

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **2.1 Remaja**

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

Kata remaja berasal dari Bahasa latin, yaitu *adolescence* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang artinya tumbuh menjadi dewasa, istilah *adolescence* seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Yunalia & Etika, 2020). Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual dengan sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atau perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Amalia & Sofiyahtri, 2023).

WHO (*World Health Organization*) memberikan definisi remaja secara konseptual, melalui tiga aspek utama yakni biologis, psikologis, dan social ekonomi, sehingga dapat dipahami secara keseluruhan sebagai periode kehidupan yang ditandai :

##### **2.1.1.1 Biologis**

Individu mengalami perkembangan sejak munculnya tanda-tanda awal kematangan seksual sekunder, seperti perubahan khas masa pubertas hingga akhirnya mencapai kematangan seksual secara penuh yang ditandai dengan kemampuan reproduksi dan kestabilan hormon.

##### **2.1.1.2 Psikologis**

Pada tahap ini kematangan psikologis mengalami proses yang signifikan, dimana terjadi peralihan dari tahap keanak-kanakan menuju kedewasaan. Proses ini mencakup pembentukan jati diri, peningkatan kemandirian, serta penyesuaian terhadap peran dan tanggung jawab yang lebih kompleks seiring dengan bertambahnya usia.

### 2.1.1.3 Ekonomi

Terjadi proses transisi dari kondisi ketergantungan secara ekonomi yang tinggi menuju fase kehidupan yang lebih mandiri, dimana remaja mulai mampu mengambil keputusan sendiri, memenuhi sebagian kebutuhan hidupnya, serta bertanggung jawab terhadap tindakanya dalam konteks sosial (Meilan et al., 2019).

Rentang usia remaja memiliki variasi berdasarkan Lembaga atau instansi yang memberikan definisi. WHO menyatakan bahwa remaja merupakan individu yang berada dalam kelompok umur 10-19 tahun (WHO, 2024). Dalam Permenkes RI nomor 25 tahun 2014 remaja dikelompokkan umur 10-18 tahun (Permenkes RI, 2014 dalam Putri & Utama, 2024). Usia remaja merujuk dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) kategori remaja berada pada rentang usia 12 hingga 24 tahun serta belum menikah (BKKBN, 2015 dalam Ayu et al., 2020).

### 2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja menurut Sarwono dalam Hamidah & Rizal (2022), terbagi menjadi tiga fase yaitu :

#### 2.1.2.1 Remaja awal usia 10-13 tahun (*early adolescent*)

Fase awal remaja merupakan tahap transisi penting yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik secara signifikan. Pada fase ini, individu mengalami perubahan biologis yang kompleks, termasuk perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder, peristiwa ini dikenal sebagai pubertas. Pada tahap ini remaja cenderung bersifat egois dan merasa bahwa pemikirannya selalu benar, nasihat yang diberikan sebaiknya disertai dengan penjelasan atau alasan yang logis. Remaja mulai menunjukkan keinginan untuk mandiri dan melakukan segala sesuatu tanpa pendampingan orangtua. Mereka juga mulai memahami pentingnya privasi. Periode ini juga sering mengalami kebingungan akibat perubahan yang terjadi pada tubuhnya serta munculnya dorongan-dorongan emosional dan sosial, yang menuntut proses penyesuaian diri dalam pembentukan identitas. Mereka mulai mengembangkan pola pikir baru, mudah tertarik pada lawan jenis, serta lebih sensitif secara emosional dan erotis.

#### 2.1.2.2 Remaja madya usia 14-17 tahun (*middle adolescent*)

Fase ini menunjukkan berbagai perubahan yang cukup mencolok, mencakup aspek fisik serta aspek psikologis. Remaja mulai menunjukkan ketertarikan emosional maupun fisik terhadap lawan jenis, yang menjadi bagian dari proses perkembangan identitas dan hubungan sosial mereka. Mulai muncul keinginan kuat untuk memperoleh kemandirian, yang sering kali memicu konflik atau perbedaan pendapat dengan orang tua. Remaja pada tahap madya cenderung lebih senang berinteraksi dengan rekan sebayanya serta sering kali melakukan tindakan secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya secara cermat. Mereka sangat membutuhkan pengakuan dari lingkungan sosial, terutama dari kelompok sebayanya. Sering kali menunjukkan perilaku narsistik, ditandai dengan kecenderungan menyukai dirinya sendiri serta menjalin hubungan sosial dengan orang-orang yang memiliki karakteristik serupa. Dalam fase ini remaja mengalami kebingungan identitas, misalnya dalam memilih untuk menjadi cuek atau peka, menyukai keramaian atau kesendirian, bersikap optimis atau pesimisme, serta menjadi idealis atau materialis.

#### 2.1.2.3 Remaja akhir usia 18-21 tahun (*late adolescent*)

Dalam periode ini, menunjukkan emosi yang lebih stabil dan mulai mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang diambil. Dalam proses pengambilan keputusan, khususnya yang berkaitan dengan masa depan, remaja pada tahap ini umumnya mulai terbuka untuk meminta pendapat dari orang tua atau orang dewasa lainnya. Fase ini juga dikenal sebagai masa pematangan menuju kedewasaan, yang dicirikan oleh lima aspek utama yaitu meningkatnya ketertarikan terhadap aktivitas intelektual, keinginan untuk menjalin relasi dan mengeksplorasi pengalaman baru, terbentuknya identitas seksual yang stabil, peralihan dari sikap egosentris menjadi keseimbangan antara kebutuhan diri dan orang lain.

### 2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan merujuk kepada tanggung jawab yang secara umum diharapkan muncul dalam fase kehidupan seseorang, menurut Havighurts dalam Sulaeman et al (2024), tugas perkembangan remaja mencakup :

#### 2.1.3.1 Membangun hubungan yang lebih dewasa dengan teman sebaya

Individu dihadapkan pada tuntutan untuk menjalin tugas perkembangan yang melibatkan perubahan signifikan dalam pola pikir, sikap, dan perilaku sosial. Salah satu tugas penting adalah menjalin koneksi yang lebih stabil dan seimbang dengan teman sebaya, tanpa memandang gender. Proses ini tidak selalu mudah terutama bagi remaja yang mengalami keterlambatan dalam kematangan emosional atau sosial. Di awal masa remaja sebagian besar remaja mungkin belum sepenuhnya mampu menjalankan tugas-tugas ini secara optimal. Periode ini dianggap krusial karena menjadi fondasi penting dalam membentuk sikap, nilai-nilai sosial, serta pola interaksi yang akan terus berkembang hingga dewasa.

#### 2.1.3.2 Memperoleh Kondisi Fisik serta Mengoptimalkan Fungsi Tubuh

Bagi sebagian remaja, menerima kondisi fisik mereka bukanlah hal yang mudah, terutama apabila sejak masa kanak-kanak mereka telah membentuk idealisasi berlebihan terhadap penampilan fisik yang diinginkan saat dewasa. Harapan tersebut bisa menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka yang sebenarnya. Proses penerimaan diri membutuhkan waktu, pemahaman, dan usaha aktif untuk menyesuaikan antara gambaran ideal dengan realitas fisik yang dimiliki. Remaja perlu belajar untuk merawat dan menggunakan tubuh mereka secara fungsional, bukan hanya secara estetis sehingga mereka dapat mengembangkan citra tubuh yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri, dan mencapai keseimbangan antara fisik dan psikologis dalam proses pertumbuhan.

#### 2.1.3.3 Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab

Perilaku sosial bertanggung jawab merupakan salah satu tugas penting pada masa remaja, termasuk dalam hal menerima peran gender yang sesuai dengan harapan masyarakat. Bagi remaja laki-laki, hal ini relatif lebih mudah karena sejak kecil

mereka telah diarahkan ke peran tersebut. Bagi remaja perempuan, proses ini seringkali menantang karena sejak masa kanak-kanak mereka terbiasa menjalani peran yang setara dengan laki-laki. Penyesuaian terhadap peran feminim dewasa memerlukan waktu dan usaha. Interaksi dengan lawan jenis perlu dibangun kembali karena adanya jarak sosial yang berkembang pada masa pubertas. Remaja harus belajar mengenali dan membangun hubungan yang sehat dengan lawan jenis.

#### 2.1.3.4 Mempersiapkan karier ekonomi

Remaja belum dapat mencapai kemandirian ekonomi sebelum memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja. Jika pekerjaan yang dipilih memerlukan pelatihan jangka panjang, mereka tetap bergantung secara finansial meskipun telah memasuki usia dewasa. Kemandirian ekonomi tidak hanya ditentukan oleh usia, tetapi juga oleh kesiapan dan durasi proses menuju dunia kerja.

#### 2.1.3.5 Mempersiapkan perkawinan dan keluarga

Persiapan menuju pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan penting pada masa remaja, terutama karena meningkatnya kecenderungan menikah di usia muda. Meskipun norma sosial terkait perilaku seksual mulai longgar dan mempermudah pemahaman dalam aspek tersebut, banyak remaja yang belum siap dalam aspek lain seperti tanggung jawab, komunikasi, dan ekonomi. Kurangnya kesiapan ini dapat menimbulkan masalah yang terbawa hingga kehidupan pernikahan, sehingga diperlukan pembekalan yang menyeluruh sejak masa remaja.

## 2.2 Harga Diri Remaja

### 2.2.1 Definisi Harga Diri Pada Remaja

Harga diri adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri tentang bagaimana seseorang tersebut menilai dan memahami dirinya baik secara positif maupun secara negatif (Rosenberg dalam Rizky Safitri & Jayanti, 2023). Harga diri ialah penilaian seseorang terhadap dirinya dan kebiasaannya dalam mempersepsikan diri sendiri, terutama ukuran seberapa percaya seseorang terhadap kemampuan, signifikansi, pencapaian, dan nilai dirinya (Copersmith dalam Mutmainnah et al.,

2024). Harga diri adalah nilai-nilai yang dipegang dan diyakini seseorang tentang kondisi dan keadaan dirinya berdasarkan hasil evaluasi diri dari berbagai aspek seperti pengalaman, keyakinan, persepsi, opini, kelebihan, dan keterbatasan yang dimilikinya (Suhartanto, 2021).

Harga diri pada remaja adalah penilaian subjektif kepada diri sendiri dibandingkan dengan orang lain, meliputi perasaan berharga dan pandangan positif atau negatif terhadap diri sendiri (Kristianti et al., 2024). Setiap remaja mengalami perkembangan harga diri bersifat khas dan bervariasi pada setiap individu, beberapa remaja seringkali mengadopsi komentar dari orang lain sebagai bagian dari identitas dan pandangan mereka terhadap dirinya sendiri (Yunalia & Etika, 2020). Manifestasi harga diri dapat terlihat melalui ekspresi verbal dan non verbal dalam aktivitas keseharian seseorang baik sadar maupun tidak sadar, remaja dengan harga diri rendah umumnya memiliki keraguan terhadap kapasitas dirinya, sedangkan remaja yang memiliki harga diri tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri yang kuat sehingga dapat mengelola berbagai situasi dengan efektif (Fitriani et al., 2023).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan suatu bentuk penilaian atau evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri secara menyeluruh, penilaian ini mencakup bagaimana seseorang memandang dan memahami dirinya, baik dari sisi positif maupun negatif, harga diri juga berkaitan dengan kebiasaan seseorang dalam mempersepsikan dirinya yang pada akhirnya membentuk evaluasi seberapa berharga dan bermakna dirinya sebagai individu.

### 2.2.2 Aspek-aspek Harga Diri Pada Remaja

Terdapat beberapa aspek harga diri menurut Rosenberg dalam (Evron et al., 2023), aspek-aspek mengenai harga diri, yaitu :

#### 2.2.2.1 *Self Competance*

Aspek ini mencerminkan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, termasuk keyakinan bahwa mereka berani, kompeten, efektif, dan dapat diandalkan.

Keberhasilan dalam beradaptasi serta memanipulasi lingkungan fisik dan sosial untuk mencapai tujuan dikenal dengan kompetensi diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri positif umumnya menunjukkan keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya. Mereka merasa mampu, percaya diri, serta memiliki tingkat kepuasan terhadap keterampilan dan kapasitas yang dimiliki.

*Self Competence* memiliki lima indikator yang pertama adalah menerima diri apa adanya, individu mampu menerima segala kelebihan dan kekurangannya tanpa penolakan terhadap diri sendiri. Kedua adalah memiliki kepuasan terhadap diri sendiri, seseorang yang memiliki *self competence* umumnya merasa puas dengan dirinya dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain serta mampu melihat pencapaian serta potensi diri secara realistis. Ketiga adalah memiliki rasa dihargai, perasaan dihargai muncul ketika individu merasa keberadaannya penting dan diakui hal ini menunjukkan bahwa individu merasa dirinya layak untuk diterima dan dihormati. Keempat adalah memiliki rasa bermanfaat, individu percaya bahwa dirinya memiliki kontribusi dan peran dalam lingkungan sekitarnya dan merasa kehadirannya membawa dampak positif bagi orang lain. Kelima adalah menganggap dirinya memiliki banyak kelebihan, individu dengan *self competence* yang tinggi mampu mengenali serta menghargai kelebihan dan potensi yang dimilikinya serta tidak terfokus pada kekurangan tetapi mampu menggali dan mengembangkan sisi positif dalam dirinya.

#### 2.2.2.2 *Self Liking*

Aspek ini mencerminkan perasaan individu terhadap nilai dirinya di mata lingkungan sosial, khususnya terkait dengan persepsi apakah dirinya dianggap sebagai pribadi yang baik, layak, dan diterima, atau sebaliknya, sebagai pribadi yang kurang dihargai atau tidak layak. Individu akan membentuk pandangan terhadap dirinya berdasarkan respon sosial yang diterimanya. Jika individu merasa diperlakukan dengan hormat, diterima, dan diapresiasi oleh lingkungannya, maka dapat mengembangkan rasa diri yang positif. Jika sering mendapatkan penolakan,

kritik, atau perlakuan negatif, hal ini dapat menurunkan penilaian terhadap diri dan menimbulkan keraguan terhadap nilai dirinya.

*Self liking* memiliki dua indikator yang pertama adalah melakukan apa yang orang lain lakukan, individu dengan *self liking* yang baik merasa setara dengan orang lain sehingga mereka mampu melakukan hal-hal yang dilakukan oleh orang lain hal ini menunjukkan bahwa individu tidak merasa inferior atau berbeda secara negatif, melainkan memiliki kepercayaan diri untuk berperilaku dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial sebagaimana orang lain melakukannya. Kedua adalah memiliki keyakinan untuk berhasil, individu percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan dan kesempatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan sehingga memperkuat motivasi internal dan membangun sikap positif sekaligus mencerminkan penghargaan terhadap nilai dirinya sendiri.

2.2.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri Pada Remaja di Panti Asuhan  
Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap harga diri pada individu yang tinggal di panti asuhan menurut Febristi et al (2020), antara lain :

#### 2.2.3.1 Faktor pengasuh (*caregiver*)

Individu yang tinggal di panti asuhan umumnya telah mengalami keterpisahan dari orang tua kandung. Pengasuh berperan sebagai figur pengganti orang tua dalam kehidupan di panti asuhan. Pola asuh yang diterapkan oleh pengasuh berperan dalam membentuk harga diri individu yang tinggal di panti asuhan. Pola asuh yang demokratis, yaitu memberikan dukungan, kesempatan untuk berpendapat, dan penghargaan akan mendorong untuk memiliki kepercayaan diri dan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Pola asuh yang otoriter atau terlalu permisif dapat membuat anak asuh merasa tidak dihargai atau tidak mampu mengendalikan hidupnya.

#### 2.2.3.2 Faktor lingkungan sosial

Bagi individu yang dibesarkan di panti asuhan, lingkungan sosial menjadi sebagian dari sumber utama pembentukan identitas dan penilaian terhadap diri mereka,

terutama karena keterbatasan dukungan dari keluarga inti. Individu yang tinggal di panti asuhan kerap dihadapkan pada stigma negatif dari masyarakat, seperti dianggap kurang berprestasi atau berasal dari latar belakang yang tidak ideal, hal ini membentuk citra diri yang negatif, sehingga menyebabkan individu yang menetap di panti asuhan beresiko mengalami gangguan mental seperti depresi, rendahnya kepercayaan diri, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial.

#### 2.2.3.3 Faktor individu

Harga sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu mengenali, memahami, dan menerima dirinya. Kondisi kesehatan psikologis individu yang tinggal di panti asuhan lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tinggal bersama orang tua sehingga rasa berbeda yang dimiliki adalah perasaan marah, khawatir, rasa tidak bahagia dan sedih atas keadaan yang dialami. Individu yang mampu mengenali potensi, kekuatan, dan kelemahannya secara realistis cenderung memiliki harga diri yang lebih stabil meskipun tinggal di lingkungan yang penuh tantangan seperti panti asuhan. Jika individu tidak memiliki pemahaman yang memadai, ia bisa menginternalisasi perasaan negatif dan menganggap dirinya tidak mampu atau tidak layak.

#### 2.2.4 Tingkat Harga Pada Remaja

Coopersmith dalam Suhron (2017) mengklasifikasikan harga diri menjadi dua golongan yaitu :

##### 2.2.4.1 Individu dengan harga diri tinggi

Remaja akan menunjukkan kemampuan mengekspresikan diri secara efektif, kesuksesan mereka tampak nyata baik dalam pencapaian akademis maupun dalam membangun jaringan relasi sosial yang positif, mampu menerima kritikan dan menjadikannya sebagai masukan yang membangun, yakin pada cara pandang dan respon pribadi yang muncul dari dalam dirinya, tidak berketut pada masalahnya sendiri, memiliki kepercayaan diri yang kuat, tidak mudah terpengaruh, mudah menyesuaikan diri dan tidak mudah mengalami kecemasan.

#### 2.2.4.2 Individu dengan diri rendah

Rendahnya harga diri memicu perasaan tidak berharga, khawatir dalam membina hubungan sosial, terjebak dalam siklus keputusan dan depresi, merasa terisolasi dan tak dianggap, kesulitan dalam berekspresi, tidak bisa mandiri, tidak stabil, tidak mempunyai pendirian dan gampang terpengaruh lingkungan, memiliki banyak cara untuk menghindar dari tanggung jawab, dan mudah mengakui kekalahan.

#### 2.2.5 Karakteristik Harga Diri Pada Remaja

Ciri-ciri individu dengan tingkat harga diri tinggi maupun rendah harga diri rendah sebagaimana dijelaskan oleh Nuraeni & Mastari (2022) sebagai berikut :

##### 2.2.5.1 Karakteristik harga diri tinggi

Remaja bangga dengan dirinya, bangga atas siapa dirinya, sering merasakan kebahagiaan, menerima masukan serta penghargaan dengan sikap positif, mampu menerima kegagalan dan bersedia untuk bangkit serta berusaha bangkit dari kegagalan itu, melihat hidup dengan optimis dan mampu mengambil makna positif dari setiap peristiwa yang dilalui, menerima dan menghormati setiap pendapat serta tanggapan dari orang lain sebagai masukan untuk meningkatkan diri, bersikap optimis dan berpikir positif.

##### 2.2.5.2 Karakteristik harga diri rendah

Beberapa ciri khas dapat ditemukan pada remaja dengan harga diri yang rendah yaitu, mengalami penolakan terhadap aspek-aspek dalam internal diri, memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang berbeda dan berharap berada di posisi orang lain, serta kerap mengalami emosi negatif, sulit untuk mengakui pujian keras untuk mendapatkan masukan dari orang lain, tidak dapat menerima kekalahan dan sulit untuk bangkit dari kegagalan, memandang pandangan orang lain sebagai pernyataan yang menggugat, melebih-lebihkan setiap masalah yang terjadi dalam kehidupannya, mengelak dari risiko, memiliki sikap pesimis, merasa tidak mampu menolong dirinya sendiri dan mendorong dirinya sendiri.

### 2.2.6 Pentingnya Harga Diri Bagi Remaja

Menurut Frey & Carlock dalam Iriani (2020) terdapat tiga alasan utama pentingnya perkembangan harga diri pada masa remaja, yaitu :

2.2.6.1 Pada fase akhir remaja, seseorang mulai menghadapi berbagai pilihan krusial yang akan menentukan arah hidupnya ke depan. Pilihan–pilihan penting ini mencakup menentukan jalur karier yang ditempuh, memutuskan untuk menjalin hubungan serius dengan pasangan hingga pernikahan, serta merencanakan pembentukan keluarga dimasa mendatang.

2.2.6.2 Ketidakjelasan status sering dialami pada masa remaja, dimana disatu sisi mereka masih dianggap dan diperlukan sebagai anak-anak, namun disisi lain mereka juga diharapkan untuk bisa bersikap dan bertindak layaknya orang dewasa. Situasi yang bertolak belakang ini menciptakan kebingungan dalam diri remaja tentang peran dan identitas mereka.

2.2.6.3 Periode remaja ditandai dengan terjadinya transformasi yang sangat pesat dalam berbagai aspek, termasuk perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan dan berat badan, serta perkembangan ciri-ciri seksual. Cara seseorang memandang dan menilai keseluruhan tubuhnya memiliki dampak signifikan terhadap bagaimana mereka memandang dan menilai diri mereka sendiri. Ketika terjadi perubahan pada citra tubuh selama masa remaja, hal ini secara langsung mempengaruhi tingkat harga diri mereka. Ini terjadi karena perubahan karakteristik fisik yang dialami remaja turut mengubah cara mereka mempersepsikan diri sendiri.

### 2.2.7 Dampak Harga Diri Rendah pada Remaja

Terdapat beberapa dampak harga rendah pada remaja antara lain :

#### 2.2.7.1 Takut menghadapi ancaman

Remaja dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung menunjukkan respon emosional yang lebih kuat berupa ketakutan saat menghadapi ancaman atau permasalahan (Safaria, 2021).

#### 2.2.7.2 Merasa tidak memiliki kemampuan

Remaja seringkali meragukan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan, sehingga enggan melakukan upaya pencegahan dan merasa mustahil menghindari dampak buruk yang mungkin terjadi (Safaria, 2021).

#### 2.2.7.3 Depresi

Harga diri yang rendah pada membuat remaja merasakan suasana hati dan memori negatif tentang masa lalunya, serta lebih mudah mengalami depresi saat menghadapi tekanan hidup, terutama jika memiliki pola pikir negatif terhadap diri sendiri, merasa kehilangan arah dalam menjalani kehidupan, serta memandang masa depan secara pesimis (Pardede et al., 2020).

#### 2.2.7.4 Perilaku agresi

Rendahnya harga diri dapat menjadi pemicu munculnya perilaku agresif terhadap orang lain, remaja yang memandang dirinya negatif cenderung mengalami ketidaknyamanan psikologis yang mendalam, kemudian dapat tersalurkan dalam bentuk agresi, perilaku agresi ini dapat muncul dalam berbagai bentuk mulai dari agresi verbal mencemooh dan menghina, hingga agresi fisik (Fitriani et al., 2021).

### 2.2.8 Manfaat Memiliki Harga Diri pada Remaja

Harga diri yang tinggi memiliki banyak manfaat, antara lain :

#### 2.2.8.1 Meningkatkan resiliensi

Pemahaman akan harga diri sangat krusial dalam membantu remaja bertahan dan menghadapi tantangan yang muncul, remaja yang memiliki harga diri akan mampu menerima dirinya, melakukan evaluasi diri, dan melihat hidup dengan positif, hal ini akan sangat membantu remaja dalam beradaptasi dan mengatasi masalah yang dihadapinya (Hafiz et al., 2023).

#### 2.2.8.2 Meningkatkan kepercayaan diri

Remaja yang mulai untuk menghargai dirinya akan menyadari potensi yang dimiliki, tidak merasa rendah diri, menerima kekurangan dan kelebihan secara

positif, menghargai dirinya sebagai individu yang bermartabat dan tidak lagi merasa malu jika berhadapan dengan banyak orang sehingga dapat membangun rasa percaya diri (Ningsih & Awalya, 2020).

#### 2.2.8.3 Perilaku asertif

Perilaku asertif dapat muncul pada individu yang memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaannya sendiri secara jujur tanpa merugikan orang lain disebabkan karena rendahnya kekhawatiran sosial yang dialaminya mengenai pandangan orang lain terhadapnya, akibat tingginya harga diri yang dimiliki dimana harga diri dapat mendorong remaja untuk memiliki kendali atas dirinya sendiri serta memahami cara mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah (Ardaningrum & Savira, 2022).

#### 2.2.9 Alat Ukur Harga Diri

Alat ukur variabel harga diri adalah kuesioner. Kuesioner harga diri pada remaja disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek harga diri menurut Rosenberg dalam (Evron et al., 2023) yang terdiri dari dua aspek yaitu *self competence* dan *self liking*. *Self competence* mencerminkan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, termasuk keyakinan bahwa mereka berani, kompeten, efektif, dan dapat diandalkan. Konsep *Self liking* mencerminkan bagaimana seseorang memandang dirinya sebagai individu yang layak dihargai atau tidak dalam hubungan sosialnya. Kuesioner ini terdiri dari 21 item pernyataan dan terdiri dari pernyataan *favorable* serta pernyataan *unfavorable* yang dijawab menggunakan skala *guttman* dengan alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak” dengan rentang skore 0-1.

### 2.3 Resiliensi Remaja

#### 2.3.1 Pengertian Resiliensi Remaja

Resiliensi menurut Connor dan Davidson dalam (Masinambouw et al., 2022) adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi berbagai situasi yang penuh tantangan dan kemalangan. Resiliensi menurut Grotberg dalam (Rakhmawati, 2024) resiliensi adalah kemampuan dasar yang dimiliki setiap individu, kelompok, dan masyarakat

untuk mencegah, serta meminimalisir berbagai dampak negatif yang muncul dari kesulitan yang mereka alami. Resiliensi adalah proses yang terus berkembang bagaimana seseorang memiliki ketahanan dan kemampuan untuk pulih dari pengalaman-pengalaman yang memicu emosi negatif, khususnya ketika berhadapan dengan tekanan atau rintangan besar dalam hidupnya (Hendriani, 2022).

Resiliensi remaja merupakan kemampuan seorang remaja untuk pulih dan beradaptasi setelah menghadapi tekanan hidup atau kejadian yang menimbulkan trauma dan dengan cepat kembali ke kehidupan normal (Daulay, 2024). Remaja yang terus-menerus menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam hidupnya, resiliensi dapat tumbuh dan berkembang, melalui proses adaptasi dan pembelajaran dari pengalaman yang dihadapi, remaja dapat mengembangkan kepribadian yang tangguh dan resilien (Helitty, 2023). Remaja dengan resiliensi yang baik tidak sekedar mampu menghadapi kesulitan tetapi juga dapat menyesuaikan diri secara positif terhadap berbagai situasi negatif yang mereka alami (Damra et al., 2021).

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan dasar dalam bentuk ketangguhan mental yang memungkinkan mereka untuk mengatasi, mencegah, dan meminimalisir dampak negatif dari berbagai kesulitan hidup, individu yang resilien tidak hanya mampu bertahan menghadapi tekanan dan tantangan tetapi juga mempunyai kemampuan untuk pulih dan bangkit dari pengalaman yang memicu emosi negatif dalam hidupnya.

### 2.3.2 Komponen-Komponen Resiliensi

Resiliensi menurut Connor dan Davidson dalam Nashori & Saputro (2021) mengemukakan resiliensi dapat dibangun dalam empat aspek, yaitu :

2.3.2.1 *Trust in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress* (Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres)

Individu yang resilien berusaha tetap kuat dan bersikap toleran terhadap situasi negatif yang mereka hadapi, menerimanya sebagai bagian dari kenyataan hidup. Mereka berupaya untuk mencari dukungan dari orang-orang yang dapat membantu memperbaiki situasi, baik dalam bentuk dukungan emosi, apresiasi maupun informasi. Kehadiran orang lain menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai kesulitan.

2.3.2.2 *Positive Acceptance of Change and Secure Relationships* (Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman)

Individu yang resilien menghadapi tantangan dengan pola pikir yang optimis. Selalu terdapat kebaikan dalam situasi seburuk apapun. Kehadiran hikmah atau Pelajaran dari kesulitan atau perubahan memungkinkan mereka untuk memandang segala sesuatu secara seimbang. Keyakinan ini membuat mereka menjadi lebih percaya diri kepada orang-orang disekitar mereka. Kuatnya kepercayaan diri dan baiknya hubungan yang terjalin membuat mereka aman dalam menjalani hubungan dan tantangan yang ada.

2.3.2.3 *Control* (Kontrol diri)

Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mereka, baik disaat jatuh maupun dalam keadaan yang baik. Emosi negatif yang ada dalam dirinya tetap dapat ia kendalikan dengan baik. Mereka memiliki sikap realistis terhadap potensi pengendalian yang terdapat dalam diri mereka. Mereka menyadari bahwa mereka tidak selalu dapat mengendalikan emosi pada tingkat yang tinggi.

2.3.2.4 *Spiritual Influences* (spiritualitas)

Para resilien memiliki pemahaman bahwa kekuatan yang mereka miliki berasal dari keyakinan yang terdapat dalam diri mereka. Berdasarkan keyakinan tersebut,

mereka menjaga optimisme dan melakukan adaptasi diri sehingga dapat merespon tantangan yang dihadapinya dengan sudut pandang positif.

### 2.3.3 Tingkat Resiliensi Pada Remaja

Terdapat tiga tingkatan resiliensi pada remaja menurut Freska & Refnandes (2023), yaitu :

#### 2.3.3.1 Resiliensi Tinggi

Remaja dengan tingkat resiliensi yang tinggi merupakan individu yang memiliki kapasitas luar biasa dalam beradaptasi secara konstruktif terhadap berbagai tekanan emosional, situasi yang menantang, serta kesulitan hidup. Mereka mampu pulih dengan cepat dari kondisi keterpurukan, mempertahankan pandangan yang optimis, dan menunjukkan kemampuan pengambilan keputusan yang bijaksana. Karakteristik lain yang umumnya dimiliki adalah kemampuan dalam mengelola emosi secara efektif, pembelajaran dari pengalaman kegagalan, serta dorongan internal yang kuat untuk terus berkembang dan mencapai tujuan hidup meskipun dihadapkan pada berbagai hambatan.

#### 2.3.3.2 Resiliensi sedang

Remaja dengan tingkat resiliensi sedang umumnya menunjukkan kestabilan emosional yang belum optimal dan semangat yang cenderung naik turun dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Kemampuan regulasi emosi yang masih terbatas membuat respons mereka terhadap situasi menantang menjadi inkonsisten dan rentan dipengaruhi oleh faktor eksternal. Ketidakstabilan ini dapat mengganggu efektivitas dalam pengambilan keputusan, pola berpikir yang adaptif, serta strategi penyelesaian masalah, sehingga berdampak pada kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

#### 2.3.3.3 Resiliensi rendah

Remaja dengan tingkat resiliensi yang rendah menunjukkan perilaku mudah putus asa saat menghadapi tekanan atau tantangan hidup. Mereka kerap memilih menghindari masalah dibanding berusaha mencari solusi, yang pada akhirnya bisa

menghambat perkembangan emosi dan kepribadian mereka. Ketidakmampuan untuk bangkit dari kegagalan juga menyebabkan hilangnya dorongan untuk memperbaiki diri dan menggali potensi yang dimiliki. Keadaan ini dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta keberhasilan akademik maupun pencapaian tujuan hidup di masa mendatang.

#### 2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Pada Remaja

Resiliensi dipengaruhi empat faktor menurut Resnick dalam Efendi et al (2023), faktor resiliensi antara lain :

##### 2.3.4.1 *Self esteem* (harga diri)

Pemahaman mengenai harga diri dapat membantu seseorang mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang harus menghadapi suatu masalah, harga diri yang mereka miliki membantu mereka tetap tegar dan memperkuat perasaan optimis dalam menghadapi tantangan yang ada.

##### 2.3.4.2 *Social support* (dukungan sosial)

Sokongan dari lingkungan sekitar sangat berperan dalam membantu mengatasi konflik sehari-hari. Saat menghadapi masalah, interaksi yang mendukung dapat memberikan rasa aman dan memperkuat kemampuan individu untuk menyelesaikannya.

##### 2.3.4.3 *Spirituality* (spiritualitas)

Spiritualitas yang meliputi religiusitas didalamnya adalah kondisi dimana seseorang percaya bahwa ada entitas yang besar yang mengatur alam semesta. Spiritualitas dan religiusitas menjadi landasan bagi individu untuk menghadapi berbagai konflik yang mungkin muncul.

##### 2.3.4.4 *Positive emotions* (emosi positif)

Emosi yang positif dapat memungkinkan seseorang untuk menanggapi permasalahan dengan tenang, emosi ini menghapus reaksi yang tidak positif, serta dapat dengan efisien menangani masalah yang sedang dihadapi. Memanfaatkan

perasaan positif dalam menangani suatu masalah dapat menghasilkan berbagai cara untuk menangani masalah tersebut.

Resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut, lama tinggal di panti asuhan juga berpengaruh terhadap pembentukan resiliensi. Proses pembentukan resiliensi tidak bersifat instan, resiliensi terbentuk secara bertahap melalui interaksi yang kompleks antara pengalaman hidup serta pembelajaran dari situasi sulit yang pernah dialami (Arsa & Lestari, 2024). Remaja yang telah tinggal dalam jangka waktu lebih dari tiga tahun menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyesuaikan diri secara sosial maupun dalam menghadapi stressor di panti asuhan, hal ini disebabkan karena mereka sudah lebih terbiasa dengan dinamika kehidupan di panti asuhan dan telah mengembangkan strategi untuk mengatasi tekanan yang muncul, kemampuan mereka untuk bangkit dari kesulitan juga meningkat seiring dengan pengalaman dan pembelajaran yang mereka peroleh dari interaksi sehari-hari, menjadikan mereka lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup (Apriani & Listiyandini, 2019).

### 2.3.5 Fungsi Resiliensi pada Remaja

Resiliensi memiliki empat fungsi menurut Reivich dan Shatte dalam Novita (2021), fungsi resiliensi antara lain :

#### 2.3.5.1 *Overcoming* (mengatasi)

Resiliensi dibutuhkan remaja sebagai upaya untuk menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan yang dialami sejak masa kanak-kanak. Resiliensi yang kuat membuat remaja mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit tanpa membiarkan pengalaman negatif tersebut menghambat perkembangan emosional dan psikologis mereka.

#### 2.3.5.2 *Steering through* (melalui)

Setiap remaja memerlukan resiliensi untuk mengatasi berbagai tantangan, tekanan, dan masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Remaja yang memiliki

resiliensi yang baik mampu memanfaatkan kekuatan dari dalam dirinya untuk menyelesaikan masalah tanpa merasa terbebani atau bereaksi secara negatif terhadap situasi yang dihadapi. Ketahanan mental yang kuat membuat mereka dapat mengarahkan serta mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai rintangan sepanjang perjalanan hidup mereka.

#### 2.3.5.3 *Bouncing Back* (bangkit kembali)

Beberapa peristiwa dapat bersifat traumatis dan menyebabkan tingkat stres yang sangat tinggi, kemunduran yang dialami sering kali terasa begitu drastis dan menguras energi emosional secara signifikan, sehingga resiliensi yang tinggi dibutuhkan untuk dapat mengendalikan diri. Remaja yang resilien mampu bangkit dari masalah yang membuat mereka terjatuh, tidak hanya mampu mengatasi tekanan dan kegagalan, tetapi juga dapat belajar dari pengalaman tersebut untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih tangguh dan bijaksana.

#### 2.3.5.4 *Reaching out* (pencapaian)

Resiliensi dapat dimanfaatkan individu sebagai sarana untuk belajar dari pengalaman-pengalaman dalam menghadapi masalah hidup, guna menemukan makna serta tujuan hidup yang baru.

### 2.3.6 Upaya Meningkatkan Resiliensi pada Remaja

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi pada remaja diantaranya adalah :

#### 2.3.6.1 Latihan *Mindfulness* (Latihan kesadaran)

Remaja yang memiliki kesadaran diri yang baik serta keterikatan yang aman (*safe attachment*) mampu memanfaatkan pemahaman mereka terhadap diri sendiri untuk mengelola emosi dan menghadapi tantangan dengan lebih efektif. Kesadaran yang tinggi membuat mereka dapat lebih mudah berkonsentrasi pada penyelesaian masalah secara rasional dan tidak terjebak dalam tekanan emosional yang berlebihan. Dalam menghadapi berbagai kesulitan, mereka lebih mampu bersikap tangguh, bangkit dari kegagalan, dan terus beradaptasi (Aini et al., 2021).

### 2.3.6.2 Humor

Remaja yang menikmati komedi akan membuat kehidupan sehari-hari mereka lebih baik dan komedi ini akan memiliki dampak positif. Salah satu faktor risiko depresi adalah kerusakan sistem afektif positif, seperti humor. Humor dapat membantu remaja menahan diri melalui keterampilan yang mendukung pembentukan afek positif, hubungan sosial, dan rasa keterikatan sosial (Kuhlman et al., 2021).

### 2.3.6.3 Afirmasi kata positif

Remaja yang secara aktif menghasilkan, menyatakan, merasakan, dan melaksanakan berbagai hal yang positif, dapat memperkuat sistem afektif positif dalam dirinya. Ketika remaja terbiasa berperilaku dan berfikir yang berorientasi pada kebaikan, seperti berpikir optimis, menghargai diri sendiri, serta membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, maka ketahanan mental atau resiliensi mereka juga akan semakin meningkat (Mauna & Akbar, 2021).

### 2.3.6.4 Mengembangkan rasa bersyukur

Rasa syukur memiliki keterkaitan yang erat dengan kesejahteraan emosional dan tingkat kepuasan hidup seseorang. Remaja yang membiasakan diri untuk memusatkan perhatian pada rasa syukur akan lebih melihat dan menghargai aspek-aspek positif dalam kehidupan mereka, seperti pencapaian kecil, dukungan dari orang-orang terdekat, atau momen-momen berharga yang mereka alami. Mereka dapat mengalihkan fokus dari hal-hal negatif, kesulitan, atau tantangan yang mereka hadapi, sehingga mampu mengembangkan pola pikir yang lebih optimis dan resilien (Rome et al., 2020).

## 2.3.7 Manfaat Resiliensi Pada Remaja

Kemampuan resiliensi yang tinggi memiliki berbagai manfaat, menurut Widiyawati (2024) manfaat resiliensi yaitu :

### 2.3.7.1 Mengurangi stress dan kecemasan

Remaja yang memiliki resiliensi tinggi mampu menghadapi tantangan dan permasalahan hidup secara lebih efisien dan akibatnya mereka merasakan sedikit

kekhawatiran dan tekanan. Resiliensi yang tinggi akan membuat remaja menjadi lebih optimis dan positif dalam situasi yang tidak mudah, mereka tidak merasakan stres dan kecemasan karena mereka bisa mencari jalan keluar yang sesuai untuk mengatasi masalah.

#### 2.3.7.2 Meningkatkan kesehatan mental

Remaja yang resilien akan lebih mampu menghadapi masalah serta keadaan sulit dengan baik dan lebih sedikit kemungkinan terjadinya masalah kesehatan mental. Resiliensi yang tinggi membuat remaja lebih rendah mengalami masalah kesehatan mental karena mereka menghadapi perubahan dan situasi sulit dengan cara yang positif dan produktif.

#### 2.3.7.3 Meningkatkan kemampuan beradaptasi

Membangun resiliensi mempunyai banyak keuntungan baik secara individu maupun dalam lingkungan organisasi, tingkat resiliensi yang tinggi memungkinkan remaja untuk menghadapi tantangan dan perubahan kehidupan dengan lebih efektif serta menjalin hidup yang lebih baik dan berhasil.

#### 2.3.7.4 Meningkatkan kualitas hidup

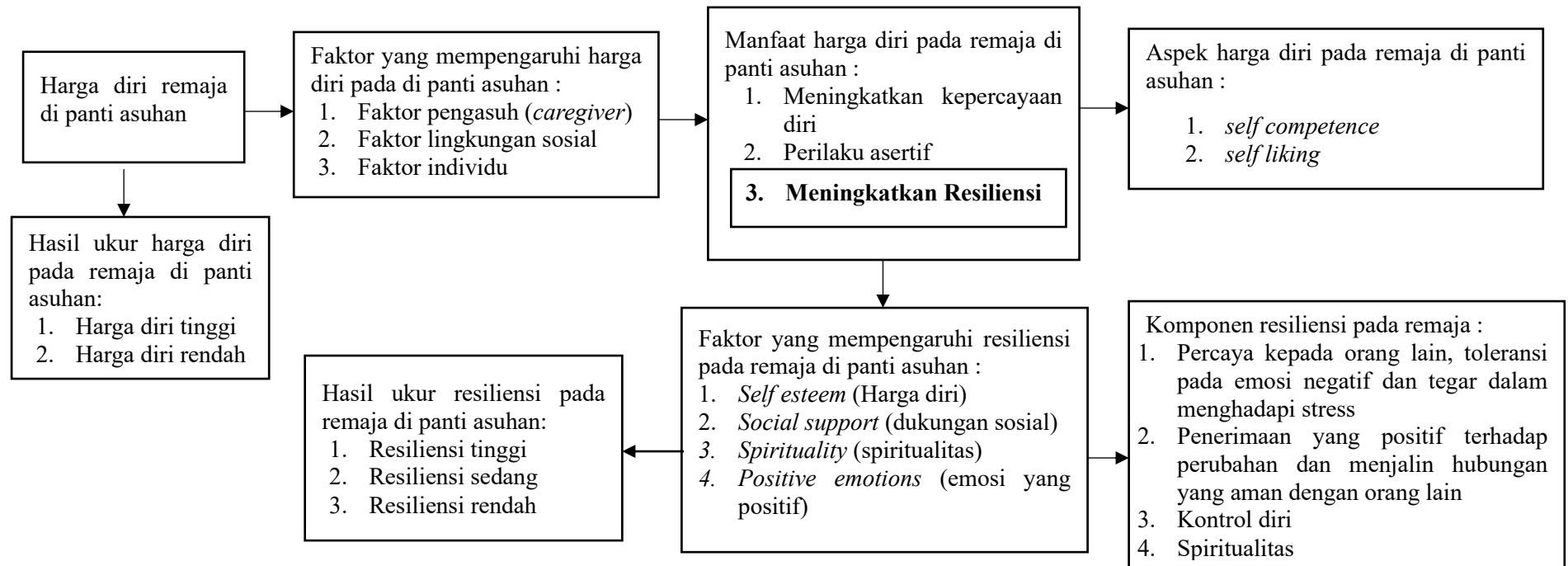
Saat seseorang mempunyai tingkat resiliensi yang tinggi, mereka cenderung mampu menghadapi tekanan dan tantangan dengan lebih efektif, sehingga mereka tidak merasa tertekan atau putus asa.

#### 2.3.8 Alat Ukur Resiliensi pada Remaja

Alat ukur variabel resiliensi pada remaja adalah kuesioner. Kuesioner resiliensi pada remaja dibuat oleh peneliti berdasarkan komponen resiliensi yang dikemukakan oleh Connor Davidson dalam (Nashori & Saputro, 2021) terdiri dari empat aspek yaitu: *Trust In One's Instincts*, *Tolerance Of Negative Affect*, *And Strengthening Effects Of Stress* (Percaya pada orang lain, memiliki toleransi pada emosi yang negatif, dan tegar dalam menghadapi stres) aspek ini mengukur kemampuan seseorang dalam memercayai naluri mereka sendiri, mengelola emosi negatif, serta

mengambil pelajaran dari pengalaman stress ; *Positive Acceptance Of Change And Secure Relationship* (Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman) aspek ini mengukur kemampuan individu untuk menerima perubahan secara positif ; *Control* (Kontrol diri) aspek ini mengukur sejauh mana individu merasa memiliki kendali atas kehidupan dan emosinya ; *Spiritual Influences* (Spiritualitas) mengukur sejauh mana individu mendapatkan kekuatan dan ketenangan dari aspek spiritual dalam kehidupannya. Kusioner ini memiliki 15 butir pernyataan dan terdiri dari pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Instrument ini dijawab menggunakan skala *guttman* dengan alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak” dengan rentang skor 0-1.

## 2.4 Kerangka Teori

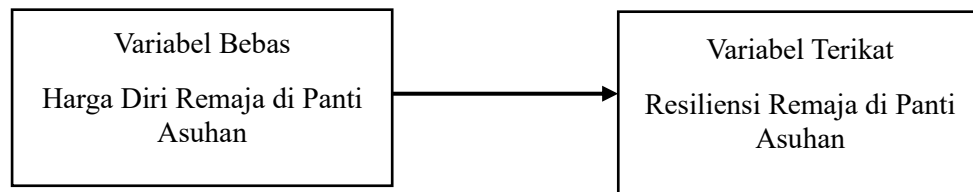


**Gambar 2.1** Kerangka Teori

**Sumber :** (Wulandari, 2022), (Hafiz et al., 2023), (Evron et al., 2023), (Suhron, 2017), (Efendi et al., 2023), (Nashori & Saputro, 2021), (Aprianti et al., 2023)

## 2.5 Kerangka Konsep Penelitian

Berikut adalah kerangka konsep pada penelitian ini :



**Gambar 2.2** Kerangka Konsep Penelitian

## 2.6 Hipotesis

Hipotesis ialah jawaban penelitian sementara yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian nanti, apabila hasil penelitian terbukti maka hipotesis ini dapat dikatakan benar atau salah, dapat diterima atau ditolak (Notoatmodjo,2018).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan harga diri dengan resiliensi pada remaja di Pant Pelayanan Sosial Anak Sukomulyo Tegal.