

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Remaja

##### 1. Pengertian Remaja

Masa Remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial, serta berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan (Pardede, 2002). Remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak – anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2007).

##### 2. Perkembangan Psikososial Remaja

Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja. Kematangan seksual yang terlalu cepat atau lambat juga dapat mempengaruhi kehidupan psikososialnya, yaitu status mereka di dalam kelompok sebayanya (Marheni, 2004). Berikut pembagian perkembangan psikososial menurut tahapan masa remaja :

###### a. Masa Remaja Awal

Seorang anak pada masa adolesensi awal ini harus berfungsi dalam 3 arena: keluarga, kelompok sebaya (*peer group*) dan sekolah. Dalam setiap arena terdapat suatu interaksi yang kompleks dari faktor

faktor penentu untuk dapat berfungsi dengan baik. Di dalam keluarga, perkembangan yang utama pada masa remaja awal ini adalah memulai ketidaktergantungan terhadap keluarga. Dengan kelompok sebayanya biasanya seorang remaja pada masa ini akan berkumpul dengan teman sejenis. Penerimaan oleh kelompok sebaya merupakan hal yang sangat penting. Perkembangan fisik pada masa pubertas yang sinkron dengan teman sebaya merupakan faktor yang penting dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya (Pardede, 2002).

b. Masa Remaja Menengah

Pada pertengahan masa remaja, mereka mulai memperhatikan apakah tubuhnya terlalu gemuk atau kurus dan bagaimana menjaga bentuk tubuh yang ideal. Pada saat itu mereka mulai memperhatikan tubuhnya dan penampilan dirinya dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain (Marheni, 2004).

Masalah *self-image* (jati diri) cenderung muncul pada remaja yang menganggap perkembangan pubertasnya bermasalah. Setiap perbedaan dengan rata-rata teman sebayanya akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan sering juga timbul karena merasa tidak aman dalam berteman dan ketakutan akan ditolak dalam pergaulan (Pardede, 2002).

c. Masa Remaja Akhir

Ciri khas pada masa ini adalah orientasinya ke masa depan. Hubungan dengan orangtua mulai stabil. Pergaulan dengan kelompok

sebayu mulai mengarah kepada membina keintiman dengan jenis kelamin berbeda. Mulai dapat menerima adanya perbedaan di antara teman (Pardede, 2002).

### 3. Tahap – tahap Perkembangan Remaja

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan ada 3 tahap perkembangan remaja :

#### a) Remaja awal ( *early adolescent* )

Pada tahap ini remaja masih terheran - heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan - dorongan yang menyertai perubahan – perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran - pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenisnya.

#### b) Remaja madya ( *middle adolescent* )

Pada tahap ini remaja membutuhkan temanya dan senang apabila banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsitis yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman- teman yang sama dengan dirinya, selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan, karena tidak tahu memilih yang mana yang peduli atau tidak peduli, ramai – ramai atau sendiri, optimis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan lain- lain.

#### c) Remaja akhir ( *late adolescent* )

Pada tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian dalam lima hal yaitu :

1. Minat yang makin mantap terhadap fungsi – fungsi intelek.
2. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang – orang lain.
3. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
4. Egosentrisme ( terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara diri sendiri dengan orang lain.
5. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum ( Sarwono, 2011).

Sedangkan mengenai kesehatan reproduksi remaja kita perlu mengenal ciri dan perkembangannya. Berikut sifat atau ciri – ciri perkembangan remaja menurut (Widyastuti,dkk, 2009) :

- a. Masa remaja awal
  1. Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
  2. Tampak dan merasa ingin bebas.
  3. Tampak lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir khayal (abstrak).
- b. Masa remaja menengah
  1. Ingin mencari identitas diri
  2. Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenisnya.
  3. Timbul perasaan cinta yang mendalam.
- c. Masa remaja akhir
  1. Menampakan pengungkapan kebebasan diri.
  2. Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.

3. Memiliki citra diri ( gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.
4. Dapat mewujudkan perasaan cinta.
5. Memiliki kemampuan berfikir khayal atau abstrak.

## **B. Media Sosial**

### **1. Pengertian Media Sosial**

Media Sosial adalah sebuah sarana yang dibuat untuk memudahkan interaksi sosial dan komunikasi dua arah. Dengan semua kemudahan yang diberikan oleh media sosial ini, penyebaran informasi dari satu individu ke individu lain menjadi sangat mudah (Paramitha, 2011).

Media Sosial adalah alat perantara yang membantu individu untuk berkomunikasi dengan berbagai pihak di belahan dunia (Sikape, 2014). Tujuan interaksi dalam media sosial sama dengan interaksi sosial dalam kehidupan nyata, yaitu membuat lingkaran pertemanan untuk membangun jaringan sosial terhadap orang lain atau komunitas tertentu, namun secara tidak langsung atau *non-face to face* (Sikape, 2014).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sosial media adalah sebuah alat atau saran perantara yang dibuat untuk memudahkan interaksi sosial dan komunikasi dari individu satu dengan individu lain namun secara tidak langsung atau *non-face to face*.

## 2. Aspek – aspek Penggunaan Media sosial

Frisnawati (2012) mengemukakan bahwa aspek – aspek dalam penggunaan media sosial adalah sebagai berikut :

### a. Perhatian

Merupakan ketertarikan individu terhadap objek tertentu yang menjadi target perilaku.

### b. Penghayatan

Merupakan pemahaman dan penyerapan terhadap informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan.

### c. Durasi

Merupakan kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target.

## 3. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Media Sosial

O'Keefee dan Pearson (2011) menyebutkan bahwa dampak positif dan negatif penggunaan media sosial sebagai berikut :

### a. Dampak positif menggunakan sosial media

- 1) Tetap terhubung dengan teman dan keluarga, membuat pertemanan baru, berbagi foto – foto, dan bertukar ide.
- 2) Memiliki kesempatan untuk terikat dalam komunitas dengan menghasilkan uang untuk suatu acara amal dan menjadi relawan untuk acara lokal.
- 3) Membantu pengembangan keterampilan remaja.

- 4) Meningkatkan dan mempermudah kesempatan belajar pada remaja (contohnya siswa SMP dan SMA terhubung satu sama lain untuk mengerjakan pekerjaan rumah)
- 5) Mempermudah dalam mengakses atau mencari informasi.

b. Dampak negatif menggunakan sosial media :

1) *Cyberbulling* dan Kekerasan secara *online*

*Cyberbulling* merupakan tindakan yang sengaja menggunakan media sosial untuk menyampaikan fitnah, memermalukan, atau berkata kasar pada orang lain. *Cyberbulling* adalah resiko *online* paling banyak yang terjadi pada remaja.

2) *Sexting*

*Sexting* adalah mengirim, menerima, atau meneruskan pesan, foto, atau gambar yang bersifat seksual melalui ponsel, komputer, atau media digital.

3) Depresi

Intensitas pada dunia *online* menjadi faktor yang memicu depresi pada remaja sehingga lebih menutup diri secara sosial.

4. Jenis – jenis media sosial yang paling banyak digunakan

Media sosial merupakan sebuah media online, dimana para pengguna bisa dengan mudah terhubung dan berinteraksi serta berbagi informasi, baik informasi untuk publik maupun pribadi, dan bisa juga diartikan sebagai situs yang menyediakan tempat bagi para penggunanya untuk saling terhubung dan mengenal dengan pengguna lain secara

online. Saat ini media sosial sudah menjadi kebutuhan pokok bagi setiap orang maupun perusahaan. Menurut Reagan (2016) berikut ini adalah 10 sosial media yang paling banyak digunakan yaitu facebook, twitter, path, instagram, whatsapp, line, BBM, youtube, tumblr, kaskus.

## C. Harga Diri

### 1. Pengertian Harga Diri

Menurut Santrock (2007) harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif (rendah atau tinggi). Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan menerima dan menghargai dirinya sendiri apa adanya. Penilaian yang tinggi terhadap diri sendiri adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada, sedangkan yang dimaksud penilaian rendah terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.

Harga diri menurut Parker (dalam Kamila, 2013) artinya merasa senang, bahagia dan bangga terhadap diri sendiri. Artinya mencintai diri sendiri dan merasa bahagia dan bangga dengan siapa dirinya. Jika individu memiliki harga diri, individu bahagia menjadi diri sendiri dan

yakin dengan nilai intrinsik yang dimiliki sebagai seorang individu yang unik. Oleh karena itu, terbentuknya harga diri melibatkan juga adanya citra diri (gambaran diri) yang positif dan *self awareness* (kesadaran diri) yang akurat.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri baik secara positif ataupun negatif. Individu memiliki penilaian diri yang positif akan mampu menerima dirinya apa adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan, sebaliknya dengan individu yang memiliki harga diri negatif tidak menerima kekurangan dan kelemahan dirinya.

## 2. Komponen – Komponen Harga Diri

Felker (dalam Kamila, 2013) mengemukakan bahwa komponen harga diri terdiri dari :

### a. Perasaan Mampu

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.

### b. Perasaan Berharga

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.

c. Perasaan Diterima

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 apapun.

3. Karakteristik Individu Berdasarkan Tingkatan Harga Diri

Menurut Rosenberg (dalam Wahyuni 2014) karakteristik individu diklasifikasikan berdasarkan tingkat harga diri yaitu :

a. Karakteristik individu dengan harga diri tinggi

Seseorang yang memiliki harga diri tinggi, ia akan memiliki ciri – ciri sebagai berikut :

1. Merasa bahwa dirinya berharga.
2. Merasa banyak hal – hal baik yang dimilikinya
3. Merasa mampu dengan kemampuannya
4. Dapat menghormati dirinya sendiri apa adanya
5. Tidak memiliki sikap sombong, melainkan sikap positif terhadap berbagai hal dan dapat mengatasi segala kekurangannya dengan baik
6. Merasa puas dengan diri sendiri

b. Karakteristik individu dengan harga diri rendah

Seseorang yang memiliki harga diri rendah, ia akan memiliki ciri – ciri seperti :

1. Merasa dirinya sendiri negatif
2. Meragukan kemampuan dirinya

3. Merasa tidak dihargai dan dihormati
4. Merasa orang yang gagal
5. Tidak bahagia, tertekan, dan merasa bahwa dirinya tidak bisa dibanggakan
6. Merasa tidak berguna.

#### 4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri

Faktor - faktor yang mempengaruhi harga diri menurut Wirawan dan Widyastuti (dalam Sari, 2008) adalah faktor fisik, psikologis, lingkungan, tingkat intelegensi, status sosial ekonomi, ras dan kebangsaan. Sebagaimana yang telah disebutkan di atas, maka akan dijelaskan lebih lanjut, yaitu :

##### a. Faktor fisik

Seperti ciri fisik dan penampilan wajah manusia. Misalnya: beberapa orang cenderung memiliki harga diri yang tinggi apabila memiliki wajah yang menarik.

##### b. Faktor Psikologis

Seperti kepuasan kerja, persahabatan, kehidupan romantis. Misalnya: seorang laki - laki memperlakukan pasangannya dengan sangat romantis, maka akan meningkatkan harga dirinya.

##### c. Faktor Lingkungan Sosial

Seperti orang tua dan teman sebaya. Misalnya: kalau orang tua mampu menerima kemampuan anaknya sebagaimana yang ada, maka anak menerima dirinya sendiri. Tetapi, kalau orang tua menuntut lebih

tinggi dari apa yang ada pada diri anak sehingga mereka tidak menerima sebagaimana adanya.

d. Faktor Tingkat Intelegensi

Semakin tinggi tingkat intelegensi seseorang, maka semakin tinggi pula harga dirinya dan jelas bahwa tingkat intelegensinya ternyata mempengaruhi harga diri seseorang dan terlihat adanya hubungan positif diantara keduanya.

e. Faktor Status Sosial Ekonomi

Secara umum seseorang yang berasal dari status sosial ekonomi rendah memiliki harga diri yang lebih rendah daripada yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi.

f. Faktor Ras dan Kebangsaan

Seseorang yang berkulit hitam dan bersekolah disekolah - sekolah orang yang berkulit putih memiliki harga diri yang lebih tinggi daripada orang-orang Australia, India, dan Irlandia.

g. Faktor Urutan Keluarga

Anak tunggal cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi dari pada anak - anak yang memiliki saudara sekandung. Selain itu anak laki - laki sulung yang memiliki adik kandung perempuan cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi.

## D. Latihan Percaya Diri

### 1. Pengertian Latihan Percaya Diri

Latihan percaya diri merupakan suatu proses membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan mengucapkan kata tidak, kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya (Latipun, 2003). Latihan percaya diri adalah suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam (Nursalim, 2005).

Menurut Corey (2003) latihan percaya diri adalah salah satu teknik yang digunakan dalam situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa apa yang dilakukan memang sudah selayaknya atau sudah benar. Kemudian Corey juga menambahkan bahwa latihan percaya diri digunakan untuk membantu seseorang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan marah, memiliki kesopanan yang berlebihan, kesulitan mengatakan tidak dan kesulitan mengatakan perasaan atau ide pikiran sendiri.

Indikator terhadap keberhasilan latihan percaya diri adalah berkurangnya tingkat kecemasan remaja serta meningkatnya kemampuan remaja dalam mengekspresikan diri dalam berbagai situasi sosial (Rahmawati, 2008).

## 2. Prosedur Latihan Percaya Diri

Pelaksanaan latihan percaya diri memiliki tujuan untuk meningkatkan efektifitas perilaku sehari – hari remaja atau untuk meningkatkan kualitas hidup remaja agar lebih baik. Latihan percaya diri menekankan pada proses mempelajari respon – respon aktif pada berbagai situasi, pada dasarnya latihan percaya diri merupakan penerapan tingkah laku seseorang dan membantu individu- individu dalam mengembangkan cara berhubungan lebih langsung dalam situasi intrapersonal (Corey, 2003).

Tahapan – tahapan dalam latihan percaya diri yaitu sebagai berikut :

a) Sesi pertama

Mengenal diri ( menuliskan kelebihan dan kelemahan diri)

b) Sesi kedua

Melatih kemampuan mengungkapkan pikiran atau ide perasaan.

c) Sesi Ketiga

Melatih memahami harga diri.

d) Sesi keempat

Melatih meningkatkan harga diri.

## 3. Hal – hal yang perlu diperhatikan dalam latihan percaya diri

Hetti (2008) menjelaskan bahwa terdapat beberapa langkah – langkah yang perlu diperhatikan dalam latihan percaya diri, yaitu :

- a. Terapis dan klien menentukan beberapa situasi yang memang menjadi masalah klien, masalah yang dipilih harus jelas dan detail, sehingga

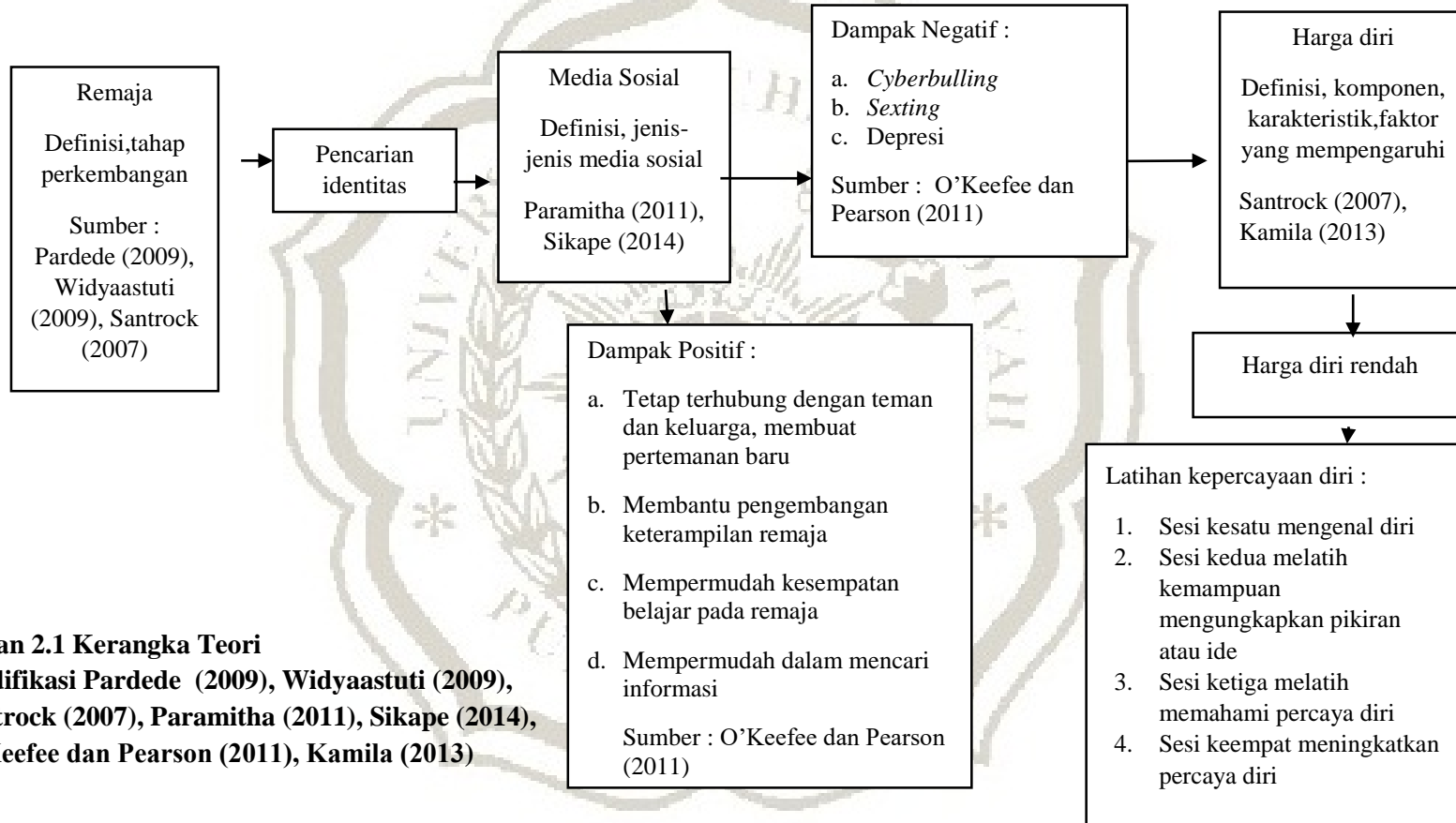
klien dapat memerankan seperti apa yang sebenarnya terjadi dalam kehidupan nyata.

- b. Klien memerankan masing – masing melalui metode bermain peran dan terapis disini memberikan komentar terhadap tingkah laku klien saat bermain peran, terapis juga memberikan masukan untuk kemajuan klien, khususnya dalam sikap tubuh, kontak mata, dan nada suara.
- c. Terapis mencoba memberikan arahan kepada klien untuk menerapkan apa yang sudah dilatih dalam kehidupan nyata dengan memberikan target perilaku sebagai tolak ukur keberhasilan.
- d. Dalam pertemuan berikutnya diadakan diskusi mengenai hasil penerapan keterampilan yang dilatih dalam kehidupan nyata.

Hetti (2008), juga menjelaskan beberapa hal yang perlu dilandasi dalam penggunaan latihan percaya diri , yaitu :

- a. Saat klien memang benar – benar dalam keadaan dimana dia harus mendapatkan latihan percaya diri.
- b. Klien mengalami kesulitan untuk merespon kejadian – kejadian yang berpengaruh terhadap kehidupannya.
- c. Klien kesulitan mengekspresikan perasaanya terhadap orang –orang terdekat dalam hidupnya.

## E. Kerangka Teori



**Bagan 2.1 Kerangka Teori**  
**Modifikasi Pardede (2009), Widyaastuti (2009),**  
**Santrock (2007), Paramitha (2011), Sikape (2014),**  
**O'Keefee dan Pearson (2011), Kamila (2013)**

## F. Kerangka Konsep

Pada penelitian ini, kerangka konsep yang diambil oleh peneliti adalah sebagai berikut:



**Bagan 2.2 Kerangka Konsep**

## G. Hipotesis Penelitian

Ha : Ada pengaruh latihan kepercayaan diri remaja terhadap harga diri remaja dalam menghadapi sosial media.

Ho : Tidak ada pengaruh latihan kepercayaan diri remaja terhadap harga diri remaja dalam menghadapi sosial