sendiri akibat penyakit dan tindakan medis
- b. Rasa bersalah terhadap diri sendiri, menyalahkan, mengejek, dan mengkritik diri sendiri
- c. Merendahkan martabat

- d. Gangguan hubungan sosial
- e. Percaya diri kurangnya
- f. Mencederai diri

Menurut Sunaryo (2004), aspek utama harga diri adalah dicintai, disayangi, dikasihi orang lain, dan mendapat penghargaan dari orang lain. Seseorang memiliki harga diri rendah apabila :

- a. Kehilangan kasih sayang atau cinta kasih dari orang lain
- b. Kehilangan penghargaan dari orang lain
- c. Hubungan interpersonal yang buruk

#### 4. Peran (*self role*)

Peran adalah serangkaian pola sikap perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan oleh masyarakat dihubungkan dengan fungsi individu didalam kelompok sosialnya. Peran memberikan sarana untuk berperan serta dalam kehidupan sosial dan merupakan cara untuk menguji identitas dengan memvalidasi pada orang yang berarti. Setiap orang disibukkan oleh beberapa peran yang berhubungan dengan posisi pada tiap waktu sepanjang daur kehidupan. Harga diri yang tinggi merupakan hasil dari peran yang memenuhi kebutuhan dan cocok dengan ideal diri (Suliswati dkk, 2005).

Peraan mencakup harapan atau standar perilaku yang telah diterima keluarga, komunitas, dan kultur (Potter dan Perry, 2005).

Menurut Pratiwi (2014), faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu terhadap peran adalah :

- a. Kejelasan perilaku dan pengetahuan yang sesuai dengan peran.
- b. Tanggapan yang konsisten dari orang-orang yang berarti terhadap perannya.
- c. Kecocokan dan keseimbangan antar peran yang diembannya.
- d. Keselarasan norma budaya dan harapan individu terhadap perilaku.
- e. Pemisahan situasi yang akan menciptakan penampilan peran yang tidak sesuai.

Sunaryo (2004) berpendapat bahwa posisi individu di masyarakat dapat menjadi stressor terhadap peran, stres peran timbul karena struktur sosial yang menimbulkan kesukaran atau tuntutan posisi yang tidak mungkin dilaksanakan, dan stres peran yang tidak jelas yang tidak sesuai, dan peran yang terlalu banyak.

#### 5. Identitas Diri (*self identity*)

Identitas diri adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang merupakan sintesis dari semua aspek konsep diri sebagai kesatuan yang utuh berhubungan dengan perasaan berbeda dengan orang lain dan berhubungan dengan jenis kelamin (Kusumawati & Hartono, 2012).

Identitas berkembang sejak masa kanak-kanak bersamaan dengan perkembangan konsep diri. Dalam identitas diri ada otonomi yaitu mengerti dan percaya diri, respek terhadap diri, mampu menguasai diri, mengatur diri dan menerima diri.

Sunaryo (2004) mengatakan bahwa ciri-ciri identitas diri yakni memahami diri sendiri sebagai organisme yang utuh, berbeda, dan terpisah dengan orang lain, menilai diri sendiri sesuai dengan penilaian masyarakat, dan mengakui jenis kelamin sendiri.

Sedangkan menurut Suliswati, dkk (2005) menyebutkan bahwa ciri-ciri individu dengan identitas diri yang positif yaitu :

- a. Mengenal diri sebagai organisme yang utuh terpisah dari orang lain
- b. Mengakui jenis kelamin sendiri
- c. Memandang berbagai aspek dalam dirinya sebagai suatu keselarasan
- d. Menilai diri sendiri sesuai dengan penilaian masyarakat
- e. Menyadari hubungan masa lalu, sekarang dan yang akan datang
- f. Mempunyai tujuan yang bernilai yang dapat dicapai/direalisasikan.

#### 2.2.5 Tanda Dan Gejala Konsep Diri

Menurut Stuart dan Laraia (2005) individu dengan kepribadian yang sehat akan mengalami hal-hal berikut :

##### 1. Citra tubuh yang positif dan sesuai

Berikut ini merupakan tanda dan gejala citra tubuh yang positif :

- a) Menilai diri sendiri secara positif
- b) Mempunyai rasa percaya diri yang penuh
- c) Merasa puas dengan penampilan fisik
- d) Menghargai diri seadanya

- e) Memeiliki kepedulian terhadap kondisi badan dan kesehatan
- f) Memiliki penerimaan yang tinggi terhadap jati diri

Berikut ini merupakan tanda dan gejala citra tubuh yang negatif :

- a) Menilai diri sendiri secara negatif
- b) Tidak menerima diri sendiri seadanya
- c) Tidak pernah puas dengan apa yang dilakukan
- d) Memeiliki ketakutan dan kecemasan yang berlebihan
- e) Mudah putus asa
- f) Tidak mempunyai mekanisme koping untuk menghadapi banyaknya stressor

## 2. Ideal diri yang realistis

Berikut tanda dan gejala ideal diri realistis :

- a) Mempunyai penetapan ideal sesuai batas kemampuan
- b) Mempunyai ambisi dan keinginan sesuai batas kemampuan
- c) Mempunyai kebutuhan yang realistis
- d) Mempunyai keinginan untuk menghindari kegagalan
- e) Perasaan cemas dan rendah diri

Berikut tanda dan gejala ideal diri tidak realistis :

- a) Ambisi dan keinginan yang teralalu tinggi
- b) Cita-cita harapan pribadi tidak sesuai kenyataan
- c) Cenderung suka menuntut
- d) Sering mengungkapkan keputusasaan

### 3. Harga diri

Berikut ini tanda dan gejala harga diri tinggi :

- a) Menerima kekalahan, kegagalan, dan kesalahan
- b) Dicintai dan menerima penghargaan dan orang lain
- c) Kecemasan rendah
- d) Efektif dalam kelompok
- e) Percaya diri yang kuat

Berikut ini tanda dan gejala harga diri rendah :

- a) Hubungan interpersonal yang buruk
- b) Resiko terjadi depresi dan mencederai diri sendiri
- c) Hilangnya rasa kepercayaan diri
- d) Sering menyalahkan diri sendiri
- e) Perasaan malu yang berlebihan
- f) Sering merendahkan martabat diri sendiri

### 4. Peran

Berikut ini tanda dan gejala peran yang memuaskan :

- a) Mampu menjalankan peran yang berfungsi dengan baik di lingkungan masyarakat dan sekitar
- b) Melakukan peran sesuai dengan harapan
- c) Memiliki tanggung jawab

Berikut ini tanda dan gejala peran yang tidak memuaskan :

- a) Ketidakmampuan dalam menjalankan peran sesuai dengan fungsinya secara baik dan benar
- b) Penuh ketegangan dalam menjalankan peran baru
- c) Ketidakpuasan terhadap peran

## 5. Identitas diri

Berikut tanda dan gejala identitas diri yang jelas :

- a) Mempunyai pandangan yang berbeda dengan orang lain
- b) Penuh kemandirian
- c) Mampu menyesuaikan diri
- d) Mengakui dan menyadari jenis seksualnya
- e) Menyadari hubungan masa lalu, saat ini dan masa yang akan datang

Berikut tanda dan gejala identitas diri yang tidak jelas :

- a) Tidak mampu menghargai diri sendiri
- b) Tidak mempunyai tujuan yang dapat dicapai dan direalisasikan
- c) Tidak mengenali diri sendiri termasuk dalam jati diri dan jenis kelaminnya

### 2.2.6 Jenis Konsep Diri

Dalam perkembangannya konsep diri terbagi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.

#### 1. Konsep diri positif

Dasar dari konsep diri yang positif bukanlah kebanggaan yang besar tentang diri tetapi lebih berupa penerimaan diri, dan kualitas ini lebih mungkin mengarah pada kerendahan hati dan kedermawaan dari pada keangkuhan dan keegoisan. Orang dengan konsep diri positif dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri; karena secara mental mereka dapat menyerap semua informasi ini, tidak satupun dari informasi tersebut yang merupakan ancaman baginya. Konsep diri positif cukup luas untuk menampung seluruh pengalaman mental seseorang, evaluasi tentang dirinya sendiri menjadi positif, dan dapat menerima dirinya sendiri secara apa adanya. Hal ini tidak berarti bahawa mereka tidak pernah kecewa terhadap dirinya sendiri atau bahwa mereka gagal mengenali kesalahannya sebagai suatu kesalahan, mereka merasa tidak perlu meminta maaf untuk eksistensinya, dan dengan menerima dirinya sendiri mereka juga dapat menerima orang lain (Calhoun, 1990 dalam Prawoto, 2010).

Menurut Rakhmat (2005), orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan lima hal, yaitu:

- a. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah
- b. Ia merasa setara dengan orang lain
- c. Ia menerima pujian tanpa rasa malu
- d. Ia menyadari, bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat
- e. Ia mampu memperbaiki dirinya karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.



## 2. Konsep diri negatif

Ada 2 tipe konsep diri negatif menurut Chalhoun, 1990 dalam Prawoto, 2010, yaitu :

- a. Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang di hargai dalam kehidupannya.
- b. Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Ini bisa terjadi karena individu dididik dengan cara yang sangat keras, sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengijinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.

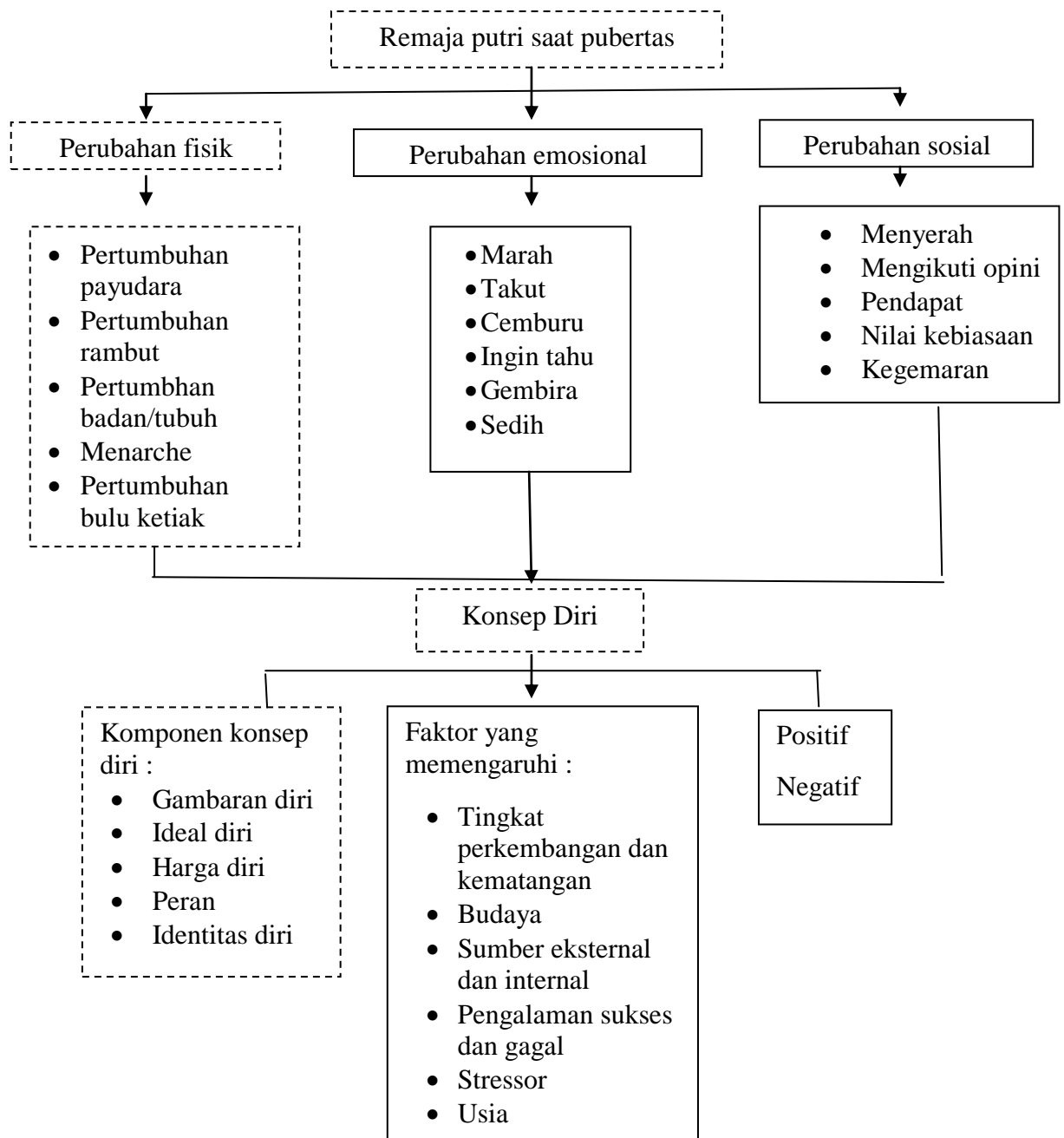
William D. Brooks dan Philip Emmert (dalam Rakhmat, 2005) mengungkapkan ada empat tanda orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu:

- a. Ia peka pada kritik
- b. Responsif sekali terhadap pujian
- c. Merasa tidak disenangi orang lain
- d. Bersikap pesimis terhadap kompetisi


Konsep diri yang negatif timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuan sendiri. Orang yang tidak menyenangi dirinya merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Ia takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Orang yang takut dalam interaksi sosial, akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan

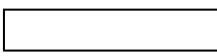
akan berbicara apabila terdesak saja. Tentu tidak semua ketakutan komunikasi disebabkan kurangnya percaya diri, tetapi di antara berbagai faktor, percaya diri adalah yang paling menentukan (Rakhmat, 2005).

### 2.3 Kerangka Konsep



**Keterangan :**

**Diteliti** : 

**Tidak diteliti** : 

**Gambar 2.3 Bagan kerangka konsep Gambaran Konsep Diri Terhadap Perubahan Fisik Remaja Putri Saat Pubertas**