

LOW SELF ESTEEM PADA REMAJA

**Heppi Sasmita, S.Kp., M.Kep., Sp. Jiwa
Tasman, SKp.,M.Kep.Sp.Kom
Ns. Lola Felnanda Amri, S.Kep.,MKep**



GET PRESS INDONESIA

LOW SELF ESTEEM PADA REMAJA

Penulis : Heppi Sasmita, S.Kp., M.Kep., Sp. Jiwa
Tasman, SKp., M.Kep. Sp. Kom
Ns. Lola Felnanda Amri, S.Kep., M.Kep

ISBN :

Editor : Dr. Neila Sulung, N.S., S.Pd., M.Kes.
Penyunting: Dr Oktavianis, M.Biome.
Desain Sampul dan Tata Letak : Tri Putri Wahyuni, S.Pd
Penerbit : GETPRESS INDONESIA
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat

website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Agustus 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT bahwa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyusun buku monograf ini, yang berjudul *Low Self Esteem* pada Remaja.

Demikian buku monograf ini disampaikan, dengan ucapan terimakasih pada semua pihak yang telah membantu. Kritik dan saran berkaitan dengan substansi atau materi sebagai langkah untuk lebih menyempurnakan materi, yang akan kami terima dengan senang hati.

Besar harapan kami, semoga buku ini bermanfaat untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan dibidang keperawatan khususnya dan kesehatan pada umumnya.

Padang, November 2023

Penyusun

PRAKATA

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT bahwa atas rahmat dan karunia-Nya Peneliti telah dapat menyelesaikan buku monograf dengan judul “***Low Self Esteem pada Remaja***”. Buku ini disusun berdasarkan hasil penelitian Studi Fenomenologi Pengalaman Remaja Yang Mengalami Masalah *Low Self Esteem*. Buku ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenal masalah *low self esteem* yang dihadapi remaja

Semoga buku ini memberi manfaat serta menambah referensi bagi pembacanya. Saran dan kritik penulis harapkan guna memperbaiki buku di masa mendatang.

Padang, November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
PRAKATA	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II KONSEP REMAJA.....	5
2.1 Pengertian.....	5
2.2 Tahap Tumbuh Kembang Remaja	6
2.3 Pertumbuhan dan Perkembangan pada Remaja	8
2.4 Faktor-faktor.....	9
2.5 Ciri-ciri dan Karakteristik Remaja.....	11
2.6 Tugas-Tugas Perkembangan Remaja	13
BAB III KONSEP SELF ESTEEM.....	15
3.1 Pengertian.....	15
3.2 Karakteristik <i>Self Esteem</i>	16
3.3 Pembentukan <i>Self Esteem</i>	20
3.4 Aspek Self Esteem	22
3.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	25
3.6 Cara mengembangkan Self Esteem Remaja.....	27
BAB IV LOW SELF ESTEEM	29
4.1 Pengertian.....	29
4.2 Faktor yang mempengaruhi terjadinya <i>low self esteem</i>	30
4.3 Proses terjadinya <i>low self esteem</i>	37
4.4 Tanda dan Gejala <i>Low Self Esteem</i>	37
4.5 Akibat <i>Low Self Esteem</i>	46
4.6 Upaya Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Remaja	54
BAB V PENUTUP	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
BIODATA PENULIS.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

Remaja dengan *low self esteem* cenderung tidak berani mencari tantangan-tantangan baru kehidupannya, lebih senang menikmati hal yang tidak penuh tuntutan, cenderung tidak yakin akan pemikiran serta perasaan yang dimiliki. Nadim Saad, (2016) mengatakan anak dengan harga diri rendah biasanya kurang percaya diri pada kemampuannya untuk mencoba tantangan baru karena takut salah dan merasa tidak baik. Seseorang menilai dirinya lebih rendah, cenderung akan menyalahkan diri sendiri sehingga merasa semakin lemah dan melabeli diri sebagai orang yang bodoh, jelek, gagal, putus asa dan tidak bisa dicintai.

Penelitian meta-analisis yang dilakukan Harris, Orth, Harris, & Orth, (2019) memberikan bukti kuat bahwa individu yang mengalami *low self esteem* melihat lingkungan secara negatif dan menganggap sebagai suatu ancaman. Hasil penelitian (Manuela Ferreira, 2014) menunjukkan remaja usia 14-21 tahun memiliki harga diri yang tinggi (47,40%) dan konsep diri rendah (45,30%).

Berdasarkan analisis jalur penelitian Masselink, et.al (2018), *low self esteem* merupakan kerentanan yang bertahan lama untuk mengembangkan gejala depresi. Self Esteem di masa remaja awal diprediksi menimbulkan gejala depresi pada akhir masa remaja maupun awal masa dewasa. Perilaku yang ditampilkan seseorang dengan *low self esteem* : menolak diri sendiri, merasa tidak berharga dan tidak dapat bertanggung-jawab atas kehidupan sendiri. Permasalahan terkait *self-esteem*

pada remaja merupakan sesuatu yang sangat krusial karena berdampak terhadap beberapa aspek penting dalam perkembangan remaja, seperti halnya terkait prestasi akademik, fungsi hubungan sosial, bahkan psikopatologi pada anak dan remaja. Fortes, Leonardo de Sousa et, all (2012) dalam penelitiannya juga mendapatkan hasil bahwa 56% remaja memiliki *low self esteem*. Hasil penelitian Dat Tan Nguyen, (2019) prevalensi siswa dengan harga diri rendah terdeteksi 19,4%.

Harga diri seseorang merupakan sebuah konsep yang berkaitan dengan konsep pencitraan terhadap diri dan konsep terkait hati nurani. Upaya untuk mendefinisikan Harga diri sangatlah banyak, Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, (2003) menyatakan bahwa kebanyakan dari mereka mengakui bahwa harga diri mewakili cara seseorang dalam menilai dirinya sendiri yang kaitannya dengan kelompok yang dimilikinya, nilai yang diatribusikan pada diri sendiri, sikap positif atau negatif seseorang terhadap diri sendiri serta tingkat kepuasan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri.

Low Self esteem memiliki dampak sangat besar terhadap sikap dan kepribadian remaja, salah satunya kasus bunuh diri yang dilakukan siswa karena beban psikis tidak lulus UN (Susanto, 2018). Hasil penelitian Nguyen DT, et. al (2019) keterkaitan harga diri rendah dengan bunuh diri menunjukkan 39.6% siswa harga diri rendah beranggapan serius untuk bunuh diri, 21.0% merencanakan untuk bunuh diri dan 7,3% siswa melakukan percobaan bunuh diri. Hasil penelitian Mogonea, Florentin Remus; Mogonea, Florentina (2014) mengenai tingkat harga diri remaja menunjukkan: 8,1% remaja memiliki harga diri yang sangat rendah, 20,5% remaja dengan harga diri rendah, 23,2% remaja memiliki harga diri yang tinggi dan 48,2% – memiliki harga diri yang sangat tinggi. Terkait pola asuh orang tua yang mempengaruhi harga diri remaja menunjukkan bahwa

22,1% orang tua memiliki sifat gaya otoriter, 49,6% dengan gaya berwibawa dan 28,3% dengan gaya permisif. Penelitian yang dilakukan Septirina Rahayu, Mustikasari, Novy H.C Daulima (2019) terhadap 20 orang pasien dengan harga diri rendah kronis diperoleh data 100% pasien menilai dirinya negatif, 85% respon afektif berupa perasaan malu, 75% mengalami gangguan tidur.

Dampak *low self esteem* yang begitu besar dan perkembangan teknologi yang pesat perlu penguatan psikologis remaja, oleh sebab itu maka pentingnya pemahaman bagi remaja terkait masalah *low self esteem* dan upaya pencegahan dan penanggulangannya.

BAB II

KONSEP REMAJA



Sumber:

<https://images.app.goo.gl/HGc8EbasNXaRX7az8>

2.1 Pengertian

Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu “adolescere” yang berarti bertumbuh ke arah yang lebih matang. Kematangan yang dimaksud yaitu kematangan fisik, sosial, serta psikologis (Kumalasari dan Adhyantoro, 2013) (Putri et al., 2022).

Menurut *World Helath Organization* (WHO) remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Yaitu dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari umur 14 tahun bagi pria dan umur 12 tahun untuk wanita (Octavia, 2020). Remaja adalah suatu periode dimana terjadi perubahan pada pertumbuhan dan kematangan baik segi fisik, kognitif, sosial dan emosional yang dimulai pada masa pubertas (Wong, Hockenberry, Wilson Wilkelstein dan Schwartz, 2009 dalam (Rosuliana et al., 2020).

Sarlito W (2010) mendefinisikan remaja dengan tiga kriteria yaitu transisi secara biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Perubahan biologis yaitu masa dimana individu pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual, perubahan psikologis, yaitu masa dimana individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta perubahan sosial ekonomi yaitu masa dimana terjadinya peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Ekasari, 2022).

2.2 Tahap Tumbuh Kembang Remaja

Tahapan tumbuh kembang remaja terdiri dari beberapa tahap dengan karakteristik yang khas di masing-masing tahapannya. Berikut tahap tumbuh kembang remaja (Wirenviona & Riris, 2020):

a. Remaja Awal (11-13 tahun/ *early adolescence*)

Remaja merasa lebih dekat dengan tema sebaya dan bersifat egosentris serta ingin bebas. Remaja yang egosentris akan kesulitan untuk melihat sesuatu hal dari perspektif atau sudut pandang orang lain sehingga sering kali tidak menyadari apa yang orang lain pikirkan, rasakan, dan lihat. Remaja egosentris lebih sulit untuk menyesuaikan diri, bahkan mengoreksi pandangannya jika dirasa pandangannya tersebut tidak sesuai dengan kondisi/ lingkungan sekitar. Oleh karena itu, remaja mencari teman sebaya yang sejenis untuk mengatasi ketidakstabilan pada dirinya.

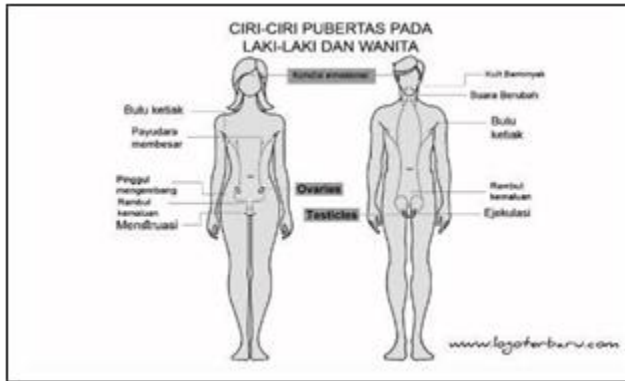
b. Remaja Pertengahan (14-17 tahun/ *middle adolescence*)

Bentuk fisik semakin sempurna pada masa remaja tengah. Hal-hal yang terjadi, yaitu mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis, dan berkhayal tentang aktivitas seks. Perkembangan intelektual semakin baik dengan mengetahui dan mengeksplor kemampuan diri, remaja akan merasakan jiwa sosial yang mulai tinggi, seperti keinginan untuk menolong oranglain dan belajar bertanggungjawab.

c. Remaja Akhir (18-21 tahun/ *last adolescence*)

Remaja akhir disebut dewasa muda karena mulai meninggalkan dunia kanak-kanak. Transisi dalam nilai-nilai moral pada remaja dimulai dengan meninggalkan nilai-nilai yang dianutnya dan menuju nilai-nilai yang dianut orang dewasa. Remaja lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri, dapat mewujudkan rasa cinta, dan belajar menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku. Remaja akan mulai merasakan beban atau tanggung jawab dalam mencari pendidikan yang baik atau pekerjaan yang lebih mapan.

2.3 Pertumbuhan dan Perkembangan pada Remaja



Sumber: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjsRD-fEKY_wwwOR4-F9vAbNJnHRE-0jkGCg&usqp=CAU

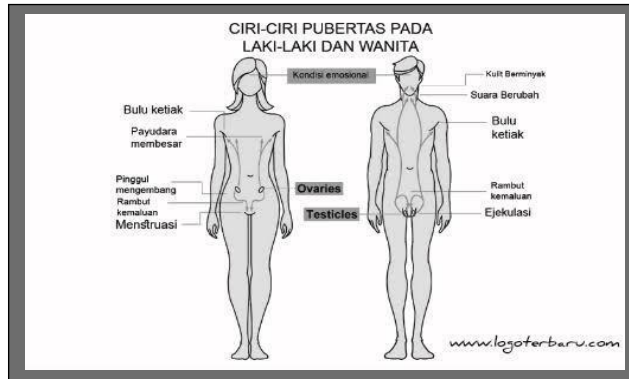
a. Laki-laki

Perubahan fisik (Rosuliana et al., 2020):

Mulai tumbuh rambut pada bagian kaki, tangan, ketiak, daerah kelamin, bawah hidung, janggut dan pipi. Pada waktu tidur mimpi basah, bidang bahu melebar suara membesar dan bila melihat hal-hal yang merangsang (wanita) ia mengkhayalkan hal-hal yang bersifat erotis.

Perubahan psikis:

Daya khayalnya mulai menjurus pada hal-hal yang berhubungan dengan erotisme, dan mulai mempunyai perasaan untuk menyayangi lawan jenisnya.



Sumber: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GCrJsRD-fEKY_wwwOR4-F9vAbNjnHRE-0jkGCg&usqp=CAU

b. Perempuan

Perubahan fisik (Octavia, 2020):

Perubahan yang dialami yaitu pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang), pertumbuhan payudara, tumbuh bulu halus berwarna gelap di kemaluan, mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimum setiap tahunnya, tumbuh bulu-bulu ketiak, dan lain sebagainya.

Perubahan psikis:

Perubahan yang dialami yaitu sering mengalami sakit kepala dan perut saat akan datang bulan, sering timbul perasaan khawatir yang tidak jelas sebabnya, dan timbul rasa malu yang sering membuatnya heran sendiri.

2.4 Faktor-faktor

a. Faktor genetik

- 1) Faktor keturunan, masa konsepsi
- 2) Bersifat tetap atau tidak berubah sepanjang

kehidupan

- 3) Menentukan beberapa karakteristik seperti jenis kelamin, ras, rambut, warna mata, pertumbuhan fisik, sikap tubuh, dan beberapa keunikan psikologi seperti temperamen.

b. Faktor eksternal/ lingkungan

Keluarga :

- 1) Nilai kepercayaan, adat istiadat, pola interaksi dan komunikasi
- 2) Fungsi bertahan hidup, rasa aman, perkembangan emosi dan sosial, penjelasan mengenai masyarakat, dan mempelajari peran dan perilaku.

c. Kelompok teman sebaya :

- 1) Lingkungan yang baru dan berbeda memberi pola dan struktur yang berbeda dalam interaksi dan komunikasi serta memerlukan gaya perilaku yang berbeda
- 2) Fungsinya sebagai wahana belajar kesuksesan dan kegagalan, memvalidasi dan menantang pemikiran dan perasaan, mendapatkan penerimaan, dukungan dan penolakan sebagai manusia unik yang merupakan bagian dari keluarga, untuk mencapai tujuan kelompok dengan memenuhi kebutuhan dan harapan. (Gainau, 2015)

2.5 Ciri-ciri dan Karakteristik Remaja

Menurut Hurlock ciri-ciri dan karakteristik remaja tersebut yaitu:

a. Masa Remaja merupakan Periode yang Penting

Saat anak-anak memasuki masa remaja, terjadi perkembangan yang sangat cepat pada anak tersebut. Oleh sebab itu perlu adanya penyesuaian mental dan pembentukan dari sikap, minat baru, dan niat.

b. Masa Remaja Merupakan Masa Peralihan

Remaja pada masa ini bukan lagi sebagai anak-anak dan juga belum menjadi seorang yang dewasa. Remaja masa ini berada dalam tahap peralihan status dan sering terjadi keraguan atau ketidakjelasan dalam diri remaja tersebut.

c. Masa Remaja Merupakan Masa Perubahan

Pada masa remaja ini perubahan fisik yang terjadi berkembang selaras atau beriringan dengan terjadinya perubahan pada sikap dan perilaku. Jenis perubahan yang terjadi pada remaja ini yaitu:

Pertama, tingginya intensitas emosi bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis. Hal ini disebabkan oleh terjadinya perubahan emosi yang lebih cepat selama awal masa remaja.

Kedua, terjadinya perubahan dari tubuh, peran, dan minat yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Ketiga, terjadinya perubahan nilai-nilai yang dapat dipengaruhi oleh perubahan pada minat dan pola perilaku dari remaja.

d. Masa Remaja Sebagai Usia Bermasalah

Individu sesuai fase perkembangannya memiliki masalah masing-masing. Permasalahan yang dihadapi remaja cenderung membuat mereka kesulitan untuk mengatasinya sendiri, sehingga banyak diantara remaja yang mengatakan bahwa untuk penyelesaian atau jalan keluar masalah tidak selalu sesuai dengan harapan dan cara yang telah direncanakan.

e. Masa Remaja Merupakan Usia Mencari Identitas

Pada tahap remaja, individu mulai mencari jati diri, sehingga mereka mulai resah, gelisah, dan merasa tidak puas dalam banyak hal. Remaja berusaha mencari jati diri dengan cara apapun seperti: membaca, menonton, bergabung ke komunitas, bertukar pikiran dengan orang lain, dan cara-cara lainnya.

f. Masa Remaja Merupakan Masa Yang Tidak Realistis

Remaja cenderung melihat kehidupan baik diri sendiri dan orang lain sesuai keinginannya, bukan apa adanya. Pada masa ini emosi tidak stabil, dimana remaja akan mudah kecewa dan sakit hati jika rencana atau tujuannya tidak tercapai. Harapan dan cita-cita tidak realistis, melebihi kemampuan diri ataupun kondisi ekonomi.

g. Masa Remaja Merupakan Ambang Masa Dewasa

Remaja akhir, remaja semakin mendekati kematangan usia dan kedewasaan. Pada masa ini remaja menjadi gelisah untuk menunjukkan bahwa dirinya hampir dewasa. Para remaja mencoba melakukan hal-hal yang berkaitan dengan kedewasaan, seperti seks bebas yang tidak diiringi dengan edukasi seks, merokok, mengonsumsi

obat-obatan terlarang, dan minum minuman yang mengandung alkohol. Remaja mencoba melakukan cara ini karena dianggap akan memberikan citra yang sesuai dengan harapan dalam dirinya.

2.6 Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Willian Kay, dikutip Yudrik Jahja, mengumumkan tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut (S. Wulandari et al., 2023):

- a. Menerima fisiknya sendiri dan keragaman kualitasnya
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok
- d. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri
- e. Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup
- f. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

BAB III

KONSEP SELF ESTEEM

3.1 Pengertian

Self esteem adalah perasaan berharga, dihormati, dan diterima biasanya berhubungan dengan kesuksesan dalam hidup. Individu yang resilien menunjukkan keberhargaan diri melalui usahanya untuk mencapai tujuan dan kesuksesan dalam hidupnya. *Self esteem* pada individu akan mempengaruhi bagaimana individu menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya. Individu dengan *self esteem* yang cukup tinggi akan memiliki dorongan untuk selalu berjuang dalam menghadapi hal yang tidak menyenangkan atau tantangan karena hal itu sesuai dengan *value self esteem* yang dimiliki (Munawaroh & Mashudi, 2018).



Sumber :

<https://onlinecounselingprograms.com/resources/44-self-esteem-resources-for-nonbinary-adolescents-and-teens/>

Self esteem merupakan penilaian individu terhadap apa yang telah dicapai dengan menganalisis sejauh mana perilaku tersebut telah memenuhi cita-cita diri (Stuart and Sundeen (dalam Suhrn, 2017). Santrock (2007) juga mengatakan harga diri adalah evaluasi diri secara global atau gambaran diri yang menjadi konsep diri seseorang dan akan mempengaruhi sikap dan perilaku individu (Parstuti et al., 2019).

Self esteem adalah persepsi tentang citra diri seseorang yang dikembangkan dari waktu ke waktu. Itu berarti bahwa citra diri seseorang sangat bergantung pada hubungan keluarga maupun lingkungan yang turut mencitrakan diri seseorang (Eating Disorders, 2006). Hubungan keluarga selama masa kanak-kanak diyakini memainkan peran penting dalam perkembangannya. Orangtua dapat menumbuhkan *self esteem* dengan mengekspresikan kasih sayang dan dukungan bagi anak serta dengan membantu anak menetapkan tujuan yang realistis untuk membangun suatu persepsi tentang citra diri anak (Engel, 2014).

3.2 Karakteristik *Self Esteem*

Self esteem seorang individu tergantung bagaimana dia menilai tentang dirinya. Semua orang dalam melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri ditunjukkan dari hasil interaksi dan pengalamannya dengan orang lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Proses pembentukan *self-esteem* pada diri seseorang sudah dimulai sejak individu tersebut masih kecil. Berbagai pengalaman baik di rumah, di sekolah, dan saat bersama dengan teman-teman sebaya dapat membantu atau menghambat perkembangan *self-esteem* anak-anak. Setiap anak, apa yang

dianggap baik secara eksplisit dan implisit diajarkan baik oleh orang tua maupun orang lain yang dianggap penting olehnya, akan mempengaruhi bagaimana cara anak tersebut memandang dirinya dan akan mempengaruhi pembentukan *self-esteem*-nya. *Self-esteem* yang terbentuk pada anak-anak akan dapat berpengaruh terhadap perkembangan *self-esteem* selanjutnya.

Kemudian pada saat seseorang tersebut memasuki masa remaja, maka akan terjadi peningkatan kesadaran diri yang dapat membantunya untuk lebih dapat mengembangkan pemahaman mengenai dirinya. Pemahaman terkait diri sendiri bukanlah sesuatu yang tetap, namun dapat berubah sesuai dengan pengalaman hidup yang dihadapi remaja tersebut. *Self-esteem* merupakan bagian dari pemahaman diri remaja, oleh sebab itu *self-esteem* yang terjadi pada remaja tersebut adalah sesuatu yang bersifat fluktuatif dan merupakan konstruk yang dinamis.

Self-esteem merupakan salah satu konsep sentral dalam kajian psikologi. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan *self-esteem* pada masa remaja adalah hubungannya dengan orang lain, terutama orang-orang yang dianggap penting, seperti orang tua, saudara kandung, dan teman-teman dekat. Hubungan dengan orang tua dan teman-teman sebaya merupakan dua sumber dukungan sosial yang sangat membantu pembentukan *self-esteem* yang positif untuk membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin terhadap kemampuan diri, rasa berguna, serta rasa bahwa kehadirannya di dunia ini adalah sesuatu yang berarti. Hal ini tentu akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari individu.

Ada individu yang memiliki karakteristik harga diri tinggi adapun sebaliknya memiliki karakteristik harga diri rendah (Saefulloh et al., 2019).

a. Karakteristik harga diri tinggi

Karakteristik individu yang memiliki harga diri tinggi menurut Clemes dan Bean, antara lain: menerima tanggung jawab, mengatasi prestasi dengan baik, menanggapi tantangan baru dengan antusiasme, merasa sanggup mempengaruhi orang lain, serta menunjukkan jangkauan perasaan emosi yang luas. Olehkarena itu individu yang memiliki harga diri tinggi mampu menghadapi tantangan hidup, lebih kreatif, memiliki harapan hidup dan dapat membina hubungan dengan orang lain.

b. Karakteristik harga diri rendah

Karakteristik individu dengan harga diri rendah, seperti: menghindari situasi yang dapat menyebabkan kecemasan, merendahkan bakat yang ada dalam diri, sering menyalahkan orang lain, merasa tidak ada seorang pun yang menghargai dirinya, merasa tidak percaya diri dan tidak dapat membina hubungan dengan orang lain.

Sutanto, Ahmad (2018) menjelaskan bahwa ada 3 jenis karakteristik *self esteem* seseorang yaitu:

a. *Self esteem* tinggi

Seseorang dikatakan memiliki self esteem tinggi apabila individu tersebut memiliki penerimaan dan penghargaan diri yang positif. Dalam kondisi ini biasanya individu tersebut menjadi pribadi yang tenang dan bertindak efektif serta memiliki tingkat kecemasan yang

rendah sehingga orang tersebut memiliki kemampuan mengatasi kecemasan dengan cara yang lebih baik.

Individu yang memiliki *self esteem* tinggi merasa puas dengan karakter dan kemampuan dirinya yang akan membuat individu tersebut merasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dan lingkungan sosial karena penerimaan dan penghargaan diri yang positif yang dimiliki. *Self esteem* tinggi yang dialami seseorang membuat individu sebagai sesuatu yang bernilai, berarti atau penting dan berharga. Secara sosial bagi seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi juga memiliki hubungan sosial yang baik, terampil dan dapat menghadapi situasi eksternal yang penuh dengan tuntutan.

b. *Self esteem* sedang

Self esteem sedang yang dialami seseorang terlihat hampir menyerupai *self esteem* tinggi terutama terkait hal penerimaan diri, seperti halnya diterima dan dibesarkan di lingkungan yang cukup terhormat. Dalam kondisi ini individu cenderung merasa optimis, ekspresif dan mampu menerima kritikan dari lingkungannya. Lingkungan sosial individu memungkinkan mereka tergantung pada orang lain yang dapat menimbulkan adanya rasa tidak aman, sehingga membuat individu menjadi tidak aktif dibandingkan individu yang memiliki *self esteem* tinggi dalam mencari pengalaman sosial yang dapat meningkatkan evaluasi dirinya.

Self esteem sedang termasuk *self esteem* yang sehat, dimana individu tetap rendah hati, memiliki kesadaran bahwa setiap orang harus banyak belajar, tidak sombong dan arogan, tidak berpikir bahwa dirinya lebih berharga dibandingkan orang lain.

c. *Self esteem* rendah

Seseorang dengan *self esteem* rendah bertolak belakang dengan seseorang dengan *self esteem* tinggi, dimana individu dengan *self esteem* rendah merasa ditolak, ragu-ragu, merasa tidak berharga, perasaan terisolasi, tidak memiliki power, merasa tidak pantas untuk dicintai, tidak memiliki kemampuan dalam mempertahankan diri sendiri serta merasa tidak mampu melawan kelemahan dirinya sendiri.

Individu dengan *self esteem* rendah ini mengalami penolakan, ketidakpastian, tidak terhormat dan rasa tidak berdaya. Dalam hal ini individu merasa terisolasi, tidak dicintai, ketidakmampuan mengungkapkan dan membela diri yang mengakibatkan individu merasa selalu lemah untuk melawan kelemahan dirinya.

3.3 Pembentukan *Self Esteem*

Harga diri mulai terbentuk setelah individu lahir, ketika individu berhadapan dengan dunia luar, dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang yang bicara dan orang yang diajak bicara. Interaksi menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas, dan pemahaman tentang diri. Proses interaksi ini akan membentuk penilaian individu terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu mempunyai perasaan harga diri. Harga diri mengandung arti “siapa dan apa diri saya”. Segala sesuatu yang berhubungan dengan seseorang selalu mendapat penilaian berdasarkan kriteria dan standar tertentu, atribut-atribut yang melekat dalam diri individu dan mendapat masukan dari orang

lain dalam proses berinteraksi. Proses ini dapat menguji individu, yang memperlihatkan standar dan nilai diri yang terinternalisasi dan masyarakat dan orang lain (Susanto, 2018).

Seseorang dengan *Low Self Esteem* sering dikaitkan dengan kegiatan kriminal, penggunaan narkoba dan kecanduan alkohol, kemiskinan, perilaku kekerasan, gangguan makan, putus sekolah dan status sosial ekonomi yang rendah. Rasa kurang percaya diri yang dialami remaja sering memperlihatkan sikap agresif, perilaku egois, merugikan dan defensif serta adanya rasa keengganan untuk menempatkan diri mereka sendiri pada posisi orang lain.

Hilangnya *self esteem* pada remaja dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan atau situasi atau keadaan tertentu. Remaja mungkin merasa nyaman dengan diri sendiri dalam urusan bisnis, namun memiliki kondisi fisik dan citra diri yang buruk serta menganggap dirinya tidak menarik. Mungkin seseorang menyadari bahwa dirinya unggul dalam olahraga, namun dirinya memiliki sedikit rasa percaya diri secara sosial. Setiap orang mempunyai kekuatan dan kelemahan mereka masing-masing, di mana kita merasa percaya diri dan area lain kita merasa kurang dalam penyesuaian diri.

Apabila kita kehilangan harga diri secara menyeluruh membuat kita merasa tidak layak mendapatkan kebahagiaan dan tidak cukup baik untuk dibandingkan dengan orang lain. Saat kita menilai diri kita lebih rendah, kita akan menyalahkan diri sendiri karena segala sesuatunya dianggap tidak beres. Disaat kita berusaha semakin keras untuk dapat mencapai suatu kesempurnaan, kita tidak bisa menghilangkan perasaan destruktif bahwa semua yang kita lakukan tidak memadai. Pada kondisi ini kita secara terus-menerus memperbesar kelemahan kita dan melabeli diri kita sendiri sebagai orang yang bodoh, jelek, gagal, putus asa dan tidak bisa dicintai. Kesalahan atau

kekeliruan sekecil apapun yang kita alami, dianggap besar di mata kita. Di mana kita kehilangan kepercayaan pada kemampuan kita baik untuk berkomunikasi, berhubungan, dan bekerja secara efektif.

Harga diri yang sehat bukan hanya sekedar memiliki citra diri fisik yang baik. Banyak orang yang mengacaukan harga dirinya dengan kesombongan, atau egoisme. Hal ini menunjukkan kekurangan harga diri yang sehat. Orang yang menarik secara fisik mungkin juga memiliki masalah harga diri. Cara kita memandang diri kita sendiri dan semakin mengikis kemampuan kita untuk berhubungan dengan orang lain. Semakin banyak sabotase diri terjadi, semakin kurang kemampuan kita untuk berinteraksi secara efektif.

3.4 Aspek Self Esteem

Aspek-aspek *Self Esteem*, terdiri dari : (Veriza et al., 2023)

a. *Performance Self Esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kompetisi umum individu meliputi kemampuan intelektual, prestasi akademik, kapasitas diri, percaya diri, *self-efficacy*, dan *self-agency*.

b. *Social Self Esteem*

Aspek ini berhubungan dengan bagaimana seseorang individu mempercayai pandangan oranglain menurut mereka. Apabila orang lain terutama masyarakat menghargai mereka maka akan memiliki sosial *self esteem* yang tinggi. Individu dengan sosial *self esteem* yang rendah akan merasa kecemasan ketika berada di publik dan akan sangat khawatir mengenai image mereka dan bagaimana orang lain memandang mereka.

Menurut Coopersmith (1967: dalam Sutanto, Ahmad, 2018) menjelaskan bahwa aspek-aspek harga diri adalah :

a. Kesuksesan



Sumber:https://id.pngtree.com/freepng/power-success-and-positive-emotions-concept-teenager-hand-concept-vector_12945274.html

Ada 4 kriteria kesuksesan seseorang:

1) Kekuatan

Kekuatan ini merupakan cara seseorang dalam mempengaruhi dan mengendalikan orang lain. Keberhasilan individu menggunakan kekuatannya ini dilihat dari kemampuan individu mengontrol perilaku sendiri dan mempengaruhi orang lain.

2) Keberartian

Keberartian ini merupakan adanya kepedulian, penilaian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain yang ditandai dengan adanya penerimaan, perhatian, dan kasih sayang orang lain.

3) Kebajikan

Kebajikan ini merupakan kepatuhan seseorang dalam mengikuti standar moral dan etika, yang ditandai dari ketaatan seseorang dalam

menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang boleh secara etik, moral dan agama.

4) Kemampuan

Kompetensi atau kemampuan seseorang merupakan kemampuan untuk sukses dalam memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan seseorang mengerjakan bermacam-macam tugas pada level yang lebih tinggi dan usia yang berbeda secara baik.

b. Nilai

Yang mempengaruhi kesuksesan masing-masing orang berbeda-beda, tergantung pada pengalaman, kegagalan dan nilai-nilai yang di internalisasi seseorang dari orang tuanya.

c. Aspirasi

Seseorang dengan keberhasilan yang pernah dimiliki akan merespon segala sesuatu secara realistis daripada seseorang yang pernah mengalami kegagalan. Aspirasi pribadi seseorang mencerminkan harapan pribadi orang tersebut.

d. Daya Tahan

Seseorang yang memiliki daya tahan yang efektif dan fleksibel akan mampu mengurangi kecemasan yang dirasakan tanpa adanya isolasi diri.

3.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Esteem*

a. Jenis kelamin

Menurut Ancok, Faturochman, & Sutjipto, wanita selalu merasa *self esteem*nya lebih rendah daripada pria seperti perasaan kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orangtua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun wanita.

b. Intelegensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coopersmith, individu dengan *self esteem* yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan *self esteem* rendah.



Sumber: <https://www.udacity.com/course/intro-to-artificial-intelligence--cs271>

c. Kondisi fisik

Coopersmith menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik, berat badan, dan tinggi badan dengan *self esteem*. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki *self esteem* yang lebih

baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

d. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan *self esteem* anak. dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan *self esteem* anak yang baik.



Sumber: <https://bobo.grid.id/read/083235772/contoh-sikap-dalam-mewujudkan-persatuan-dan-kesatuan-di-lingkungan-keluarga-materi-kelas-5-sd-tema-9?page=all>

e. Lingkungan sosial



Sumber :

<https://projekipas.com/5-contoh-interaksi-sosial-dalam-masyarakat/>

Klas dan Hodge berpendapat bahwa pembentukan *self esteem* dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya. Selanjutnya Branden menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* dalam lingkungan pekerjaan adalah sejumlah dimensi pekerjaan seperti kepuasan kerja, penghasilan, penghargaan orang lain, dan kenaikan jabatan atau pangkat (Sugiarti, 2023).

3.6 Cara mengembangkan Self Esteem Remaja

- a. Berusaha memberikan perhatian khusus pada remaja dengan berusaha mendengarkan perkataan mereka secara seksama, mempertahankan kontak mata dan berusaha memperlihatkan bahwa kita memahami perasaan mereka. Menjadi pendengar yang baik adalah mendengar tanpa memberikan penilaian dan tidak mengomentari.
- b. Berusaha memperlihatkan rasa kasih sayang baik dengan diungkapkan atau melalui tindakan, seperti : tersenyum dan memberikan sentuhan yang sesuai.
- c. Berusaha memberikan pujian secara spesifik dengan memberitahu bahwa orang tua atau orang lain menyukai apa yang sudah dilakukannya.
- d. Berusaha menyampaikan apa yang baik dan yang tidak baik dari ucapan dan tindakan yang dilakukannya.
- e. Berusaha memuaskan mereka dengan melakukan sesuatu.
- f. Berusaha menjelaskan dan menegaskan bakat dan minat yang dimiliki.

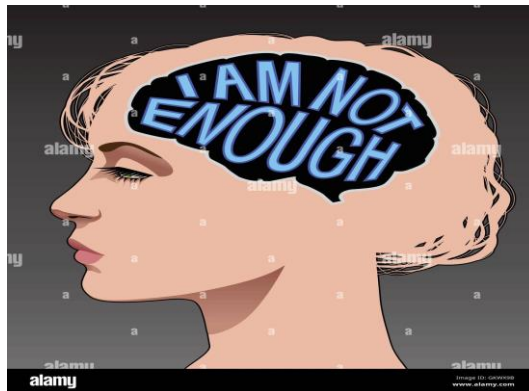
- g. Berusaha menghargai prestasi mulai dari yang sederhana sampai yang luar biasa dengan memberikan pujian.

BAB IV

LOW SELF ESTEEM

4.1 Pengertian

Harga diri rendah (*low self esteem*) adalah perasaan tidak berharga, tidak berarti dan rendah diri yang berkepanjangan akibat evaluasi yang negatif terhadap diri sendiri atau kemampuan diri, adanya perasaan kehilangan kepercayaan diri, merasa gagal karena tidak mampu mencapai keinginan sesuai ideal diri (Yosep, Iyus, 2010). Individu yang memiliki *low self esteem* melihat lingkungan dengan cara negatif dan menganggap sebagai ancaman.



<https://images.app.goo.gl/wjccnCNsoJZN7Rf>

Townsend, Mary C. (2015) menjelaskan bahwa harga diri rendah merupakan evaluasi diri negatif yang berlangsung lama/ perasaan tentang diri atau kemampuan diri. Individu dengan *low*

self esteem memandang diri mereka sendiri menjadi tidak kompeten, tidak dapat dicintai, tidak aman, dan tidak layak.

Menurut Susanto, Ahmad, (2018) remaja yang memiliki *low self esteem* sering muncul perilaku negatif berawal dari perasaan tidak mampu dan berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dirinya lebih berharga. Townsend, Mary C. (2015) menjelaskan bahwa remaja dengan *low self esteem* mengalami kegagalan mengembangkan definisi diri yang baru mengakibatkan rasa kesadaran diri, keraguan, dan kebingungan tentang peran seseorang dalam kehidupan.



<https://images.app.goo.gl/iEan3zJpYWG>

4.2 Faktor yang mempengaruhi terjadinya *low self esteem*

Hal yang mempengaruhi self esteem menurut Susanto, Ahmad, (2018) yaitu:

a. Pengalaman

Individu *low self esteem* akan memiliki keyakinan kecil dirinya akan berhasil, dan mengekspresikan diri kurang semangat menanggapi peristiwa internal dan eksternal.

b. Partisipasi dalam kelompok sosial

Melalui hubungan yang kurang baik antara individu dengan orang tua, teman sebaya, lingkungan sekitarnya

akan menumbuhkan rasa tidak aman dan tidak nyaman dalam penerimaan sosial dan harga diri.

c. Latar belakang sosial

Menurut Caplan dalam Yosep, Iyus, (2010) lingkungan sosial akan mempengaruhi individu, pengalaman seseorang dan adanya perubahan sosial seperti perasaan dikucilkan, ditolak oleh lingkungan sosial, tidak dihargai yang menyebabkan stres dan menimbulkan penyimpangan perilaku akibat *low self esteem*. Karakteristik orang tua yaitu *self esteem* ibu dan stabilitasnya, pola asuh orang tua, sejarah perkawinan, peran ayah, serta interaksi ayah dan ibu.

d. Lingkungan Sosial ekonomi

Lingkungan memberikan dampak besar kepada anak melalui hubungan yang baik antara anak dan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar, sehingga mempengaruhi rasa aman dan nyaman dalam penerimaan sosialnya dan *self esteem*.

Townsend, Mary C, (2015) menjelaskan bahwa yang mempengaruhi terjadinya *low self esteem* apabila remaja didorong tetap berada dalam ketergantungan posisi; ketika disiplin di rumah telah terlalu keras, tidak konsisten, dan dukungan orang tua masih kurang.

Kondisi yang menimbulkan rendahnya penilaian seseorang terhadap diri sendiri. Saat munculnya kondisi dimana seseorang memandang dirinya sendiri sebagai pribadi yang tidak cukup membanggakan, kurang dalam segala hal bahkan menganggap dirinya sebagai orang paling tidak bernilai di lingkungannya yaitu: (1) mendapat kritik buruk dari guru dan orang tua, (2) keluarga penuh konflik, (3) kurang dukungan menghadapi tantangan akademik, (4) pengaruh media.

Mendapat kritik buruk dari guru dan orang tua merupakan perasaan selalu salah di mata orang lain terutama guru disekolah yang menimbulkan berpengaruh buruk pada kondisi psikologi seseorang. Disamping itu kurangnya perhatian orang tua sehingga anak merasa dirinya tidak penting dan berharga bagi lingkungannya. Hal ini akan membuat seseorang tersebut akan memberikan cap buruk kepada diri sendiri dan menilai dirinya sebagai seseorang yang tidak pernah berhasil dalam melakukan apa pun.

Penyebab dari perasaan yang dirasakan partisipan dengan masalah harga diri rendah merupakan hal yang mempengaruhi perasaan seseorang yang akan memicu munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri dan orang lain. Susanto, Ahmad, (2018) menyebutkan bahwa seseorang dengan harga diri rendah ditimbulkan dari pengalaman negatif yang pernah dialami, kurangnya partisipasi dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain sehingga menimbulkan adanya rasa tidak nyaman bagi individu.

Latar belakang sosial keluarga juga berpengaruh besar terhadap perkembangan diri individu karena keluargalah individu memperoleh konsep tentang dirinya, sehingga jumlah perlakuan menghargai, menerima, memperhatikan yang diterima individu merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam pembentukan *self esteem*.

Kategori **mendapat kritik buruk dari guru dan orang tua** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 5, 8, 9,*"selalu dianggap salah....nilai jelek terus bagaimana jadi orang berhasil."*

Ungkapan kritikan juga dinyatakan partisipan 3, 9 *"melawan terus....jadi anak nakal...saya tinggal kelaskan aja kamu."*

Partisipan 10, 20 juga menyatakan *"anak nakal...hanya bikin onar saja"*.

Konflik dalam keluarga merupakan masalah-masalah yang dialami anggota keluarga yang dapat menimbulkan perselisihan antar anggota keluarga. Keluarga harmonis bukan berarti diantara mereka tidak punya konflik.

Kehidupan perkawinan kadang harus menghadapi benturan keras seperti halnya kesulitan ekonomi yang dialami dalam keluarga, perbedaan prinsip dan pendapat. Dampak lebih lanjut dari konflik yang terjadi dalam keluarga adalah perceraian, hal ini akan mempengaruhi psikologis anak.



<https://www.psychologymania.com/2012/12/pengertian-interrole-conflict.html>

Kategori **keluarga penuh konflik** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 8, 15, 12,*"dirumah tidak nyaman....orang tua sering bertengkar..."*

Ungkapan keluarga memiliki konflik juga diungkapkan oleh partisipan 7, 11 *"orang tua bercerai....."*.

Partisipan 5, 20, *"sering bertengkar dengan kakak, kakak kasar....tidak berani. Ibu saja sering dibentak."*

Kurang dukungan menghadapi tantangan akademik.

Dalam mencapai kesuksesan akademik bagi anak perlu keterampilan, dukungan dan sumberdaya yang tepat. Siswa sering menghadapi tekanan dalam mencapai hasil yang tinggi dalam ujian dan menyelesaikan tugas. Ekspektasi dari diri siswa

sendiri, keluarga, guru, dan lingkungan akademik akan menjadi beban yang berat dan menimbulkan stres. Apabila tidak ada dukungan dari orang terdekat maka psikologis siswa akan semakin lebih berat.

Kategori **kurang dukungan menghadapi tantangan akademik** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 5, 9,*"nilai bagus maupun jelek sama aja.....ndak ada peduli, orang tuapun tidak pernah tanya nilai berapa dapat"*. *" nilai bagus dianggap nyontek"...*
Ungkapan kurang dukungan juga diungkapkan oleh partisipan 5, 7, 9 *"gurupun juga tidak peduli....kami yang pernah bermasalah sudah dicap selalu salah.*
Partisipan 11, 20 mengatakan *"apa mungkin saya bs lanjut sekolah.orang tua tidak punya uang."*
Partisipan 9, 11, menyatakan *"nilai kurang bagusdikatakan bodoh"*

Dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial adalah dapat menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya, interaksi secara tatap muka cenderung menurun, dapat membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet, menimbulkan konflik, masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain.

Kategori **pengaruh media** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 8, 9, 10,*"malas belajar.....". ngantuk sedang belajar"*
Ungkapan dari partisipan 9, 10 *"ya...tidur dah malam.....main HP....". "Jika dah main susah berhenti.*
Partisipan 9, 11 juga menyatakan *".....asyik aja....candu..."*

Partisipan dalam penelitian mengungkapkan bahwa penyebab munculnya perasaan negatif karena kritikan yang kurang baik dari guru dan orangtua. Disamping itu konflik yang

dialami seperti pertengkaran, sering dilabel sebagai anak nakal dan bodoh membuat partisipan merasa tidak nyaman dan merasa dikucilkan.

Menurut Caplan dalam Yosep, Iyus, (2010) lingkungan sosial akan mempengaruhi individu, pengalaman seseorang dan adanya perubahan sosial seperti perasaan dikucilkan, ditolak oleh lingkungan sosial, tidak dihargai akan menyebabkan stress dan menimbulkan penyimpangan perilaku akibat harga diri rendah. Harga diri seseorang juga dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, sejarah perkawinan, peran dan interaksi dalam keluarga. Lingkungan memberikan dampak besar kepada anak melalui hubungan yang baik antara anak dan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar, sehingga menumbuhkan rasa aman dan yaman dalam penerimaan sosialnya dan self esteem.

Self Esteem seseorang juga dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, sejarah perkawinan, peran dan interaksi dalam keluarga. Lingkungan memberikan dampak besar kepada anak melalui hubungan yang baik antara anak dan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar, sehingga menumbuhkan rasa aman dan yaman dalam penerimaan sosialnya dan self esteem. Seseorang dengan harga diri rendah sangat rentan, tidak stabil dengan kondisi negatif yang mereka alami.

Gangguan konsep diri: *low self esteem* kronis dapat dipengaruhi dari beberapa faktor predisposisi seperti faktor biologis, psikologis, sosial, dan kultural (Sutejo, 2016). Faktor predisposisi yang mempengaruhi terjadinya *low self esteem* pada diri seseorang yaitu penolakan orang tua, tidak realistis harapan orang tua, kegagalan yang berulang, tidak mempunyai tanggung jawab personal, ketergantungan terhadap orang lain, dan ideal diri yang tidak realistis.

1) Faktor biologis

Gangguan harga diri kronis terjadi sebagai akibat kondisi sakit fisik yang dapat mempengaruhi kerja hormon secara umum. Hal ini dapat berdampak terhadap keseimbangan neurotransmitter di otak, seperti halnya terjadinya penurunan kadar serotonin di otak sehingga dapat mengakibatkan terjadinya depresi pada seseorang. Meningkatnya kondisi harga diri rendah secara kronis dapat terjadi karena seseorang lebih dikuasai oleh pikiran pikiran negatif dan tidak berdaya.

Struktur otak pada kondisi ini mengalami gangguan pada sistem limbik (pusat emosi) yaitu hipotalamus yang mengatur mood dan motivasi; thalamus sebagai sistem pengatur arus informasi sensoris ini berhubungan dengan perasaan; amygdala berhubungan dengan emosi.

2) Faktor Psikologis

Harga diri rendah kronis berhubungan dengan pola asuh dan kemampuan individu dalam menjalankan peran dan fungsi. Hal yang dapat mengakibatkan individu mengalami harga diri rendah secara kronis meliputi penolakan orang tua, harapan orang tua yang tidak realistis, ketidakpercayaan orang tua terhadap anak, adanya tekanan teman sebaya, dan peran yang tidak sesuai dengan jenis kelamin, serta peran dalam pekerjaan.

3) Faktor Sosial

Proses terjadinya harga diri rendah secara kronis adalah status ekonomi, lingkungan, kultur sosial yang berubah.

Harga diri yang rendah sering dikaitkan dengan adanya kegiatan kriminal, penggunaan obat-obatan dan kecanduan alkohol, masalah kemiskinan, perilaku kekerasan, gangguan makan, putus sekolah dan sosial ekonomi yang rendah. Seseorang yang kurang percaya diri sering menunjukkan sikap agresif, perilaku egois, berbahaya dan defensif bersama dengan keengganan untuk menempatkan diri mereka di posisi orang lain (Joe Rubino, 2006).

4.3 Proses terjadinya *low self esteem*

Self esteem biasanya sudah terbentuk sejak dini, mulai dari kanak-kanak bahkan sejak bayi, sebagaimana diungkapkan oleh Powell, 2005; (dalam Susanto, Ahmad, 2018) bahwa harga diri terbentuk sejak bayi. *Self esteem* mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang dilingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang yang bicara dan orang yang diajak bicara. Apabila interaksi seseorang tersebut tidak baik akan menimbulkan kesalahan terhadap kesadaran diri dan pemahaman terhadap diri sendiri. *Low self esteem* akan terjadi jika kehilangan kasih sayang, perlakuan orang lain yang mengancam dan hubungan interpersonal yang buruk.

4.4 Tanda dan Gejala *Low Self Esteem*

Individu dengan *low self esteem* berada dalam kondisi penolakan, rasa ketidakpastian, merasa tidak terhormat dan hilang rasa percaya diri. Hal ini sesuai dengan pendapat Susanto, Ahmad, (2018) yang menjelaskan bahwa seseorang dengan *low*

self esteem memiliki perasaan ditolak, merasa ragu-ragu, merasa tidak berharga, ada rasa terisolasi dari lingkungan, merasa tidak memiliki kekuatan, adanya perasaan tidak mampu untuk mengekspresikan dirinya sendiri, merasa tidak pantas untuk dicintai, ketidakmampuan dalam mempertahankan diri sendiri dan merasa selalu lemah untuk melawan kelemahan mereka sendiri.



Sumber:

<https://images.app.goo.gl/LLXnKRmtJB4pPFmF8>

Silverstone & Salsali, (2003); Donnellan, et. al., (2005) menjelaskan bahwa seseorang dengan *low self esteem* akan mempunyai keyakinan yang negatif tentang diri, dimana individu tersebut menganggap dirinya kurang menarik, merasa tidak kompeten, membosankan, dan merasa kurang layak dibandingkan dengan yang lain. Seringkali *low self esteem* dikaitkan dengan berbagai kondisi psikopatologi.

Hasil penelitian tentang Studi Fenomenologi Pengalaman Remaja Yang Mengalami *Low Self Esteem* menunjukkan perasaan yang dirasakan partisipan diidentifikasi dari empat subtema yaitu : perasaan sedih, merasa tidak dihargai, merasa diri tidak berarti, merasa tidak aman merupakan gejala yang dialami seseorang dengan masalah *low self Esteem*. Hal ini sesuai dengan

pendapat Yosep, Iyus, (2010) yang menyatakan bahwa harga diri rendah (*low self esteem*) merupakan perasaan tidak berharga, tidak berarti dan rendah diri yang berkepanjangan akibat evaluasi yang negatif terhadap diri sendiri atau kemampuan diri, adanya perasaan kehilangan kepercayaan diri, merasa gagal karena tidak mampu mencapai keinginan sesuai ideal diri.

Coopersmith, 1967; (dalam Susanto, Ahmad, 2018) menjelaskan bahwa individu dengan harga diri rendah berada dalam kondisi penolakan, ketidakpastian, tidak hormat, dan percaya dirinya berada dalam kondisi tidak berdaya. Individu merasa terisolasi, tidak dicintai, tidak mampu mengungkapkan dan membela diri sendiri sehingga terlalu lemah untuk menghadapi dan mengatasi kekurangan yang dimiliki.

Leonardo de Sousa et, all (2012) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa 56% remaja memiliki harga diri yang rendah. Harga diri yang tidak memadai dapat terlihat adanya rasa frustrasi, karir yang tak berkembang, aspirasi yang tidak tersalurkan, ide-ide yang tidak muncul, ketidakmampuan menikmati kesuksesan, pola makan dan kebiasaan hidup yang tidak baik, mimpi yang tidak pernah terpenuhi, kecemasan atau depresi kronis (Nathaniel Branden. 2011).

Hasil penelitian setelah dilakukan proses analisa tematik terkait perasaan yang dirasakan remaja memberikan gambaran tentang perasaan yang dirasakan partisipan yaitu :

1. Merasa sedih

Merasa sedih merupakan suatu perasaan atau emosi yang terjadi secara umum pada diri seseorang. Rasa sedih yang dirasakan tersebut dapat terjadi akibat seseorang kehilangan sesuatu yang disayangi atau merasa sesuatu tidak sesuai dengan harapan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa kategori yang didapat yaitu rasa tidak puas, merasa tidak memiliki kemampuan, dan mendapatkan teguran.

Kategori **rasa tidak puas** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 8, 11, 12,*"nilai saya masih ada dibawah rata-rata KKM....."* .

Ungkapan nilai dibawah rata-rata KKM juga diungkapkan oleh partisipan 5, 7, 20 yang menyatakan *"....sudah berusaha namun masih jelek nilainya,....banyak nilai yang tidak tuntas."*

Kategori **merasa tidak memiliki kemampuan** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan Tidak seperti teman diungkapkan oleh partisipan 2, 11, 13 dan 17 *"saya tidak seperti yang lain.tidak ada prestasi yang dapat diunggulkan."*

Partisipan 5, 7, 15 mengungkapkan *"...gak konsentrasi,ndak bisa belajar baik. susah untuk fokus..."* .

Kategori **mendapat teguran** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 1, 2 menyatakan *" sering kena tegur....."*

Partisipan 8,10 juga mengatakan hal yang sama *"susah jadi anak baik.teman berbuat...kita disalahkan"*

Partisipan 16, 20 mengungkapkan sikap guru dan orang tua *“guru dan orang tua jika negur.... selalu dengan kasar.” “.....sering kena bentak”*.

Perasaan sedih yang muncul pada diri seseorang merupakan respon emosi yang muncul sebagai akibat hilangnya sesuatu yang awalnya dimiliki seseorang atau merasakan adanya ketidak sesuaian antara harapan dan kenyataan. Menurut Nathaniel Branden. (2011) Kehidupan yang dirasakan seperti rangkaian kekalahan yang panjang yang menimbulkan munculnya rasa sedih. Ketika harga diri rendah, ketahanan kita dalam menghadapi kesulitan hidup pun berkurang. Kita hancur sebelum perubahan-perubahan yang membuat perasaan diri kita lebih sehat bisa mengalahkannya. Kita cenderung lebih dipengaruhi oleh keinginan untuk menghindari rasa sakit daripada mengalami kegembiraan.

Perasaan sedih yang dirasakan partisipan dalam penelitian ditunjukkan melalui ungkapan adanya ketidakpuasan terhadap hasil belajar, ketidakmampuan untuk mencapai nilai yang baik dan sulit untuk bisa fokus dalam belajar. Disamping itu teguran dan bentakan yang dilakukan guru, selalu menganggap salah juga membuat partisipan merasa sedih. Menurut Mruk, Christopher J. (2006) bahwa dalam tahap pembentukan harga diri seorang anak mungkin sudah menemui kendala atau masalah besar pada awalnya pengembangan kelayakan atau kompetensi. Misalnya saja faktor-faktor seperti masalah perilaku anak usia dini, ketidakmampuan belajar, tidak mendukung atau pola asuh yang kasar, dan deprivasi sosial-ekonomi dapat mempengaruhi pengembangan

harga diri dengan cara yang menghambat gerakannya menuju arah positif. Penelitian yang dilakukan Prezka & wahyuni, 2017, didapatkan dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan jejaring sosial serta *self esteem* dan *self efficacy* terhadap orientasi masa depan remaja dan meningkatkan harga diri remaja.

2. Merasa tidak dihargai

Merasa tidak dihargai merupakan saat seseorang sudah berusaha dengan keras untuk melakukan sesuatu namun upaya yang dilakukan tidak dihargai orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa kategori yaitu selalu disalahkan, dan merasa tidak adil.

Kategori **selalu disalahkan** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 4, 10, menyatakan “ yang dilakukan selalu ***dianggap salah***”

Ungkapan disalahkan juga dinyatakan partisipan 5, 7, 9 yang menyatakan “*buat PRdianggap nyontek*”.
“.....***dianggap biang kerok***”.

Harga diri rendah menurut Yosep, Iyus, (2010) disebabkan karena pada masa kecil sering disalahkan, jarang diberi pujian atas keberhasilannya. Saat individu mencapai masa remaja keberadaannya kurang dihargai, tidak diberi kesempatan dan tidak diterima. Harga diri rendah terjadi sebagai akibat penolakan orang tua yang tidak realistis, kegagalan berulang kali, kurang mempunyai

tanggung jawab personal, ketergantungan pada orang lain, ideal diri yang tidak realistis.

Kategori **tidak adil** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 8, 10, menyatakan “...capek-capek buat tugas/PR toh tetap tidak dianggap hasil kerja sendiri”

Ungkapan dari partisipan 5, 9, 17 juga menyatakan “ingin jawab pertanyaan, guru tidak memberi kesempatan.**disuruh itu-itu aja**”

Partisipan 14, 19 juga menyatakan “bicara tidak didengarkan”. “Lagi memberikan pendapat tidak didengarkan oleh guru dan orang tua”.

Perasaan yang dirasakan partisipan dengan harga diri rendah juga berupa merasa tidak dihargai dan merasa diri tidak berarti. Adapun munculnya perasaan ini karena partisipan sudah berusaha semaksimal mungkin dalam melakukan sesuatu untuk orang lain namun apa yang dilakukan itu hanya sia-sia dan tidak diterima.

3. Merasa diri tidak berarti

Merasa tidak berarti merupakan saat seseorang tertimpa masalah dan berada di titik terendah tak jarang membuat dirinya merasa hidupnya tidak ada artinya lagi. Pada kondisi ini muncul perasaan sedih, kosong, menganggap tidak memiliki masa depan yang cerah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 2 kategori yang didapat yaitu merasa hampa, kesepian.

Kategori **merasa hampa** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 1, 2, 10, menyatakan “...*Hidup terasa hampa.*”*tidak pernah dianggap.*”

Partisipan 11, 20 juga mengungkapkan “ *dianggap anak kecil yang tidak tau apa-apa.*”

Kategori **kesepian** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 7, 9, 20 menyatakan “...*nggak ada yang peduli. orang tua tidak sayang...sering bertengkar*”

Ungkapan lain dari partisipan 12, 15
“.....*dibanding-bandingkan dengan saudara*”

Hasil penelitian Asif, Ammara (2017) menyatakan bahwa ada korelasi yang kuat antara reaksi emosi seseorang dan keterlibatan mereka dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, untuk meningkatkan harga diri seseorang perlu dilakukan peningkatan kedudukan seseorang dalam hubungan interpersonal dari pada mencoba memperbaiki persepsi tentang mereka.

Perasaan tidak berarti bagi partisipan ditunjukkan dengan adanya perasaan hampa, kesepian, selalu disalahkan dan muncul rasa tidak adil dalam kehidupan. Jadi masalah harga diri rendah bukan merupakan penolakan yang sebenarnya terhadap seseorang berdasarkan situasi sosial; itu bisa saja hanya imajinasi atau penolakan yang diantisipasi. Harga diri tidak menyebabkan seseorang berperilaku dengan cara tertentu, namun merupakan akibat dari kurangnya hubungan sosial.

4. Merasa tidak aman

Merasa tidak aman merupakan perasaan ragu, cemas dan kurang percaya diri seseorang yang dapat mengganggu berbagai aspek kehidupannya dan cenderung memiliki pikiran negatif terhadap dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan adanya kategori **merasa cemas** yang terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 1, 8, 12 menyatakan *.”....guru selalu mengancam akan ditinggal kelaskan”. “Guru sering memarahi walau bukan karena kesalahan saya.”*

Partisipan 11, 12, 15, 20 juga menyatakan *.”....Cemas melihat orang tua saling bertengkar, juga orang tua dengan kakak”. “Saya takut berhenti sekolah karena tidak ada biaya. Siapa yang akan membiayai sekolah karena orang tua saya sudah bercerai.”*

Kategori lainnya yaitu **percaya diri** yang terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 17, 19 menyatakan *.”....tidak PD berhadapan dengan orang”. “....takut salah jika menjawab pertanyaan guru.”*

Ungkapan lain oleh partisipan 8, 11 *“sering diolok-olok / dibully.”*

Ghufron, Nur dan Risnawita, Rini, (2011) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian penting terhadap seseorang. Kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu menyelesaikan suatu masalah dengan situasi terbaik dan

bisa memberikan sesuatu yang dapat menyenangkan bagi orang lain. Dalam menjalani kehidupan bermasyarakat, kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan kepercayaan diri, individu mampu mengaktualisasikan segala potensinya.

Kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga individu tersebut tidak selalu cemas dalam bertindak, bebas dalam melakukan hal yang disukai, bertanggung jawab terhadap semua perbuatan, hangat dan sopan pada saat berinteraksi dengan individu lain serta mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kepercayaan diri terbentuk melalui kondisi fisik, cita-cita, sikap berhati-hati, dan pengalaman dalam hidup (Lauster, 2012). Sedangkan Santrock (2003) menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya.

4.5 Akibat *Low Self Esteem*

Seseorang yang mengalami *low self esteem* apabila tidak ditanggulangi dengan baik maka dirinya akan merasa terisolasi, tidak dicintai, ada rasa tidak mampu mengungkapkan dan membela diri sendiri yang mengakibatkan kelemahan dalam menghadapi dan mengatasi kekurangan yang dimiliki.

Low self esteem dapat menyebabkan berbagai efek negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, kehidupan sosial, kinerja akademis dan profesional yang buruk, dan fisik seseorang.

1. Mempengaruhi Kesehatan Mental

Orang dengan *low self esteem* mengakibatkan gangguan suasana hati seperti kecemasan dan depresi. Kondisi ini terjadi karena individu dengan *low self esteem* mengarah pada pikiran diri yang negatif, adanya keraguan diri, dan adanya rasa tidak mampu yang terus-menerus sehingga muncul perasaan negatif, perasaan putus asa dan dapat menyulitkan untuk mempertahankan pandangan hidup yang positif.

Seseorang dengan *Low Self esteem* ini akan memiliki pikiran dan perasaan negatif, seperti rasa malu, rasa bersalah, dan keraguan diri, yang dapat berujung pada depresi dan kecemasan.

2. Kehidupan Sosial

Low Self esteem dapat mempengaruhi kehidupan sosial, yang akan menyulitkan untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang sehat. Individu dengan *low self esteem* akan menghindari situasi sosial, karena merasa tidak mampu untuk bergaul dengan orang lain. Kondisi ini menyebabkan perasaan terisolasi dan kesepian, yang memperburuk *self esteem* individu tersebut.

Seseorang dengan *low self esteem* juga mengalami kesulitan berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, yang dapat menimbulkan kesalahpahaman dan membuat mereka sulit untuk mengembangkan hubungan yang bermakna. Nathaniel Brandon, seorang psikoterapis dan penulis *The Six Pillars of Self-Esteem*, menjelaskan bahwa *low self esteem* akan menyebabkan kurangnya ketegasan dan batasan seseorang, sehingga mengalami kesulitan dalam hubungan antar pribadi. Misalnya, seseorang kesulitan mengatakan tidak kepada orang lain atau

mengekspresikan apa yang **dibutuhkan** dan apa yang diinginkannya dengan cara yang tidak sehat, sehingga menimbulkan perasaan marah dan rasa frustrasi.

3. Pendidikan & kinerja

Low self esteem yang dialami seorang remaja dapat berdampak menurunnya prestasi akademik dan pekerjaan yang buruk. *Low self esteem* dapat menimbulkan perasaan rendah diri pada remaja, **mereka** meragukan kemampuan diri sendiri, dan juga dapat membuat keputusan yang buruk. Kondisi ini dapat berdampak pada kinerja akademik yang buruk, kehilangan pekerjaan dan kehilangan kesempatan dalam pengembangan profesional.

Low self esteem dapat mengurangi dorongan seseorang untuk berhasil dan membuatnya sulit untuk menemukan energi dan motivasi untuk mencapai tujuan mereka. Seseorang yang memiliki *low self esteem* kurang mampu mengatasi dan mengatasi kesulitan, yang dapat menyebabkan kinerja akademik yang buruk. Kondisi ini terjadi dikarenakan mereka memiliki anggapan diri mereka tidak mampu untuk berhasil dan mudah menyerah.

4. Kesehatan Fisik

Low self esteem juga dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang dengan *low self esteem* memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku berisiko seperti penggunaan narkoba dan alkohol, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan kurang berolahraga. Hal ini akan menimbulkan masalah terhadap kesehatan fisik, termasuk penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Remaja dengan *low self esteem* sulit untuk memprioritaskan perawatan diri dan

akan mengabaikan kebutuhan kesehatan fisik dirinya sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan dampak yang ditimbulkan dari rendahnya penilaian seseorang terhadap diri sendiri sehingga perilaku yang ditampilkan akibat perasaan yang dirasakan, yaitu: (1) suka telat datang sekolah, (2) membolos atau berada diluar kelas saat masuk pelajaran, (3) melawan pada guru, (4) mengganggu teman, (5) merokok.

Suka telat datang sekolah merupakan perilaku siswa yang susah diatur masuk sekolah tidak pada waktunya atau datang kesekolah setelah waktu belajar sudah dimulai.

Kategori **suka telat datang sekolah** terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 9, 10 *“ya...sering telat emang.....”. sering ketiduran”*

Ungkapan dari partisipan 3, 8 *“sudah biasa dihukum, tetap juga telat”*.

Partisipan 4, 5, 6 juga menyatakan *“.....jadi ketinggalan pelajaran emang...jadi susah saat ujian,nilai jelek”*

Membolos merupakan suatu kondisi dimana siswa pamit dari rumah untuk sekolah, namun tidak sampai ke sekolah malah pergi ke tempat lain yang ia inginkan atau dengan sengaja meninggalkan jam pelajaran.



Sumber:

<https://images.app.goo.gl/cUGwMxvH4zEujZb>

Kategori membolos terlihat dalam ungkapan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 1, 7....*"dari pada kena tegur di sekolah lebih baik tidak masuk betul"*

Ungkapan dari partisipan 3, 5, 8 *"sama orang tua pamit sekolah.....nanti nongkrong sama teman"*.

Partisipan 1, 3 juga menyatakan *"....bosan belajar.....guru tidak asyik, lebih baik kabur. Bisa bersenang-senang.....merokok sama teman"*

Partisipan lain (3, 8, 9, 10) menyatakan *"uang jajan banyak untuk beli rokok....ya....kadang 1/2 bungkus per hari...kadang lebih."* *"Enak aja, buat tenang...."*.

Melawan pada guru merupakan perilaku siswa yang tidak menghormati guru, suka menentang apa yang dikatakan guru sehingga membuat proses belajar mengajar tidak kondusif, tidak tenang dan kacau.

Kategori **melawan pada guru** terlihat dalam ungkapan **pernyataan** partisipan yaitu:

Partisipan 7, 8 menyatakan *“kesal.... guru sering tidak memberi kesempatan menjawab pertanyaan dalam belajar”. “malas ngerjain tugas”*.

Partisipan 5, 7, 9*“guru tidak adil.....”. jika sudah bermasalah tidak diberi kesempatan untuk berbuat baik”*

Ungkapan dari partisipan 8, 9 *“klu kesal.....saya bantah kata guru”. “ malas ditegur guru terus”*.

Partisipan 1, 3 juga menyatakan *“.....guru negur ndak baik-baik juga.....sering dengan kata-kata kasar...”*

Mengganggu teman merupakan perilaku siswa di kelas yang berdampak negatif terhadap proses pembelajaran. Masalah perilaku di kelas ini pada umumnya mengakibatkan berkurangnya waktu guru untuk mengajar karena guru harus memperhatikan masalah tersebut dan hal ini mempengaruhi keberhasilan akademis di kelas.



Sumber:

<https://images.app.goo.gl/smnGY5B9KB8nVDQR6>

Kategori **mengganggu teman** terlihat dalam ungkapan **pernyataan** partisipan yaitu:

Partisipan 3, 8 menyatakan *“sering ngobrol saat belajar, pindah-pindah duduk....”*.

Partisipan 3, 8*“teman kesal diganggu”.”iseng aja sih jahilin teman”*

Ungkapan dari partisipan 8,9 *“tidur dikelas....ngantuk....sering ditegur”*.

Partisipan 1,3 juga menyatakan *“.....senang aja ...jika suasana heboh dikelas...”*

Harga diri remaja yang rendah cenderung menimbulkan ketidakpuasan, mereka merasa semakin tertekan, merasa tidak aman dan mengecewakan. Hal ini muncul karena peristiwa negatif tersebut yang dialami. Hasil penelitian Mackie dan Smith menunjukkan bahwa orang yang memiliki harga diri rendah, mungkin mengalami perilaku terisolasi, menarik diri atau anti-sosial dan agresi.

Harga diri yang rendah juga membawa dampak negatif bagi siswa yang menghadapinya dimana mereka cenderung menggeneralisasi secara berlebihan akibat-akibat negatif dari suatu situasi yang meresahkan dan percaya bahwa sulit untuk memperbaiki kecenderungan-kecenderungan negatif mereka (Areni, Merikan & , Duamit, Aruna Rauna, 2020).

Pardede et al., (2022) menjelaskan bahwa seseorang dengan *low self esteem* merasa enggan atau tidak memiliki mampu dalam membina hubungan baik dengan orang lain yang mengakibatkan orang tersebut akan menarik diri dari

lingkungan sosialnya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa apabila seseorang dipermalukan didepan umum atau dianggap tidak mampu dalam hal apapun juga dapat membuat dirinya melakukan kekerasan yang bisa ditujukan pada dirinya, orang lain maupun lingkungannya

Disamping itu menurut Boyle (2008) dalam penelitian Saniya, (2019) yang berjudul Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (*self esteem*) remaja di pekanbaru, juga mengatakan seseorang dengan *low self esteem* memandang dirinya secara negatif. Individu akan merasa tidak berguna dalam segi apapun, hal ini membuat individu tidak mampu dalam menjalin hubungan dengan teman dan lingkungannya, sehingga mempengaruhi emosi yang ditunjukkan dengan individu mudah marah dan tersinggung, serta sering menyakiti orang lain.

Dampak negatif dari harga diri yang rendah ini menimbulkan individu kurang ketertarikan dalam mengambil langkah-langkah preventif dan memiliki kepercayaan fatalistik yang lebih banyak, sehingga mereka meyakini bahwa mereka tidak mampu melakukan apapun untuk mencegah terjadinya masalah yang buruk dalam hidup mereka. Disamping itu keyakinan mereka terhadap kemampuannya dalam memecahkan masalah juga rendah, sehingga mereka cenderung menarik diri dan lari dari masalah, bukan menghadapinya dengan bertanggung jawab (Safaria, 2021).

4.6 Upaya Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja

Santrock, (2003) menjelaskan bahwa ada empat cara meningkatkan *self esteem* yaitu :

- a. Mengidentifikasi hal yang dapat menimbulkan *low self esteem*. Tindakan yang dilakukan harus menargetkan penyebab *low self esteem*. Seseorang merasakan memiliki *self esteem* tertinggi ketika mereka berusaha melakukan domain yang penting bagi mereka secara kompeten dalam dirinya. Dengan demikian, individu tersebut harus didorong untuk mengidentifikasi dan menilai area kompetensi yang dimiliki, yang meliputi keterampilan akademis, keterampilan atletik, daya tarik fisik, dan penerimaan sosial.
- b. Menfasilitasi ketersediaan dukungan emosional dan persetujuan sosial. Ada diantara individu dengan *self esteem* yang rendah berasal dari keluarga yang memiliki konflik atau situasi ketika mereka mengalami pelecehan atau pengabaian, situasi ketika dukungan tidak tersedia. Alternative dukungan secara informal melalui dukungan dari guru, pelatih atau orang dewasa penting lainnya, maupun secara formal, melalui program-program kegiatan.
- c. Membantu individu mencapai sesuatu. Prestasi yang diperoleh seseorang juga dapat meningkatkan *self esteem* individu. Misalnya, pengajaran secara langsung dari keterampilan nyata untuk individu sering berdampak pada peningkatan prestasi, sehingga meningkatkan *self esteem*. Individu berusaha mengembangkan *self esteem* yang lebih tinggi karena mereka tahu tugas-tugas penting yang akan mencapai tujuan mereka, dan mereka telah melakukan hal tersebut atau perilaku serupa dimasa lalu.

- d. Membantu individu mengatasi sesuatu. *Self esteem* seseorang sering kali meningkat ketika dirinya berusaha menghadapi masalah dan mencoba untuk mengatasinya, bukan menghindarinya. Jika mengatasi lebih unggul daripada menghindari, individu sering menghadapi masalah secara realistis, jujur, dan nondefensif. Hal tersebut menghasilkan pikiran evaluasi diri yang menguntungkan yang mengarahkan persetujuan yang dihasilkan diri yang meningkatkan *self esteem*.

BAB V

PENUTUP

Self esteem berkaitan dengan kemampuan seseorang yang memiliki sikap yang menguntungkan dirinya sendiri, dan dapat mempertahankan keyakinan positif dalam situasi yang menantang, terutama terkait situasi ketika dievaluasi oleh orang lain. Menurunnya *self esteem* pada remaja akan mempengaruhi setiap aspek kehidupan remaja atau situasi atau keadaan tertentu. Remaja mungkin merasakan kenyamanan dengan diri sendiri dalam urusan bisnis, namun dirinya memiliki kondisi fisik dan citra diri yang buruk disamping itu juga menganggap dirinya tidak menarik.

Low self esteem merupakan suatu kesedihan atau perasaan duka berkepanjangan yang dirasakan seseorang. *Low self esteem* terkait dengan hubungan interpersonal yang buruk dan beresiko untuk mengalami depresi dan schizophrenia. *Low self esteem* di perlihatkan sebagai ungkapan perasaan negatif terhadap diri sendiri termasuk hilangnya rasa percaya diri dan harga diri individu.

Dampak perasaan dan pikiran negatif terhadap kesehatan mental pada remaja, dapat menyebabkan berbagai masalah *low self esteem*. Stressor yang terjadi akibat pikiran dan perasaan negatif ini seperti menghadapi kritikan dari orang yang ada disekitar remaja seperti orang tua dan guru, konflik dalam keluarga, kurangnya dukungan dan media sosial. *Self esteem* yang tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan perasaan sedih, tidak berarti dan merasa tidak aman. Mekanisme koping yang baik dan dukungan orang yang dicintai, dapat menjaga kesehatan mental bagi remaja.

Upaya yang dapat meningkatkan *self esteem* remaja yaitu dengan mengidentifikasi penyebab *low self esteem*, memberikan dukungan untuk diri remaja dalam melakukan hal yang diinginkan, membantu meningkatkan prestasi, membantu menghadapi masalah dengan mengatasinya, bukan menghindarinya. Masalah remaja harus dihadapi secara realistis, jujur dan nondefensif. Kondisi ini dapat meningkatkan *self esteem* karena individu akan merasa lebih percaya diri dan menghargai dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekasari, M. fatma. (2022). *Latihan Keterampilan Hidup Bagi Remaja*. Wineka Media.
- Engel, J. D. (2014). *Model Logo Konseling Untuk Memperbaiki Low Spritual Self Esteem*. PT Kanisius..
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya* . PT Kanisius.
- Ghufron, Nur dan Risnawita, Rini (2011), *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Hendarto, A. R., Firmansyah, A. D., & Nughroho, A. (2022). *Kapita Selekta Pemasyarakatan Edisi III*. BPSDM KUMHAM Press.
- Lauster, P. (2012). *Tes kepribadian*. Gulo. Bumi Aksara
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan Dan Bangkit Dari Keterpurukan*. CV Pilar Nusantara.
- Nurhalimah. (2016). *Keperawatan Jiwa*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja* . Deepublish Publisher.
- Pardede, J. A., Oktavia, N. A., Yunike, Kristyaningsih, T., & Megasari, A. L. (2022). *Keperawatan Jiwa*. Get Press.
- Parstuti, I. Y., Purwoko, B., & Hariastuti, R. T. (2019). Gambaran Umum Harga Diri Pada Perilaku Remaja Yang Melakukan Self-Injury. *Jurnal Internasional Multikultural Dan Pemahaman Multiagama*, 6 No.
- Putri, N. R., Sumartini, E., Yuliyani, Mustary, M., Ruqaiyah, Wardhani, Y., & Megasari, A. L. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. PT. Global Eksekutif Teknologi

- Prezka & wahyuni, (2017). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem Dan Self-Efficacy Terhadap Orientasi Masa Depan Pada Remaja Akhir. *TAZKIYA Journal of Psychology* Vol. 22 No. 1 April 2017:
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/38401/1/LEBIS%20PRESKA.pdf>
- Ramadhani, A. S., Rahmawati, A. N., & Apriliyani, I. (2021). Studi Kasus Harga Diri Rendah Kronis Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, Vol. 9 No.
- Rosuliana, N. E., Adawiyah, R., & Fithriana, D. (2020). *Paket Edukasi Pada Remaja Terhadap Kecendrungan Menikah Dini*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Saefulloh, A., Syarif, M., & Dahlan, D. (2019). *Model Pendidikan Islam Bagi Pecandu Narkotika*. Deepublish Publisher.
- Safaria, T. (2021). *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori, dan Aplikasinya*. UAD Press.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga
- Saniya. (2019). Dampak Perilaku Bullying Terhadap Harga Diri Remaja Di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, Vol. 3 No.
- Sugiarti, T. (2023). *Pengaruh Self Esteem dan Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Prenadamedia Group.
- Veriza, E., Rosa, E., & Pahrurazi. (2023). *Model Intervensi Modifikasi Perilaku Self Esteem (MIMSE) Dalam Menurunkan Perilaku Beresiko Pada Kesehatan Remaja*. PT Pena Persada Kerta Utama.
- Widiyawati, W. (2020). *Keperawatan Jiwa*. Literasi Nusantara.

- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja* . Airlangga University Press.
- Wulandari, I. A. P., Rahayuni, I. G. A. R., Putra, I. P. G. Y. S., & Sulaihah, S. (2023). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wulandari, S., Pratiwi, A., Sulistiyowati, Aisyah, F., Nurfatimah, Ummah, W., Kuswandri, E., & Ningrum, N. B. (2023). *Meningkatkan Kesadaran Dan Pemahaman Kesehatan Reproduksi Remaja*. Get Press Indonesia.
- Yeni, M. (2021). *Jangan Ajari Aku Harga Diri Yang Rendah*. Anak Hebat Indonesia.

BIODATA PENULIS

Heppi Sasmita, SKp,.MKep.Sp.Jiwa

Dosen Program Studi D3 Keperawatan Padang
Poltekkes Kemenkes Padang

Penulis lahir di Lintau tanggal 20 Oktober 1970. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang. Menyelesaikan pendidikan D3 Keperawatan di Akper Depkes RI Padang, S1 pada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, kemudian melanjutkan S2 pada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dan Menyelesaikan pendidikan Spesialis Keperawatan Jiwa Pada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: heppisasmita@yahoo.com