



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar

2.1.1 Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja (*adolescence*) adalah perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa., dimulai sekitar usia 10 atau 12 tahun sampai usia 18 atau 20 tahun, Dapat diartikan bahwa pada masa pembentukan kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Remaja adalah setiap individu yang berada pada rentang usia 12–21 tahun Hurlock dalam (Yusuf, 2014).

Masa remaja adalah masa transisi dimana seseorang merasakan peralihan dari masa anak-anak yang masih tergantung kepada oranglain khususnya orang terdekat tetapi masih belum bisa memperoleh tanggung jawab di masa ini baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya (Yusuf, 2014).

Menurut WHO (2020) remaja merupakan tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Periode usia remaja adalah 11-19 tahun. (WHO, 2020). Masa remaja penuh dengan problematika dan dinamika karena masa ini adalah masa untuk menemukan jati diri dan identitas yang sebenarnya. Banyak remaja yang gagal dalam mencari identitasnya tapi tidak sedikit pula yang berhasil dan menjadi pemenang dalam meraih masa depan. Berhasil tidaknya remaja dalam mencari identitas dirinya banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan (Suci, 2017). Kepala Badan

Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Surya Chandra Surapaty menyebutkan pada 2020, penduduk remaja berusia 10-24 tahun berjumlah 66,3 juta jiwa dari total penduduk sebesar 258,7 juta, artinya 1 dari setiap 4 orang Penduduk Indonesia adalah remaja (BKKBN, 2020).

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Erikson berpendapat bahwa remaja merupakan masa berkembangnya *identity*. *Identity* merupakan *vocal point* dari pengalaman remaja, karena semua krisis normatic yang sebelumnya telah memberikan kontribusi kepada perkembangan identitas diri. Pengalaman hidup remaja dalam keadaan moratorium, yaitu periode saat remaja diharapkan mampu mencari jati dirinya sendiri. Kegagalan remaja untuk mengisi atau menuntaskan tugas ini akan berdampak tidak baik bagi perkembangan dirinya. Remaja yang gagal dalam pengembangan dirinya akan menutup diri (mengisolasi) dari masyarakat, tidak menerima keadaan fisiknya, serta tidak mencapai kemandiriannya secara emosional Hurlock, 2004 dikutip oleh (Yusuf, 2014).

b. Tahap Perkembangan Remaja

Remaja menurut Hurlock 2003 dikutip oleh (Yusuf, 2014) ada 3 dalam usia perkembangannya, yaitu:



1. *Early adolescence* (remaja awal)

Pada rentang usia 12-15 tahun ini adalah usia yang cenderung negatif dimana pada usia ini sikap dan sifatnya negatif yang tidak pernah dilakukan sebelumnya pada usia anak-anak remaja cenderung kebingungan, cemas, takut dan terganggu.

2. *Middle adolescence* (remaja pertengahan)

Pada rentang usia 15-18 tahun ini ketika remaja rasa keingintahuannya besar kemudian mudah mengungkapkan keinginannya dan tertarik mencari sesuatu yang menarik tetapi kadang merasa kesepian, dan tidak bisa dimengerti oranglain.

3. *Late adolescence* (remaja akhir)

Pada rentang usia ini adalah 18-21 dimana pada masa ini remaja mempunyai emosi yang mulai stabil, mulai mempunyai tujuan hidup, dan mulai memahami arah hidupnya.

c. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock 1999 dikutip oleh (Yusuf, 2014), pada masa remaja memiliki ciri-ciri yang membedakan setiap periode. Ciri-cirinya sebagai berikut:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Periode yang penting kadarnya berbeda ada yang diakibatkan fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Akibat fisik dan psikologis mempunyai persepsi yang sangat penting. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua



perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan yang dimaksud bukan berarti memisahkan atau mengubah apa yang sudah terjadi sebelumnya, akan tetapi masa peralihan adalah dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, Ketika anak-anak bertransisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, mereka harus meninggalkan segala sesuatu di masa kanak-kanak mereka dan mempelajari perilaku dan sikap baru yang menggantikan perilaku dan sikap yang ditinggalkan.

3. Masa remaja sebagai masa pertumbuhan

Masa pertumbuhan adalah perubahan sikap dan perilaku remaja sesuai dengan waktu perubahan fisik. Pada masa remaja awal, ketika perubahan fisik terjadi dengan cepat, perilaku dan sikap juga berubah dengan cepat. Ketika perubahan fisik menurun, demikian juga perubahan sikap dan perilaku. Ada empat perubahan yang sama dan hampir universal. Pertama, peningkatan emosi. Kekuatannya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis. Kedua, perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan dari kelompok. Ketiga, ketika minat dan pola perilaku berubah, begitu pula nilai-nilai kita. Keempat, kebanyakan remaja ragu-ragu tentang perubahan.



4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masa remaja sebagai usia bermasalah yang sering kali sulit diatasi oleh anak laki-laki dan perempuan. Ada dua alasan untuk kesulitan ini. Ini berarti, kebanyakan anak muda tidak terbiasa dengan pemecahan masalah dan merasa mandiri, karena sebagian masalah mereka diselesaikan oleh orang tua dan guru saat masa kanak-kanak. Dengan kata lain, pemecahan masalah masih bergantung dengan orangtua atau guru.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada masa ini identitas diri yang dicari remaja adalah siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, apakah anak-anak atau orang dewasa, apakah mereka dapat percaya diri tanpa memandang ras, agama, atau latar belakang kebangsaan.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan *stereotip* bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya, cenderung mengejek dan berperilaku merugikan bagi oranglain, dan perlu adanya pengawasan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bertindak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja sebagai waktu yang tidak realistis cenderung melihat kehidupan melalui kaca mata merah. Dia melihat dirinya dan orang lain sebagaimana adanya, terutama dalam hal cita-cita. Cita-



cita yang tidak realistis ini menyebabkan gejala emosi yang menjadi ciri remaja awal, tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya. Semakin tidak realistis cita-citanya, semakin marah dia. Remaja bisa terluka atau kecewa ketika orang lain kecewa atau gagal mencapai tujuan mereka.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan *stereotip* belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

d. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja

1) Perkembangan Biologis

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja terlihat pada saat masa pubertas yakni meningkatnya tinggi dan berat badan serta kematangan sosial. Diantara perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya, mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual



sekunder yang tumbuh menurut Hurlock (Sarwono, 2012). Potter & Perry, (2012) mengungkapkan bahwa empat fokus utama perubahan fisik adalah :

- a. Peningkatan kecepatan pertumbuhan tulang, otot dan visera
- b. Perubahan *spesifik-seks*, seperti perubahan bahu dan pinggul
- c. Perubahan distribusi otot dan lemak
- d. Perkembangan sistem reproduksi dan karakteristik seks sekunder

2) Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget dalam Santrock (2012), pemikiran operasional formal (periode terakhir perkembangan kognitif) terjadi pada usia 11 hingga 15 tahun. Pemikiran operasional formal lebih abstrak, idealis, dan logis dibandingkan pemikiran operasional konkrit. Menurut Piaget pemikiran remaja terdorong untuk mulai paham dengan dunianya karena tindakan yang dilakukannya penyesuaian diri biologis. Secara lebih lebih nyata mereka mengaitkan suatu gagasan dengan gagasan lain. Mereka bukan hanya mengorganisasikan pengamatan dan pengalaman akan tetapi juga menyesuaikan cara berfikir mereka untuk menyertakan gagasan baru karena informasi tambahan membuat pemahaman lebih mendalam.

3) Perkembangan Sosial

Potter & Perry, (2012) mengatakan bahwa perubahan emosi selama pubertas dan masa remaja sama dramatisnya seperti perubahan fisik. Masa ini adalah periode yang ditandai oleh mulainya tanggung



jawab dan asimilasi penghargaan masyarakat. Transisi sosial remaja mengalami perubahan dalam hubungan individu dengan manusia lain yaitu dalam emosi, dalam kepribadian, dan dalam peran dari konteks sosial dalam perkembangan. Membantah orang tua, serangan agresif terhadap teman sebaya, perkembangan sikap asertif, kebahagiaan remaja dalam peristiwa tertentu serta peran gender dalam masyarakat merefleksikan peran proses sosial-emosional dalam perkembangan remaja.

e. Tugas Perkembangan pada Masa Remaja

Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang akan dijalani selama masa remaja. Tugas perkembangannya menurut Hurlock 1991 yang dikutip oleh (Yusuf, 2014) antara lain :

a.) Menerima citra tubuh

meskipun terbilang susah bagi remaja untuk menerima kenyataan dengan keadaan fisiknya jika dari masa anak-anak mereka sudah menunjukkan konsep diri mereka mengenai pembawaan dirinya pada waktu dewasa nantinya. Dibutuhkan waktu guna mengalihkan konsep ini dan untuk belajar cara-cara mengubah pembawaan dirinya maka dari itu bisa lebih berbanding dengan semua yang diharapkan.

b.) Menerima identitas seksual

Menerima identitas diri secara seksual cenderung kepada seorang anak laki-laki dalam penilaian sosial di masyarakat dibandingkan



dengan anak perempuan. Maksudnya anak laki-laki dalam penilaian sosial dimasyarakat dibandingkan dengan anak perempuan.

c.) Mengembangkan sistem nilai personal

Remaja mengembangkan sistem nilai yang baru misalnya remaja mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis berarti harus mulai dari nol dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana harus bergaul dengan mereka.

d.) Membuat persiapan untuk hidup mandiri

Bagi remaja yang sangat mendambakan kemandirian, usaha untuk mandiri harus di dukung oleh orang terdekat.

e.) Menjadi mandiri atau bebas dari orang tua

Kemandirian emosi berbeda dengan kemandirian perilaku. Banyak remaja yang ingin mandiri, tetapi juga membutuhkan rasa aman yang diperoleh dari orangtua atau orang dewasa lain. Hal ini menonjol pada remaja yang statusnya dalam kelompok sebaya yang mempunyai hubungan akrab dengan anggota kelompok dapat mengurangi ketergantungan remaja pada orangtua.

f.) Mengembangkan keterampilan mengambil keputusan

Keterampilan mengambil keputusan dipengaruhi oleh perkembangan keterampilan intelektual remaja itu sendiri, misal dalam mengambil keputusan untuk menikah di usia remaja.

g.) Mengembangkan identitas seseorang yang dewasa

Remaja erat hubungannya dengan masalah pengembangan nilai-nilai yang selaras dengan dunia orang dewasa yang akan dimasuki, salah



satunya tugas untuk mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab.

2.1.2 Santri

Santri secara umum adalah istilah yang digunakan oleh mereka yang sedang mengikuti proses pembelajaran memperdalam ilmu agama islam di tempat yang disebut Pesantren, dan biasanya tinggal disana sampai pendidikan mereka selesai. Santri juga berasal dari bahasa Jawa, yaitu dari kata “cantrik”, yang artinya seseorang yang sedang mengikuti seorang guru dan tinggal menetap (Dhofir, 2017).

Santri merupakan murid yang sedang menetap di Pesantren, yang bertujuan mengabdikan dirinya di Pesantren. Santri juga harus mendapatkan ridho dari sang Kiai, salah satunya dengan menaati peraturan dan menghormati sang Kiai.

Santri adalah elemen kunci dari pondok pesantren, dan santri ini biasanya terdiri dari 2 jenis yaitu :

- 1) Santri mukim: yaitu santri yang tinggal dan sedang menetap di pondok pesantren.
- 2) Santri kalong: adalah santri yang masih di area pesantren akan tetapi santri tidak tinggal di pesantren. Mereka pulang kerumahnya masing-masing setelah selesai mengikuti suatu pelajaran di Pondok Pesantren.

a) Nilai-nilai dan Tradisi Santri

Menurut (Rinaningtyas, 2021), nilai-nilai yang biasanya ditanamkan oleh beberapa tradisi santri yaitu:



1. Tradisi musyawarah dan bahtsul masail

Tradisi musyawarah di Pondok biasanya untuk mendiskusikan jadwal kegiatan seperti ro'an/kerja bakti, keorganisasian, jadwal piket dll. Musyawarah ini bertujuan untuk menanamkan nilai cinta damai dengan bertoleransi antar santri melalui tradisi yang dilakukan di Pondok khususnya tradisi musyawarah ini.

2. Tradisi setoran dan lalaran

Tradisi setoran merupakan tradisi yang dilakukan melalui kegiatan mengaji Al-Quran yang biasanya dilakukan sesuai jadwal bisa ketika setelah Sholat Subuh, Maghrib, Ashar ataupun Isya'. Dan setoran biasanya dilaksanakan pada akhir semester dimana santri harus mensetorkan hafalan Al-Quran atau hafalan kitab kuningnya. Tapi sebelum melakukan setoran santri biasanya dianjurkan untuk lalaran terlebih dahulu yaitu membaca berulang-ulang agar mengingat bacaan Al-Quran ataupun kitab yang akan disetorkan.

3. Tradisi mayoran

Tradisi mayoran adalah tradisi makan bersama yang dilakukan oleh para santri yang biasanya menggunakan daun pisang atau kertas minyak sebagai tempat makanan tradisi ini hampir setiap hari dilakukan oleh para santri baik itu ketika ada yang disambang/dijenguk oleh orang tuanya, ataupun ketika ada acara di Pondok Pesantren, tradisi ini sangat bermanfaat untuk para santri yaitu untuk mempererat kebersamaan dan melatih kesederhanaan. Manfaat dari



tradisi mayoran yaitu mempererat kebersamaan dan kerukunan (Effendy, 2017).

4. Tradisi ro'an

Ro'an merupakan tradisi kerja bakti dan membersihkan lingkungan kegiatan ini biasanya dilakukan pada hari libur, seminggu sekali atau ketika ada himbauan pada hari tertentu, tradisi ro'an sendiri diharapkan dapat menumbuhkan toleransi antar santri, peduli terhadap lingkungan dan meningkatkan kerjaa sama yang baik para santri.

5. Tradisi tirakat

Tirakat adalah salah satu tradisi yang dilakukan oleh para santri di Pondok Pesantren tirakat yang dilakukan salah satunya dengan berpuasa seperti puasa Senin-Kamis, Puasa Daud dan lain sebagainya. Tujuan dari tradisi tirakat ini yaitu agar lebih tertanam nilai religius, kejujuran dan nilai kesabaran para santri. (Rinaningtyas, 2021).

b. Budaya Santri

Menurut (Burhanudin, 2020) budaya santri ada 5 sebagai berikut :

- 1) Ngaji merupakan satu hal yang melekat pada seorang santri ngajindalam hal ini dikategorikan dalam berbagai kegiatan bidang keagamaan.
- 2) Ngopi (ngolah pikir), merupakan rutinitas yang sering dilakukan oleh santri, yang sering dimanfaatkan untuk mendiskusikan sesutau entah itu



pelajaran, organisasi, ataupun masalah yang dihadapi di Pondok. Salah satu bentuk ngopi yaitu *Latjnal bahtsul masa'il fiqh* adalah forum dialog tingkat pesantren untuk membahas tentang kenataan yang berkembang massif di masyarakat dan biasanya diadakan di beberapa pesantren.

- 3) Ngantri merupakan kebiasaan menunggu dalam hal mandi, makan dan lain sebagainya dikarenakan satu fasilitas digunakan untuk bergantian.
- 4) Ngantukan merupakan kebiasaan yang melekat kental pada santri pasalnya santri selalu mendapat julukan ngantukan sebab tertidur didalam kelas.
- 5) Ngabdi merupakan hal yang selalu diinginkan oleh santri, mengabdi pada kiai agar berkah dalam menjalani ngaji dan belajar di Pesantren.

c. Prinsip dan Keyakinan Santri

Prinsip itu menggambarkan ciri utama dan tujuan pendidikan santri di pesantren, antara lain :

- a) Memiliki kebijaksanaan menurut ajaran Islam. Anak didik dibantu agar mampu memahami makna hidup, keberadaan, peranan, serta tanggung jawabnya dalam kehidupan di masyarakat.
- b) Memiliki kebebasan yang terpimpin. Artinya kebebasan yang terbatas. Setiap manusia memiliki kebebasan, tetapi kebebasan itu harus dibatasi karena kebebasan memiliki potensi anarkisme. Keterbatasan



mengandung kecenderungan mematikan kreativitas, karena itu kebebasan harus dibatasi. Inilah yang dimaksud dengan kebebasan yang terpimpin. Kebebasan yang terpimpin seperti ini adalah watak ajaran Islam. Manusia bebas menetapkan aturan hidup tetapi dalam berbagai hal manusia menerima saja aturan yang datang dari tuhan.

- c) Berkemampuan mengatur diri sendiri. Di pesantren, santri mengatur sendiri kehidupannya menurut batasan yang diajarkan agama. Ada unsur kebebasan dan kemandirian di sini. Bahkan masing-masing pesantren memiliki otonomi. Setiap pesantren mengatur kurikulumnya sendiri, mengatur kegiatan santrinya, tidak harus sama antara satu pesantren dengan pesantren lainnya. Menarik juga kenyataan, pada umumnya masing-masing Santri bangga dengan pesantrenya dan menghargai pesantren lain. Sejauh ini belum pernah terjadi perkelahian atau saling mengejek antar santri pondok pesantren yang berbeda, sebagaimana sering terjadi diantara sekolah-sekolah umum di kota. Kebanggaan santri terhadap pesantrenya masing-masing umumnya terletak pada kehebatan dan kealiman kyainya, kitab yang dipelajari, kerukunan dalam bergaul, rasa senasib sepenanggungan, kedisiplinan, kerapian berorganisasi, dan kesederhanaan. Menarik sekali, kesederhanaan dijadikan kebanggaan.
- d) Memiliki kebersamaan yang tinggi. Dalam pesantren berlaku prinsip dalam hal kewajiban, individu harus menunaikan kewajiban lebih dahulu, sedangkan dalam hal hak, individu harus mendahulukan kepentingan orang lain sebelum kepentingan diri



sendiri. Pandangan sosial ini ditanamkan antara lain melalui pembiasaan tata tertib, baik tentang tata tertib belajar hidup, yaitu sikap memandang sesuatu, terutama materi, secara wajar, proporsional, dan fungsional. Sebenarnya banyak santri yang berlatar belakang orang kaya, tetapi mereka dilatih hidup sederhana. Ternyata orang kaya tidak sulit menjalani kehidupan sederhana bila dilatih di pesantren. Kesederhanaan itu sesungguhnya merupakan realisasi ajaran Islam yang pada umumnya diajarkan oleh para sufi. Hidup cara sufi memang merupakan suatu yang khas Pesantren.

d. Harapan dan Motivasi Santri

Harapan dan motivasi adalah sebagai dorongan dasar yang menggerakkan santri untuk bertindak. Motivasi santri juga bisa dari instrinsik maupun ekstrinsik dimana jika instrinsik dorongan dirinya sendiri tetapi jika ekstrinsik biasanya dorongan dari orangtua atau orang sekitarnya (Amrullah, 2016).

2.1.3 Harga Diri

Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan bagi anak dalam perkembangannya sebagai makhluk sosial. Konsep diri merupakan pemahaman tentang diri sendiri yang timbul akibat interaksi dengan orang lain (Riswandi, 2013). Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan bagi anak dalam perkembangannya sebagai makhluk sosial. Konsep diri berasal dari hasil interaksi dengan orang lain. Orang yang



dimaksud adalah orang tua teman sebaya, keluarga, dan masyarakat (Gunawan, 2016).

Konsep diri sangat penting untuk memahami orang dan perilakunya. Konsep diri terbentuk dari pengalaman internal seseorang, hubungan dengan orang lain, dan berinteraksi dengan dunia luar. Interaksi memilih pengaruh yang kuat pada perilaku manusia. Konsep diri terdiri dari : citra tubuh (*Body Image*), ideal diri (*Self Ideal*), harga diri (*Self Esteem*), peran (*Self Rool*), identitas diri (*Self Identy*).

a. Definisi Harga diri

Harga diri merupakan evaluasi seseorang dalam menilai dirinya sendiri, yakni seberapa puas seseorang dengan dirinya sendiri (Suden & Sveningsson, 2012). Harga diri merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu (Suhron, 2017). Hanna (Salmiyati, 2012) menyatakan bahwa harga diri merupakan dasar untuk membangun *well-being* (kesejahteraan) dan kebahagiaan dalam hidup individu. Hal ini karena harga diri merupakan bagian penting dari konsep diri individu.

Harga diri adalah kebutuhan psikologis pada masa remaja yang memiliki peranan penting bagi kehidupannya. Harga diri juga dapat diartikan sebagai evaluasi yang dilakukan individu dan kebiasaan individu memandang diri sendiri, terutama mengenai sikap penerimaan dan indikasi atas seberapa besar kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan (Slavin, 2012).



b. Pembentukan Harga Diri

Derajat (1980) menyebutkan bahwa harga diri sudah terbentuk pada masa kanak-kanak, dan selanjutnya dibentuk melalui perlakuan yang diterima individu dari orang dilingkungannya (Ghufron & Risnawati, 2012).

(Ghufron & Risnawati, 2012). mengatakan bahwa pembentuk harga diri pada individu dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Harga diri diperoleh dari pengalaman diri dan berdasarkan pada perasaan tentang kemampuan dan kekuatan untuk mengontrol kejadian-kejadian yang menimpa individu. Harga diri terbentuk dari hasil penilaian subjektif individu atas umpan balik yang diterima dari lingkungan, baik itu hal yang positif maupun hal yang negatif. Dalam hal ini, lingkungan banyak memberikan kontribusi. Pembentukan harga diri menurut Burns (1979) mencakup dua proses, yaitu (Widodo & Pratitis, 2013):

1) Evaluasi Diri (*Self Evaluation*)

Mengacu pada pembuatan penilaian mengenai pentingnya diri. Dalam evaluasi diri terdapat tiga faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah gambaran diri yang dimiliki (*self image*) dan gambaran diri yang diinginkan (*ideal self*), internalisasi dari penilaian lingkungan sosial (*society's judgment*), serta evaluasi terhadap kesuksesan dan kegagalan dalam melakukan sesuatu sebagai bagian dari diri.

2) Keberhargaan Diri (*Self Worth*)



Merupakan perasaan bahwa diri itu berharga, hal ini akan tumbuh ketika individu berhasil melakukan *self evaluation*. *Self worth* melibatkan sudut pandang dari diri sendiri dalam melakukan sebuah tindakan.

c. Faktor yang Mempengaruhi Harga diri

Beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri antara lain (Ghufron & Risnawati, 2012):

1) Jenis Kelamin

Ancok dkk (1988) dan Coopersmith (1967) mengemukakan bahwa wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah dari pada pria, seperti perasaan kurang mampu, kurang percaya diri, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan masyarakat yang berbeda terhadap pria maupun wanita.

2) Intelegensi

Intelegensi menurut Alfred Binet memiliki 3 aspek, yaitu *direction* yang merupakan kemampuan untuk memusatkan pada suatu masalah yang harus dipecahkan. *Adaptation* yaitu kemampuan untuk mengadakan adaptasi terhadap masalah yang dihadapinya. Aspek terakhir yaitu *criticism* yang merupakan kemampuan untuk mengadakan kritik, baik terhadap masalah yang dihadapi maupun terhadap dirinya sendiri (Sobur, 2012). Menurut Coopersmith (1967) individu dengan harga diri tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan harga diri rendah karena individu dengan harga diri tinggi akan memiliki pandangan yang baik



untuk masa depannya, untuk itu individu tersebut akan berusaha sebaik mungkin untuk masa depannya, salah satunya adalah dengan belajar dengan giat ketika dalam usia sekolah.

3) Kondisi Fisik

Coopersmith (1967) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

4) Lingkungan keluarga

Dalam sebuah keluarga, anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Coopersmith (1967) berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang baik. Savary (1994) mengemukakan pendapat yang sama, dimana keluarga berperan dalam menentukan perkembangan harga diri anak.

5) Lingkungan Sosial

Klass & Hodge (1978) berpendapat bahwa pembentukan harga diri dimulai ketika seseorang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya. Terdapat beberapa perubahan dalam harga diri yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan



dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, bidang tertentu, kompetisi, dan nilai kebaikan (Coopersmith, 1967).

Herter (dalam Bitar, 2016) menyatakan bahwa pada individu tingkatan harga diri yang berbeda dapat dipengaruhi beberapa hal yakni:

- 1) *Scholastic competence*, yaitu merasa memiliki kemampuan dibidang akademik
- 2) *Social competence*, yaitu merasa diterima dan dihargai lingkungan/ teman sebaya
- 3) *Athletic competence*, yaitu merasa memiliki kemampuan di bidang olah raga
- 4) *Phsycal appearance*, yaitu merasa memiliki penampilan yang menarik
- 5) *Job competence*, yaitu merasa memiliki keahlian lebih
- 6) *Romantic appeal*, yaitu merasa memiliki daya tarik romantis terhadap orang lain
- 7) *Behavioral conduct*, yaitu mampu melakukan hal yang benar dan menghindari masalah
- 8) *Close friendship*, yaitu mampu menjalin dan mempertahankan hubungan dengan teman dekat

d. Karakteristik Harga Diri

Cemes dan Bean mengutip dari Tambunan (2012) harga diri dibedakan menjadi dua, yaitu: harga diri tinggi dan harga diri rendah.

Karakteristik- karakteristik tersebut adalah

- 1) Harga diri tinggi



- a) Bangga dengan hasil kerjanya
- b) Bertindak mandiri
- c) Mudah menerima tanggung jawab
- d) Mengatasi prestasi dengan baik
- e) Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- f) Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- g) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas

Manfaat dari dimilikinya harga diri yang tinggi diantaranya:

- a) Individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekana-tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa
- b) Individu semakin kreatif dalam bekerja
- c) Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam karier dan urusan *financial*, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emisional, kreatif maupun spiritual
- d) Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif
- e) Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman
 - 1) Harga diri rendah
 - a) Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
 - b) Merendahkan bakat dirinya
 - c) Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya



- d) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- e) Mudah dipengaruhi oleh orang lain
- f) Bersikap defensif dan mudah frustrasi
- g) Merasa tidak berdaya
- h) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit

Akibat memiliki harga diri yang negatif, yaitu

- (1) Mudah merasa cemas, stress, merasa kesepian dan mudah terjangkit depresi
- (2) Dapat menyebabkan masalah dengan teman baik dan sosial
- (3) Dapat merusak secara serius, akademik dan penampilan kerja
- (4) Membuat *underchiver* dan meningkatkan penggunaan obat-obat dan alkohol

Harga diri rendah merupakan perasaan tidak berharga, tidak berartidan rendah diri yang berkepanjangan akibat evaluasi yang negatif terhadap diri sendiri atau kemampuan diri. Terjadinya harga diri rendah di akibatkan oleh rendahnya cita-cita seseorang. Hal ini mengakibatkan berkurangnya tantangan dalam mencapai tujuan. Tantangan yang rendah menyebabkan upaya yang rendah. Kemudian menyebabkan penampilan seseorang yang tidak optimal (Yosep & Sutini, 2016):



Faktor yang mempengaruhi harga diri rendah yaitu :

a) Faktor predisposisi

Terjadinya harga diri rendah adalah penolakan orang tua yang realistis, kegagalan berulang kali, kurang mempunyai tanggung jawab personal, ketergantungan pada orang lain, ideal diri yang tidak realistis

b) Faktor presipitasi

Faktor presipitasi terjadinya harga diri rendah biasanya kehilangan bagian tubuh, perubahan penampilan/ bentuk tubuh, kegagalan atau produktivitas yang menurun (Yosep & Sutini, 2016).

Rosenberg (Reasoner, 2012) ; Mann, ; Guindon (2012) ; McClure (2012) menjelaskan terdapat dampak internal dan dampak eksternal pada individu dengan harga diri yang rendah. Dampak internal problem harga diri pada remaja dalam perkembangan remaja yaitu mengalami gangguan psikopatologi, seperti cemas tinggi, kemudian depresi, gangguan makan, psimis, mudah marah dan tidak puas dengan kehidupannya, dan dampak eksternalnya seperti prestasi akademik cenderung kurang berhasil, fungsi hubungan sosial yang terganggu biasanya kurang diterima oleh teman-temannya, dan berperilaku mencari perhatian dari orang lain (Febriana, et al., 2018).

e. Aspek-Aspek Harga Diri

Reasoner (1982), mengemukakan aspek-aspek harga diri sebagai berikut :

1) *Sense of Security*, yaitu sejauh mana anak merasa aman dalam



bertingkah laku karena mengetahui apa yang diharapkan oleh orang lain dan tidak takut disalahkan. Anak merasa yakin atas apa yang dilakukannya sehingga merasa tidak cemas terhadap apa yang akan terjadi pada dirinya

- 2) *Sense of Identity*, yaitu kesadaran anak tentang sejauh mana potensi, kemampuan dan keberartian tentang dirinya sendiri
- 3) *Sense of Belongeng*, yaitu perasaan yang muncul karena anak merasa sebagai bagian dari kelompoknya, merasa dirinya penting dan dibutuhkan oleh orang lain, dan merasa dirinya diterima oleh kelompoknya
- 4) *Sense of Purpose*, yaitu keyakinan individu bahwa dirinya akan berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya, merasa memiliki motivasi
- 5) *Sense of Personal Competence*, yaitu kesadaran individu bahwa dia dapat mengatasi segala tantangan dan masalah yang dihadapi dengan kemampuan, usaha, serta caranya sendiri

a. Cara Meningkatkan Harga Diri

Harga diri akan meningkat sesuai meningkatnya usia dan sangat terancam pada masa pubertas, Stuart dan Sudeen (2012) menyatakan bahwa ada 4 hal yang dapat meningkatkan harga diri anak, yaitu :

- 1) Memberi kesempatan untuk berhasil

Beri tugas yang kemungkinan dapat diselesaikan kemudian beri pengetahuan
- 2) Menanamkan idealisme



Berikan masukan sehingga bisa mendorong kreativitas untuk perkembangan sang anak

3) Mendukung ide dan gagasan

Pertanyaan perlu ditanggapi dengan penjelasan dan pengetahuan yang tepat dan dukungan untuk upaya positif dan bermakna.

4) Membantu membentuk koping

Dukungan koping Pada setiap tahap perkembangan, individu memiliki tantangan perkembangan yang perlu dicapai. Anak-anak merasa lebih sukses ketika mereka merasa dipeluk, diakui, dihadapkan pada kehidupan, dan diberdayakan untuk mengendalikan diri.

b. Pengukuran Harga diri berdasarkan *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES)

Beberapa alat ukur dapat digunakan untuk mengukur harga diri yaitu: *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) dikembangkan oleh Sosiolog Morris Rosenberg, yaitu ukuran harga diri yang banyak digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala 0-20 dimana skor kurang dari 20 dapat menunjukkan harga diri rendah yang bermasalah (Martin, 2017). *Rosenberg Self-esteem Scale* RSES adalah *instrument unidimensional* mengenai *self-esteem* yang mengukur harga diri secara global dengan skala berjumlah 10 item dan memiliki interabilitas alpha sebesar 0.95 (Heatherton dan Wyland, 2003).

Rosenberg Alat ukur ini mendefinisikan harga diri sebagai hasil evaluasi terhadap diri sendiri atau aspek evaluatif dari pengetahuan



terhadap diri sendiri yang merefleksikan sejauh mana orang menyukai diri mereka sendiri (Deviana & Christiany 2012). Skala yang dibuat oleh Rosenberg ini memang ditunjukkan bagi siswa sekolah menengah. Aspek tersebut terdiri dari atas penerimaan diri dan penghormatan diri, dengan aspek tersebut sistem penilaian skala harga diri menggunakan skala Likert dengan alternatif 4 jawaban, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) (Rasiman, 2013).

Setiap pertanyaan memiliki skor masing-masing. Untuk item 1, 2, 3, 4, 6 dan 7 setiap jawaban Sangat Setuju (SS) memiliki skor 3, Setuju (S) memiliki skor 2, Tidak Setuju (TS) memiliki skor 1 dan Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki skor 0, sedangkan untuk item 3, 5, 8, 9 dan 10 jawaban Sangat Setuju (SS) memiliki skor 0, etuju (S) memiliki skor 1, Tidak Setuju (TS) memiliki skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki skor 3 Rasiman(2013).

Tabel 2.1 Kisi-kisi Soal Kuesioner RSES (Rasiman, 2013)

No	Aspek	Dimensi	Nomor Butir		Total
			<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1)	Penghargaan diri	1) Akedemik	-	3	5
		2) Sosial	4	-	
		3) Emosi	6	-	
		4) Keluarga	-	9	
		5) Fisik	7	-	
2)	Penerimaan diri	1) Akedemik	2	-	5
		2) Sosial	1	-	
		3) Emosi	-	8	
		4) Keluarga	-	10	
		5) Fisik	-	5	
Total					10



Skala harga diri Rosenberg (RSES), yang dikembangkan oleh sosiolog Morris Rosenberg, adalah ukuran harga diri yang banyak digunakan dalam penelitian ilmu sosial. Ini menggunakan skala 0–30 di mana skor kurang dari 20 dapat menunjukkan harga diri rendah yang bermasalah. (Nelfice, Yulia, & Dewi, 2014).

Harga diri dikategorikan menjadi 2 yaitu harga diri tinggi jika skor jawaban responden pada kuesioner ≥ 20 (lebih dari 20), dan harga diri rendah jika skor responden (kurang dari 20) < 20 (Nelfice, et al., 2014).

2.1.4 Positive Self-Talk Training

Positive self-talk training merupakan bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotif Behaviour Therapy*) yaitu salah satu bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya (Erford, 2016).

Positive self-talk training merupakan bagian dari pendekatan REBT (Rational Emotional Behavior Therapy), yang merupakan bentuk terapi kognitif, emosional, dan perilaku. Teori ini dikemukakan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis percaya bahwa manusia memiliki dua jenis pikiran, irasional dan rasional. Ellis percaya bahwa seseorang dapat menumbuhkan sisi positif dan menolak sisi negatif. Dalam pandangan Ellis, individu tidak



selalu setuju dengan pola yang dibangun di awal kehidupannya. Namun, individu memiliki hak untuk mengubah dan mengembangkan keadaan mereka sendiri (Erford, 2016).

Positive self-talk training akan diberikan dalam bentuk pelatihan. Pelatihan adalah proses pembelajaran yang menekankan pada praktik dengan menggunakan berbagai metode yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi atau keterampilan tim (Santoso, 2021).

Metode pelatihan dipilih karena, pelatihan tidak hanya berfokus pada materi yang diberikan tetapi juga berfokus pada praktik. Sehingga diharapkan, praktik yang dilakukan dapat diaplikasikan dengan baik untuk jangka waktu pendek maupun jangka waktu yang lama (Iriyanti, 2021).

a. Definisi *Positive Self-Talk*

Salah satu cara untuk menumbuhkan pikiran positif, yaitu dengan *positive self-talk* (berbicara positif dengan diri sendiri). Jeremy dalam Wulaningsih(2016), mengatakan, *positive self-talk* adalah segala yang dipikirkan, atau ucapan yang dikatakan kepada diri sendiri yang bersifat positif. Individu yang selalu mengatakan kalimat-kalimat positif kepada dirinya sendiri akan cenderung memiliki pikiran yang positif (Hardy, 2019). Ketika seseorang memiliki kemampuan *positive self-talk*, maka pikiran-pikiran positif itu yang akan menjadikan seseorang lebih merasa percaya diri, serta yakin dengan kemampuannya. Individu cenderung tidak akan memandang lingkungan sebagai sesuatu yang menakutkan atau membuat cemas (Iriyanti, 2021).



b. Definisi *Self-Talk*

Self talk adalah suatu percakapan yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri untuk mendefinisikan berbagai macam perasaan, pendapat, penilaian dan perintah terhadap dirinya sendiri untuk mengatur kembali keadaan diri yang dirasa perlu dirubah (Permatasari *et al.*, 2016). Dilakukan baik diam yaitu dalam hati sembari diresapi ataupun dilakukan dengan mengucapkannya dengan keras (Brinthaupt, 2019).

Self-Talk dapat berupa satu kata, komentar, atau perintah tanpa jawaban atau "percakapan" dengan tujuan membangun semangat sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan (Oles, 2020). Orang selalu berbicara, mulutnya tertutup, bahkan ketika mereka diam, tetapi dalam pikiran mereka, melihat, mendengar, menyentuh, mencium, merasakan suatu peristiwa atau objek yang telah dilaluinya. Aktivitas dialog di dalam pikiran itulah yang dinamakan sebagai *selftalk*. *Selftalk* inilah berhubungan langsung ke sistem saraf pusat (*central nerveous*) Ini menciptakan "keadaan" yang relevan, mendominasi ucapan dan perilaku, dan memiliki dampak langsung pada hasil (Hermawan, 2018).

b. Manfaat *Self-Talk*

Waidi mengungkapkan bahwa jika dengan menggunakan *positive self talk training* yang semakin sering dan intens frekuensinya, maka akan semakin baik, sehat dan kuat pikiran seorang individu secara positif. Menurut Zastrow dalam Bradley(2017). *self talk* dapat memberikan stimulus sehingga suasana hati menjadi positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah,



dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat yang dalam pikiran memiliki konotasi positif.

Menurut Dita Iswari & Nurul Harini (2015) menjelaskan mengenai beberapa hal, manfaat *self talk* yaitu : semakin positif kata yang diucapkan pada diri sendiri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif. Guntur Utom juga mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa *self talk* efektif dalam membantu meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri .

c. Tahapan *Positive Self-Talk Training*

Tahapan *Positive self-talk training* kelompok. Menurut Prayitno (2014), tahapan dalam *positive self-talk training* kelompok, yaitu:

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan, yaitu pembentukan kelompok dimulai dengan membuat tujuan, menentukan leader, jumlah anggota, kriteria anggota, tempat dan waktu kegiatan, serta media yang digunakan. Jumlah anggota kelompok yang ideal biasanya 7-8 orang. Kemudian pemimpin dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri. Pemimpin mengungkapkan tujuan kegiatan teknik *self-talk* yang ingin dicapai, pembentukan kelompok, yang diawali dengan menjelaskan tujuan diadakannya kelompok dan tujuan penggunaan keterampilan *self talk* untuk meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri pada remaja, dilanjutkan dengan pemimpin.



memfasilitasi pemimpin dengan anggota tim dan pemimpin saling percaya dan saling menerima. Menjelaskan tahap-tahap pelatihan berbicara dengan diri sendiri.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan adalah fase koheren di mana semua anggota kelompok telah memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan kegiatan kelompok, peningkatan harga diri dan kepercayaan diri dengan menggunakan keterampilan berbicara sendiri, dan siap untuk menindaklanjuti rencana kegiatan, prosedur tahapan saat ini.

3. Tahap kegiatan

Tahapan proses di mana masalah individu anggota tim diselesaikan. Kegiatan pada tahap ini meliputi setiap kelompok mengelaborasi dan menjelaskan masalah pribadi yang membutuhkan bantuan, dan semua anggota kelompok berpartisipasi dalam menanggapi apa yang dikatakan anggota lain. Menurut William (2014), ada beberapa langkah dalam melaksanakan positive self-talk training, yaitu

a. Tahap mendengarkan *self talk*

Tahap mendengarkan self-talk adalah tahap di mana pemimpin mengarahkan ekspresi self-talk negatif, yang biasanya terjadi dalam situasi tertentu dalam kehidupan anggota kelompok, dengan cara anggota menceritakan masalahnya terkait kepercayaan diri yang dialami saat menghadapi situasi tertentu, sehingga pemimpin



dan anggota kelompok lain dapat memberikan pendapat dan memotivasi anggota kelompok lain.

b. Tahap menuliskan *self talk* negatif

Selama fase penulisan *self-talk* negatif, pemimpin menginstruksikan anggota untuk menuliskan solilokui negatif yang mereka alami. Anggota dapat menulis dalam jurnal, esai, atau buku *self-talk* yang disediakan tentang monolog. Anggota kemudian membaca *self-talk* negatif tertulis dan untuk setiap pernyataan negatif yang dibaca dan ditulis anggota dalam log aktivitas mereka, izinkan anggota kelompok lain untuk memberikan pendapat dan saran mereka tentang pernyataan positif yang benar. Hal ini menyebabkan anggota mengalami *self-talk* negatif ketika pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh pola pikir negatif tentang diri kita dan lingkungan kita, terutama kemampuan kita untuk menghadapi rangsangan yang datang kepada kita dan dikendalikan oleh pola pikir, *self-talk* positif, dan mampu mengatasi stimulus atau rangsangan yang masuk Setiawan(2021).

c. Tahap mengubah *self talk* negatif ke positif

Pada tahap mengubah *self-talk* negatif ke positif adalah remaja akan dibimbing atau diberi pengarahan oleh peneliti bahwa sebenarnya pikiran negatif yang ada bisa diubah menjadi positif. Pada tahap ini juga peneliti membantu remaja untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat diubah. Pada tahap ini remaja diarahkan untuk mengubah *self negatif* menjadi *self*



positif. Peneliti meyakinkan kepada remaja bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dengan cara mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Misalnya, remaja tersebut mengatakan "Aku tidak akan sanggup hidup seperti ini." Di sinilah peran peneliti untuk memberitahu bahwa sebenarnya dia bisa melewati situasi berat seperti sekarang. Contoh pernyataan positif yang harus selalu diingat adalah, "Saya yakin kita bisa mengatasi situasi sulit ini" (Kendi, 2021).

d. Tahap menetapkan *self talk* positif

Pada tahap *self-talk* positif ini, *self-talk* positif dapat mengubah persepsi remaja untuk lebih mengontrol mereka dan meningkatkan kondisi mental mereka, dan mendorong *self-talk* positif setiap hari. Peneliti membimbing remaja untuk terus mengembangkan pemikiran rasional yang lebih baik tentang diri mereka dan kehidupan mereka. Bantu remaja mengembangkan pemikiran rasional dengan frasa yang lebih positif sehingga mereka tidak terjebak dalam pikiran negatif mereka sendiri. Pada tahap akhir ini, kaum muda terus melatih diri untuk lebih positif dan mengendalikan pikiran-pikiran irasional agar tidak mengganggu kehidupannya. Dengan demikian, remaja tidak mengalami stres atau perubahan sikap lain yang mengganggu kehidupannya sehari-hari Setiawan(2021).



4) Tahap Akhir

Merupakan tahap akhir kegiatan untuk melihat apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta untuk merencanakan kegiatan selanjutnya. Pada tahap akhir, anggota kelompok dapat saling memotivasi dan menggunakan teknik *self-talk* ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan mereka yang berhubungan dengan kepercayaan diri, dan pada akhirnya peneliti dapat menentukan tujuan dari proses kegiatan. Anda dapat menggunakan *self-talk* teknik dan pertahankan *self-talk* tentang hal-hal positif yang telah Anda lakukan sehingga menjadi kebiasaan yang anda lakukan ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.5 Penelitian Penunjang *Positive Self-Talk Training*

Berbicara kepada diri sendiri *Self-talk* adalah percakapan yang terjadi di dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya, sebagian besar waktu dia berbicara sendiri. Percakapan yang terjadi pada semua orang. Sebagian besar waktu, keadaan sadar dari *self-talk* terjadi bahkan ketika kita sedang tidur, tidak jelas atau tidak sadar. *Self-talk* didefinisikan sebagai kegiatan di mana seseorang berbicara kepada dirinya sendiri, yang dapat dilakukan dengan berteriak atau berbicara secara normal, seperti yang biasanya terjadi dengan kata-kata atau kalimat positif Haslinda(2019).

Berikut ini adalah tentang menerapkan teknik pelatihan *self-talk* positif untuk meningkatkan kepercayaan diri:

Diperoleh (2 tailed) $0,000 < 0,05$ berdasarkan jurnal Haslinda(2019). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti hal ini menunjukkan perubahan yang signifikan setelah diberikan pelatihan *self-*



talk positif yang berarti penerapan pelatihan *self-talk* positif dapat meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makasar.

Menurut penelitian terdahulu pelaksanaan kegiatan *positive self-talk training distinguishing between authenticity and personality consistency in predicting well being* dilaksanakan selama 40-60 menit satu minggu 3 kali (Sutten, 2019).

Menurut Ramadhani dan Putrianti (2014) kepercayaan diri dapat muncul ketika seorang individu memiliki pikiran yang positif terhadap dirinya sendiri. Pikiran positif tersebut bisa dimunculkan dengan melakukan *positive self-talk* yaitu mengatakan kalimat atau hal-hal positif kepada diri sendiri. Siswa yang mampu menerapkan *positive self-talk* dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam lingkup aktivitas sekolah, maka akan cenderung mampu memunculkan pikiran-pikiran yang positif. Pikiran positif terhadap diri sendiri tersebut yang akan membantu siswa untuk lebih yakin dan percaya dengan kemampuan yang dimiliki dalam lingkup aktivitas sekolah maupun kehidupan sehari-hari secara umum Asrori(2020).

2.1.6 Konsep Teori Keperawatan Hubungan Interpersonal

a. Pengertian Teori Keperawatan Hildegard E. Peplau

Teori keperawatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori Peplau atau teori hubungan interpersonal. Teori hubungan interpersonal merupakan teori yang mengutamakan pada keterkaitan antara perawat dan pasien. Konsep hubungan interpersonal Peplau memberikan kerangka kontekstual untuk memahami praktik keperawatan terutama



komunikasi dan membangun hubungan dengan pasien-pasien (Sheldon, 2014).

Menurut Peplau, keperawatan adalah terapeutik yaitu satu seni menyembuhkan, menolong individu yang sakit atau membutuhkan pelayanan kesehatan. Keperawatan dapat dipandang sebagai satu proses interpersonal karena melibatkan interaksi antara dua atau lebih individu dengan tujuan yang sama. Dalam keperawatan tujuan bersama ini akan mendorong kearah proses terapeutik di mana perawat dan pasien saling menghormati satu dengan yang lain sebagai individu, kedua-duanya mereka belajar dan berkembang sebagai hasil dari interaksi. Ketika perawat dan pasien mengidentifikasi satu masalah pertama kalinya dan mulai fokus pada tindakan yang tepat, pendekatan yang dilakukan melalui perbedaan latar belakang dan keunikan individu. Setiap individu dapat pandang sebagai satu struktur yang unik bio- psiko- sosial-spiritual yang satu dengan yang lain tidak bertentangan (Bello, 2017).

Model konsep dan teori keperawatan Peplau berfokus pada individu, perawat dan proses interaktif (Peplau, 1952). Setiap individu telah belajar dari lingkungan, adat istiadat, kebiasaan, dan kepercayaan yang berbeda yang membentuk budaya individu tersebut. Setiap orang datang dari (pemikiran) sudut pandang yang berbeda sehingga mempengaruhi persepsi dan perbedaan persepsi ini sangat penting dalam proses interpersonal. Sebagai tambahan bagi perawat dari latar belakang pendidikan, yang mengerti tentang teori perkembangan, konsep adaptasi kehidupan, respon konflik, juga wawasan yang luas tentang peran



keperawatan profesional dalam proses hubungan interpersonal (Sheldon, 2014).

Sebagai perawat dan pasien yang berhubungan terus harus mengerti peran masing- masing dan faktor sekitar yang meningkatkan masalah hingga keduanya saling berbagi atau berkolaborasi dalam mencapai tujuan bersama. Sebagai perawat ialah mengarahkan pasien untuk penyelesaian masalah yang dihadapi setiap hari, sehingga metode dan prinsip- prinsip yang digunakan dalam berpraktik secara profesional akan meningkat secara efektif (Sheldon, 2014).

b. Tahapan Hubungan Interpersonal Menurut Peplau dalam Keperawatan

Model konsep dan teori keperawatan yang dijelaskan oleh Peplau menjelaskan tentang kemampuan dalam memahami diri sendiri dan orang lain yang menggunakan dasar hubungan antar manusia yang mencakup 4 komponen :

a.) Klien

Klien adalah sistem perkembangan biokimia, fisiologis, interpersonal, dan karakteristik kebutuhan, selalu berusaha untuk memenuhi kebutuhan mereka dan mengintegrasikan pembelajaran pengalaman. Klien adalah subjek yang secara langsung dipengaruhi oleh proses interpersonal.

b.) Perawat

Perawat berperan dalam mengatur tujuan dan proses interaksi interpersonal partisipatif dengan pasien yang menumbuhkan hubungan saling percaya antara perawat dan pasien, sedangkan



pasien mengontrol apa yang ditargetkan. Artinya bagi pasien, perawat bertindak sebagai mitra, pendidik, tenaga narasumber, pengasuh pengganti, pemimpin, dan penasihat tergantung pada tahap proses interpersonal. Pendidik atau tujuan kedewasaan bertujuan untuk meningkatkan gerak progresif dan kepribadian seseorang dalam menciptakan, membangun, dan membentuk kepribadian dan bersosial. individu dalam berkeaktivitas, membentuk pribadi dan cara hidup bersosial di masyarakat.

Model konseptual dan teori keperawatan yang dijelaskan oleh Peplau menjelaskan kemampuan untuk memahami diri sendiri dan orang lain menggunakan dasar hubungan interpersonal, termasuk proses interpersonal, perawat-klien, dan masalah kecemasan yang timbul dari penyakit. Peplau mengidentifikasi empat tahap hubungan perawat-pasien, masing-masing dengan karakteristiknya sendiri yang lebih spesifik. Fase-fase ini bersifat terapeutik dan berfokus pada interaksi interpersonal yaitu fase orientasi, fase identifikasi, fase eksploitasi, dan fase resolusi (Sheldon, 2014 & Bello, 2017)

1. Fase Orientasi

Fase orientasi merupakan fase menentukan atau menemukan masalah. Dalam fase ini perawat dan pasien belum mengenal, sehingga penting sekali berkolaborasi atau bekerja sama dengan pasien dan keluarga. Dalam mengidentifikasi situasi, menganalisis, mengenali, memperjelas, menentukan masalah yang ada, kemudian menentukan cara memecahkan masalah.



Penting dalam membangun fondasi untuk membangun hubungan terapeutik. Fase ini terjadi awal pertama kali bertemu pasien. Tugas perawat menyediakan informasi yang adekuat dan menjawab pertanyaan pasien. Saat bertemu pasien, perawat memperkenalkan diri dengan nama dan status profesionalnya. Perkenalan yang baik ini dapat meningkatkan hubungan antara perawat dan pasien (Sheldon, 2014).

Setelah fase pengenalan, perawat menekankan tujuan dan sifat hubungan. Perawat memberikan informasi tentang kontrak, menjelaskan peran perawat dan tujuan hubungan. Perawat juga dapat menanyakan apakah pasien memiliki pertanyaan (Sheldon, 2014 & Bello, 2017). Fase ini secara umum untuk membangun hubungan yang terapeutik dengan pasien dan keluarga. Perawat dapat mempromosikan sikap saling percaya, empati, menciptakan suasana menyenangkan dan memahami kebutuhan pasien (Alishahi *et al.*, 2017).

2. Fase Identifikasi

Fase ini merupakan fase yang mengawali fase kerja karena dimulai ketika klien merasa kuat dengan mengungkapkan perasaannya kepada perawat. Untuk itu, perawat harus melakukan eksplorasi perasaan, membantu klien menghadapi masalah dan penyakitnya, menguatkan pasien dan memberi kepuasan yang diperlukan secara keseluruhan. Fase identifikasi merupakan fase penentu bantuan apa yang diperlukan klien awal dari tahap kerja. Pasien dan perawat bekerja sama untuk mengklarifikasi masalah dan menetapkan tujuan



spesifik untuk setiap masalah. Masalah kesehatan diidentifikasi selama pengumpulan data dan intervensi keperawatan yang sesuai dalam rencana asuhan keperawatan. Perawat membantu mengeksplorasi perasaan pasien (ketakutan dan kecemasan), mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya pasien, mengarahkan energi mereka ke perilaku yang positif; dan melibatkan pasien secara aktif dalam perawatan Peplau, 1997, dikutip oleh (Bello, 2017).

3. Fase Eksploitasi

Fase eksploitasi yaitu perawat memberikan pelayanan keperawatan yang maksimal sesuai dengan kebutuhan klien. Pada fase ini merupakan jalan keluar setelah identifikasi bersama pemahaman terhadap masalah-masalah klien. Perawat dan klien mengenai informasi-informasi tentang penyembuhan klien. Difase ini klien dapat mengajukan pertanyaan pertanyaan pada perawat dan menjelaskan dari perawat. Jadi eksploitasi adalah fase pemberian bantuan kepada klien sebagai langkah pemecahan masalah. (Sheldon, 2014)

Perawat memandu pasien dalam penggunaan layanan kesehatan. Fase kerja terjadi selama tahap eksploitasi. Intervensi keperawatan (pertukaran informasi dan perawatan) diimplementasikan pada fase ini. Hubungan terapeutik memungkinkan perawat dan pasien untuk berkolaborasi bersama selama fase eksploitasi. Pasien menggunakan kekuatan dan sumber dayanya untuk mendapatkan kembali kontrol dan mengembangkan solusi Peplau, 1997 dikutip oleh Bello(2017).



4. Fase Resolusi

Fase resolusi atau fase terminasi adalah periode penting untuk memutuskan kapan mengakhiri hubungan terapeutik. Pada fase resolusi, masalah pasien telah diatasi dan pasien direncanakan pulang. Bagian utama fase terminasi adalah perawat mengajari atau mengedukasi pasien tentang manajemen gejala dan pemulihan di rumah Peplau dalam Sheldon(2014).

Pada fase ini merupakan tahap terminasi fase dimana perawat dan klien berkolaborasi untuk memecahkan masalah sehingga hubungan terapeutik diantara mereka dapat berakhir (Bello, 2017).

c. Implementasi Teori Peplau

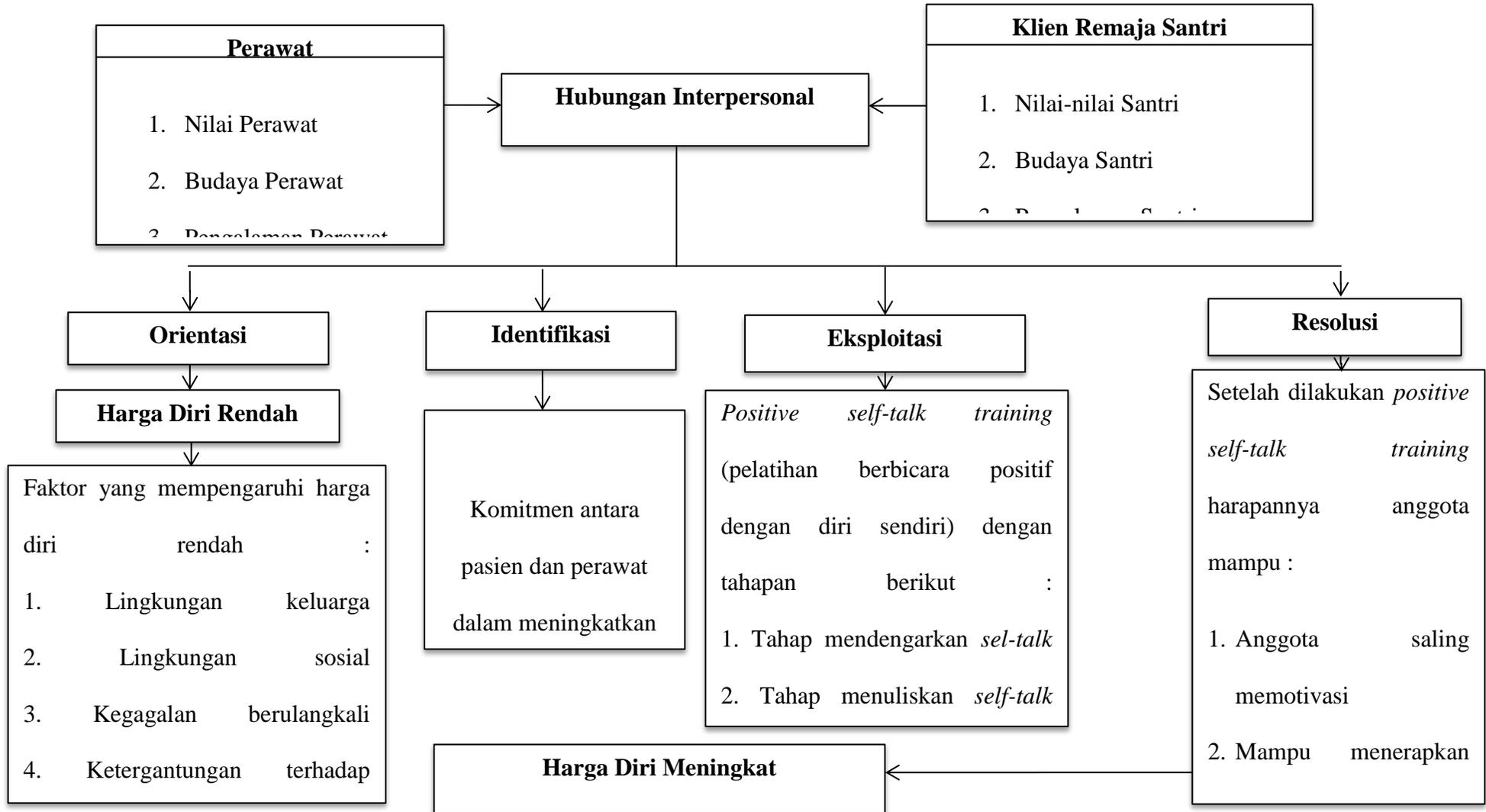
Pada awalnya, Peplau mengembangkan teorinya sebagai bentuk keprihatinannya terhadap praktik keperawatan "*Custodial Care*", sehingga sebagai perawat jiwa, melalui tulisannya dia kemudian mempublikasikan teorinya mengenai hubungan interpersonal dalam keperawatan. Di mana dalam memberikan asuhan keperawatan ditekankan pada perawatan yang bersifat terapeutik. Aplikasi yang dapat kita lihat secara nyata, yaitu pada saat klien mencari bantuan, pertama perawat mendiskusikan masalah dan menjelaskan jenis pelayanan yang tersedia. Dengan berkembangnya hubungan antara perawat dan klien bersama- sama mendefinisikan masalah dan kemungkinan penyelesaian masalahnya. Dari hubungan ini, klien mendapatkan keuntungan dengan memanfaatkan pelayanan yang tersedia untuk memenuhi kebutuhannya dan perawat membantu klien dalam hal menurunkan kecemasan yang berhubungan dengan masalah kesehatannya (Sheldon, 2014)



Teori Peplau merupakan teori yang unik di mana hubungan kolaborasi perawat klien membentuk suatu “kekuatan mendewasakan” melalui hubungan interpersonal yang efektif dalam membantu pemenuhan kebutuhan klien. Ketika kebutuhan dasar telah diatasi, kebutuhan yang baru mungkin muncul. Hubungan interpersonal perawat klien digambarkan sebagai fase-fase yang saling tumpang tindih seperti berikut ini orientasi, identifikasi, eksploitasi, dan resolusi. Teori dan gagasan Peplau dikembangkan untuk memberikan bentuk praktik keperawatan jiwa. Penelitian keperawatan tentang kecemasan, empati, instrument perilaku, dan instrument untuk mengevaluasi respon verbal dihasilkan dari model konseptual Peplau (Bello, 2017).



2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh *Positive Self-Talk Training* dengan Menggunakan Pendekatan Teori Hildegard E. Peplau Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Santri di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul ‘Ulum