

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan menjelaskan konsep dan teori tentang remaja, harga diri dan afirmasi positif.

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *Adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan” (Hurlock, 2013). Masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisiologi, emosi dan fisik, masa remaja yakni antara usia 10 sampai 19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, yang sering disebut masa pubertas (Setyaningsih *et al.*, 2022). Remaja merupakan peralihan dari anak-anak ke dewasa ditandai dengan adanya perubahan fisiologis, emosi dan fisik.

2. Ciri-Ciri Tahapan Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan remaja terdiri dari berbagai aspek, tahap serta karakteristik, masa remaja dibagi menjadi 3 tahapan (WHO, 2019) yaitu:

a. Remaja Awal (Usia 10-13 tahun/*Early Adolescence*)

Pada masa ini, seseorang merasa lebih dekat dengan teman sebayanya, bersifat egosentris dan memiliki emosi ingin merasa bebas, remaja yang memiliki sifat egosentris akan melihat suatu hal hanya dari perspektif dirinya saja tanpa melihat dan mempertimbangkan pendapat orang lain disekitarnya (Nurhayati, 2016).

Masa remaja awal ini juga sudah mulai terjadi kematangan seksual, meskipun terdapat perbedaan waktu antara remaja putra dan remaja putri, kematangan seksual pada remaja putra biasanya terjadi pada

rentang usia 10-13 tahun sedangkan proses kematangan seksual pada remaja putri biasanya terjadi pada rentang usia 9-15 tahun (Mayasari *et al.*, 2021).

b. Remaja Pertengahan (Usia 14-17 tahun/*Middle Adolescence*)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya, ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini, , pada masa perkembangan ini remaja pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistik dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga (Diananda, 2019).

c. Remaja Akhir (Usia 18-19 tahun/*Late Adolescence*)

Pada masa ini remaja ingin menonjolkan dirinya caranya lain dengan remaja awal, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar, remaja berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional (Santrock, 2013).

Ada perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam, perubahan mentalpun mengalami perkembangan (Nurhayati, 2016).

3. Aspek Perkembangan

Tugas Perkembangan yang harus diselesaikan selama masa remaja antara lain mencapai kemampuan membina hubunga yang lebih dewasa dengan teman sebaya, mencapai kemampuan dalam melaksanakan peran sosial, menerima perubahan fisik dan menjaga tubuh secara efektif, mencapai kemandirian dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mempersiapkan diri untuk pernikahan dan kehidupan berkeluarga, mempersiapkan diri untuk berkarir, memperoleh nilai dan sistem etik sebagai panduan dalam berprilaku (Keliat, 2023).

Pada remaja, pertumbuhan akan terus terjadi dengan begitu pesat, sehingga mengalami perubahan dalam perkembangan pada remaja (Hurlock, 2013) yang meliputi :

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik, perubahan pada tubuh ditandai dengan pertambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi, tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya ialah kematangan, perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif (Jahja, 2015).

b. Perkembangan kognitif

Masa remaja sebagai tahap lanjut dari fungsi kognitif di mana kemampuan pertimbangan di luar objek konkret menjadi simbol atau abstraksi, atau disebut dengan pemikiran formal, Pada saat ini remaja mampu dalam berpikir secara logis, metafora, dan rasional (Stuart, 2013).

c. Perkembangan afektif

Afektif Pada fase ini anak menuju perkembangan fisik dan mental, memiliki perasaan-perasaan dan keinginan-keinginan baru sebagai akibat perubahan-perubahan tubuhnya, ia mulai dapat berpikir tentang pikiran orang lain, ia berpikir pula apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya, mulai mengerti tentang keluarga ideal, agama dan masyarakat, pada masa ini remaja harus dapat mengintegrasikan apa yang telah dialami dan dipelajarinya tentang dirinya (Santrock, 2013).

d. Perkembangan psikoseksual

Memasuki masa remaja yang diawali dengan terjadinya kematangan seksual, maka remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat

berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja, datangnya menarche dapat menimbulkan reaksi yang positif maupun negatif bagi remaja perempuan (Wardhani, 2012).

e. Perkembangan psikososial

Erikson 1968 (Saul Mcleod, 2024) mengembangkan teori *psychosocial development*, yaitu bagaimana kebutuhan individu seseorang (*psycho*) tergabung dengan keperluan dan tuntutan masyarakat (*social*), erikson menyatakan ada 8 tahapan yang harus kita lewati dalam proses perkembangan yaitu :

Erikson 1968 (Anindyajati, 2013) Pada usia remaja mengalami tahap *Identity vs Role confusion*, pada tahapan ini adalah ketika seorang anak mencari jati diri mereka, mereka mencari identitas dengan cara mempertimbangkan kepercayaan, tujuan, dan nilai-nilai yang mereka pegang, bila tahapan ini dilengkapi dengan baik, seseorang akan memiliki *sense of self* yang kuat, bila seorang anak tidak berhasil mencari jati diri mereka, maka mereka tidak bisa melihat masa depan mereka dengan jelas.

Remaja akan mengalami krisis indentitas yang akan berpengaruh pada harga diri, harga diri yang baik membuat remaja mampu melewati dan menyelesaikan masalah nya, sebaliknya apabila harga diri rendah akan sulit menemukan peran dan menyelesaikan permasalahan yang ada (Mokalu & Boangmanalu, 2021).

f. Perkembangan emosi

Erat kaitannya dengan perkembangan hormon, dan ditandai dengan emosi yang sangat labil, ketika marah bisa meledak-ledak, jika sedang gembira terlihat sangat ceria dan jika sedih bisa sangat depresif, ini adalah kondisi yang normal bahwa remaja belum dapat sepenuhnya mengendalikan emosinya (Sarwono, 2019).

g. Perkembangan Bahasa

Pada tahap perkembangan bahasa terjadi peningkatan penguasaan dalam penggunaan kata-kata yang kompleks dimana remaja menjadi lebih baik dari anak-anak dalam menganalisis fungsi suatu kata yang berperan dalam sebuah kalimat, mengalami kemajuan dalam memahami metafora (perbandingan makna antara dua hal berbeda. menggunakan suatu kata untuk makna yang berbeda) dan satir (menggunakan ironi, cemooh, atau lelucon untuk mengekspresikan kekejadian atau kebodohan), meningkatnya kemampuan memahami literatur yang rumit (Santrock, 2013).

h. Perkembangan spiritual

Mengembangkan suatu tahap perkembangan dalam keyakinan seseorang (stages of faith development) sepanjang rentang kehidupan manusia, beliau mengemukakan kepercayaan merupakan orientasi holistik yang menunjukkan hubungan antara individu dalam alam semesta (Sejati, 2019).

i. Perkembangan sosial

Pada proses integrasi dan interaksi ini faktor intelektual dan emosional mengambil peranan penting. proses ini merupakan proses sosialisasi, yang mendudukkan anak-anak sebagai insan yang secara aktif melakukan proses sosialisasi, perkenalan dan pergaulan dengan manusia lain segera menjadi umur selanjutnya. sejak anak mulai belajar sekolah, mereka mulai belajar mengembangkan interaksi sosial dengan belajar menerima pandangan masyarakat memahami tanggung jawab dan berbagai pengertian orang lain (Jahja, 2015).

j. Perkembangan motorik

Perkembangan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan suatu gerak, keterampilan psikomotorik berkembang

sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi (Hurlock, 2013).

B. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Harga diri merupakan sebuah penilaian yang dilakukan terhadap diri individu dibandingkan dengan pencapaian ideal diri yang telah ditetapkan sebelumnya (Stuart, 2013). Harga diri adalah “*personal judgment*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya, penilaian tersebut biasanya mencerminkan penerimaan atau penolakan terhadap dirinya (Ermawaty, 2018). Harga diri artinya merasa senang, bahagia dan bangga terhadap diri sendiri. artinya mencintai diri sendiri dan merasa bahagia dan banga dengan siapa dirinya, harga diri melibatkan juga adanya citra diri (gambaran diri) yang positif dan *self-awareness* (kesadaran diri) yang akurat (Ismi Isnani Kamila & Mukhlis, 2013). Harga diri adalah pandangan keseluruhan yang dimiliki individu mengenai perasaan berharga dan bangga pada dirinya.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri

Harga diri pada diri seseorang dipengaruhi beberapa faktor pengalaman, pola asuh, lingkungan, dan sosial ekonomi yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman yang baik apabila digunakan secara bersama dengan spiritual, emosional, mental dan fisik, serta menyeimbangkannya, maka seseorang akan mudah membuat sesuatu yang diinginkannya terjadi, tetapi jika yang digunakan seseorang adalah sebaliknya, yaitu victim atau berpengalaman tidak baik, kemudian digunakan secara bersama spiritual, emosional, mental dan fisik tidak bisa menyeimbangkannya, maka akan membuat sesuatu yang diinginkannya sulit dipenuhi (Mu'awanah, 2020).

b. Pola asuh

Pola asuh merupakan sikap orang tua dalam berinteraksi dengan anak-anaknya yang meliputi cara orang tua dalam memberikan aturan-aturan, hadiah maupun hukuman, cara orang tua menunjukkan otoritasnya, dan cara orang tua memberikan perhatiannya serta tanggapan terhadap anaknya (Budiman *et al.*, 2019).

c. Lingkungan

Pembentukan harga diri dimulai dari individu yang menyadari dirinya berharga atau tidak, hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2016).

d. Sosial ekonomi

Sosial ekonomi merupakan suatu yang mendasari perbuatan seseorang untuk memenuhi dorongan sosial yang memerlukan dukungan finansial yang berpengaruh pada kebutuhan hidup sehari-hari (Budiman *et al.*, 2019)

3. Karakteristik Harga Diri

Harga diri dapat dibedakan menjadi dua, yaitu harga diri tinggi dan harga diri rendah yaitu:

1) Harga diri tinggi

Orang yang mempunyai harga diri tinggi akan menilai dirinya secara positif, mereka mampu menerima dan mengenal diri sendiri dengan segala keterbatasannya orang yang mempunyai harga diri tinggi percaya bahwa mereka adalah pribadi yang berhasil, menerima diri, bahagia, bisa memenuhi harapan lingkungan, dapat menerima kegagalan, lebih percaya diri dan lebih mampu cenderung cemerlang dan lebih beraspirasi (Keliat, 2023).

2) Harga diri rendah

Individu dengan harga diri rendah cenderung menilai dirinya sebagai pribadi yang negatif, mereka menilai kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki secara berlebih, seseorang dengan harga diri yang rendah akan

merasa rendah diri, kecil hati dan tidak berharga dalam menghadapi kehidupan (Rosenberg, 2020).

4. Komponen Harga Diri

Felker 1974 (Ismi Isnani Kamila & Mukhlis, 2013) menyatakan ada tiga komponen dalam harga diri yaitu :

a. Perasaan diterima (*feeling of belonging*)

Perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima seperti dihargai oleh anggota kelompoknya, kelompok ini dapat berupa keluarga kelompok teman sebaya, atau kelompok tertentu (Ismi Isnani Kamila & Mukhlis, 2019)

b. Perasaan mampu (*feeling of competence*)

Perasaan dan keyakinan individu akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dalam mencapai suatu hasil yang diharapkan, misalnya perasaan seseorang pada saat mengalami keberhasilan atau kegagalan (Ismi Isnani Kamila & Mukhlis, 2013).

c. Perasaan berharga (*feeling of worth*)

Perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak, dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu, perasaan yang dimiliki individu yang sering kali ditampilkan dan berasal dari pernyataan-pernyataan yang sifatnya pribadi seperti pintar, sopan, baik dan lain sebagainya. (Ismi Isnani Kamila & Mukhlis, 2013).

C. Afirmasi Positif

1. Pengertian Afirmasi Positif

Afirmasi atau penegasan merupakan sebuah pernyataan penerimaan yang dapat digunakan untuk diri sendiri dengan kebebasan yang berlimpah, kemakmuran dan kedamaian (Mayliyan & Budiarto, 2022). Afirmasi positif adalah pernyataan yang berulang kali diucapkan untuk menyingkirkan pikiran-pikiran negatif dan mengubah cara pikir menjadi lebih positif (Hermawati *et al.*, 2022). Afirmasi positif merupakan pernyataan positif secara berulang kepada diri sendiri sebagai bentuk meningkatkan kepercayaan diri.

2. Tujuan Afirmasi Positif

Tujuan dari afirmasi positif membantu seseorang dalam mengatasi pikiran negatif yang membuatnya ragu akan kemampuan dirinya sendiri (Taylor, 2022). Afirmasi positif dapat meningkatkan mekanisme coping maladaptif menjadi coping adaptif, ditujukan agar manusia dapat memprogram alam bawah sadar, individu dapat “menulis” ide-ide pikiran masa lalu yang keliru kemudian individu dapat menggantinya dengan yang baru dan positif sehingga kehidupan dapat menjadi jauh lebih baik (Musyarofah *et al.*, 2013).

3. Manfaat Afirmasi Positif

Afirmasi positif dapat memberikan dampak yang baik pada fisik dan psikologis berupa ketenangan, kedamaian, selalu berfikiran positif yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (zainiyah *et al.*, 2018).

4. Prosedur Pelaksanaan Afirmasi Positif

Langkah-langkah teknik terapi afirmasi positif (Mayliyan & Budiarto, 2022) sebagai berikut :

- 1) Berfokuslah pada apa yang diinginkan, maka dari itu perawat haruslah berfokus pada apa yang diinginkan dengan mengatakan “saya ingin menjadi orang yang sehat”. Misalnya “saya orang yang sehat, sabar dan tenang dalam menghadapi masalah”. Bukan dengan kalimat “mulai besok saya akan lebih belajar sabar dan tenang dalam menghadapi masalah”.
- 2) Gunakan waktu sekarang pikiran subcious akan menangkap sugesti tersebut sebagai sebuah perintah untuk melakukan suatu hal dihari kedepan. Misalnya “saya sedang berusaha menuju sehat dan saya pasti bisa”, “sekarang saya seorang yang lebih sehat, sabar dan tenang dalam menghadapi masalah”. Bukan dengan kalimat “mulai besok saya akan belajar menjadi orang yang sehat, sabar dan tenang dalam menghadapi masalah”.

- 3) Gunakanlah kata maupun kalimat yang positif., idelanya, dalam membuat sebuah kalimat afirmasi positif haruslah tersusun dalam bentuk sebuah pernyataan yang positif, hindarilah kata yang menggunakan sebuah pernyataan yang negatif, contoh “saya tidak sakit”. Kata dalam bentuk negatif memiliki efek yang sangat penting sekali saat perawat merumuskan kalimat afirmasi. Penggunaan pernyataan yang negatif akan berbahaya bagi pasien, karena ketika perawat mengucapkan kalimat afirmasi “saya tidak sakit”, pikiran bawah sadar pasien akan menangkapnya sebagai “saya orang yang sakit”. Kata “tidak” tertangkap oleh pikiran bawah sadar pasien. Jika sudah begitu maka pasien akan diliputi dengan perasaan bahwa dia benar-benar sakit. Maka dari itu gunakanlah kata yang berkalmiat positif, contoh “saya sehat”
- 4) Lakukan pengulangan secara terus menerus. berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan terapi afirmasi positif yaitu harus menggunakan bahasa yang positif, jujur, serta tidak membohongi diri sendiri

D. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah sebuah bagan yang memperlihatkan bagaimana konsep dari teori yang digunakan dalam suatu penelitian dapat menjawab persoalan yang dirumuskan dalam latar belakang (Sugiyono, 2022). Adapun kerangka berpikir di dalam penelitian ini adalah:

Skema 2.1 Kerangka Teori



