

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Tentang Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* dimana dalam bahasa Inggris berarti *to grow* atau *to grow maturity* (untuk tumbuh atau untuk tumbuh dewasa) (Rice,1990). Remaja adalah mereka yang berusia 10-19 tahun dan ditandai dengan perubahan pada dua kriteria yaitu fisik dan psikis dimana perubahan dalam segi fisik meliputi pematangan organ seksual, perubahan bentuk dan ukuran tubuh sedangkan pada kriteria psikis perubahan yang terjadi yakni berkembangnya konsep diri (Sarwono, 2006). *World Health Organization* (WHO) memberikan definisi remaja mulai dari usia 10-24 tahun (Jafar, 2005). Menurut Taylor (2009), pengertian remaja adalah suatu periode kehidupan yang dikarakteristikan melalui perubahan fisiologis, psikologis, dan perubahan sosial. Perubahan yang terjadi terkadang cepat, terjadi secara berbeda tingkatannya pada masing-masing individu. Remaja dan keluarga berfokus terhadap beberapa persoalan seperti kemandirian, kepercayaan, norma, dan nilai pada tahap ini.

2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan periode dimana individu mengalami perubahan dalam beberapa hal seperti fisik, psikis, dan interaksi sosial. Menurut *American Academy of Child and Adolescent's Fact for*

Families (2008), tahap perkembangan remaja dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

1. Remaja Awal (usia 11-14 tahun)

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja tahap ini diantaranya ditandai adanya perubahan reproduktif yang meliputi pertumbuhan rambut-rambut tubuh, peningkatan keringat dan minyak pada rambut dan kulit, pada perempuan terjadi pertumbuhan payudara dan pinggul serta mulai terjadinya menstruasi, sedangkan pada laki-laki diawali dengan pertumbuhan testis dan penis, mimpi basah, dan suara yang membesar. Berat badan dan tinggi badan juga ikut bertambah serta mulai berkembangnya ketertarikan seksual yang meningkat. Perkembangan kognitif ditandai dengan meningkatnya pemikiran abstrak. Pada bidang sosioemosional, remaja usia ini akan berusaha mencari identitas dirinya dan mulai mengembangkan konsep diri. Konflik mulai terjadi dengan orang tua karena merasa orang tuanya tidak sempurna, meningkatkan pergaulan dengan teman sebaya, sering kembali bertingkah kekanak-kanakan terutama ketika sedang stres, sering mengalami perubahan *mood*, serta mulai mengembangkan privasi yang dimiliki.

2. Remaja Pertengahan (usia 15-18 tahun)

Perubahan fisik yang dialami oleh remaja pada tahap ini antara lain fase pubertas yang telah lengkap, pertumbuhan fisik pada remaja perempuan cenderung agak lambat dibanding remaja

laki-laki. Perkembangan kognitif yang terjadi antara lain pemikiran abstrak semakin meningkat dan keinginan yang sangat besar untuk mencapai tujuan. Remaja pada rentang usia ini akan mengalami perkembangan sosioemosional seperti meningkatkan keterlibatan diri dengan lingkungan di sekitarnya, memiliki pengharapan yang tinggi namun terkadang ditemukan remaja dengan konsep diri yang rendah, terdapat kecenderungan untuk menjauhi orang tua dan lebih memilih untuk hidup secara mandiri, mencari popularitas dan teman sebanyak-banyaknya serta merasakan cinta dan kenyamanan.

3. Remaja Akhir (usia 19-21 tahun)

Laki-laki tetap melanjutkan perkembangannya, tinggi badan meningkat, massa otot dan rambut tubuh yang bertambah. Perkembangan kognitif yang terjadi adalah peningkatan kemampuan untuk mengembangkan gagasan, menguji pengalaman diri, mulai berfokus pada masa depan. Tahap perkembangan sosioemosional pada remaja akhir dapat dilihat bahwa remaja mulai menemukan jati dirinya, emosi yang mulai stabil, meningkatkan kemandirian, bertambahnya relasi, meningkatkan hubungan yang serius dengan lawan jenis.

Pendapat lain diungkapkan oleh Muuss; Rice dan Dolgin (2002), dalam *Stages of Adolescent Development* Sedra Spano, perkembangan remaja dapat dibagi ke dalam beberapa area perkembangan, antara lain :

1. Biologis

Fokus utama pada perkembangan biologis yang terjadi diantaranya perkembangan dalam hal fisik dan seksual yang ditentukan oleh gen dan faktor biologis.

2. Psikologis

Area perkembangan psikologis remaja yang tampak adalah periode kesenangan seksual dan ansietas yang semakin meningkat.

3. Psikososial

Area perkembangan psikososial pada remaja berfokus pada pembentukan identitas masing-masing individu.

4. Ekologis

Perkembangan remaja pada area perkembangan ekologis terfokus pada konteks bagaimana remaja tersebut berkembang dengan pengaruh keluarga, teman sebaya, agama, sekolah, media, komunitas, dan peristiwa di sekitarnya.

5. Pembelajaran sosial kognitif

Perkembangan remaja dalam hal pembelajaran sosial kognitif terfokus pada hubungan antara sosial dan faktor lingkungan serta pengaruhnya pada perilaku. Remaja belajar dari suatu model.

6. Kultural

Remaja lebih berfokus pada bagaimana budaya yang dimiliki oleh seorang remaja ketika ia tumbuh.

2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan merupakan suatu tuntutan dari lingkungan sekitar individu yang memuat petunjuk-petunjuk yang akan memberikan pemahaman bagi individu mengenai tugas yang dilaksanakannya. Remaja juga memiliki tugas perkembangan yang seharusnya dapat dicapai oleh mereka.

Menurut Marhaeni (2004), dalam buku Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya terdapat 8 tugas perkembangan remaja yaitu :

1. Memperluas hubungan antar pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin.
2. Memperoleh peranan sosial.
3. Menerima keadaan tubuhnya dan menggunakan secara efektif .
4. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua.
5. Mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri.
6. Memiliki dan mempersiapkan diri untuk suatu pekerjaan.
7. Mempersiapkan diri untuk perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
8. Mengembangkan dan membentuk konsep-konsep moral.

2.2 Tinjauan Tentang Indeks Massa Tubuh

2.2.1 Definisi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Menurut *World Health Organization* (2014), Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah indeks sederhana bagi berat badan dan tinggi badan yang secara umum digunakan untuk mengelompokkan berat badan rendah, berat badan normal, dan berat badan berlebih. IMT didefinisikan dengan berat badan (dalam satuan kg) dibagi tinggi badan (dalam meter persegi) (Purnama, A., Husni, A., 2007). Pada anak-anak dan remaja pengukuran IMT sangat terkait dengan umurnya (WHO, 2014). Menurut Kozier (2004), yang dimaksud dengan IMT adalah indikator perubahan dalam simpanan lemak tubuh dan berat seseorang sesuai dengan tingginya serta dapat dipakai sebagai indikator malnutrisi.

2.2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Pengukuran IMT pada remaja dan anak-anak berbeda dengan pengukuran IMT pada dewasa. Hal ini disebabkan karena dengan perubahan umur terjadi peningkatan komposisi lemak tubuh dan densitas tubuh (WHO, 2014), sehingga pada remaja dan anak-anak digunakanlah klasifikasi IMT menurut umur (IMT/U). Klasifikasi pengukuran IMT yang paling sering digunakan saat ini adalah Z-Skor atau persentil (WHO, 2007).

Tabel 2.1 IMT/U WHO (2007)

No.	Nilai Z- skor	Klasifikasi
1.	-3 sampai dengan -2 SD	Kurus
2.	≥ -2 sampai dengan +2 SD	Normal
3.	≥ +2 SD	Gemuk

Sumber : WHO, 2007.

2.2.3 Cara Pengukuran Indeks Massa Tubuh

Cara pengukuran Indeks Masa Tubuh tergolong mudah dan cepat (Kozier, 2010). Langkah-langkah dalam pengukuran Indeks Masa Tubuh secara umum adalah sebagai berikut :

1. Ukur tinggi seseorang dalam ukuran meter (1,5 m)(1 meter = 3,3 kaki atau 39, 6 inchi).
2. Ukur berat badan dalam ukuran kilogram (mis : 60 kg)(1 kg = 2,2 pons).
3. Hitung IMT dengan rumus berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan dalam kilogram}}{\text{Tinggi dalam meter}^2}$$

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh

IMT merupakan salah satu parameter yang mudah untuk menentukan status gizi seseorang namun dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah :

1. Diet

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Marylin (2006), dengan penelitian untuk mengetahui faktor risiko penyakit kardiovaskular, didapatkan hasil peningkatan IMT terjadi pada konsumsi diet tinggi lemak, lemak jenuh, diet lemak tak jenuh ganda, dan diet kolesterol yang berlebih.

2. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang cukup dapat menjaga berat badan dan membuat IMT tetap ideal. Kegiatan fisik selama lebih kurang 150 menit per minggu dapat menjaga berat badan. Lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk berolahraga / aktivitas fisik, kalori yang terbakar juga akan semakin meningkat. Hal tersebut tentunya harus diikuti dengan pengaturan pola makan yang baik serta aktivitas yang reguler (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2011).

3. Medikasi dan terapi

Efek obat-obatan pada nutrisi sangat bervariasi. Obat mungkin mengganggu nafsu makan, mengganggu persepsi rasa, atau mengganggu absorpsi atau ekskresi zat gizi misalnya pada kemoterapi. Salah satu jenis obat yaitu sitostatika dapat mempengaruhi pola makan dan nutrisi. Sel normal pada sumsum tulang belakang dan mukosa gastrointestinal secara alami sangat aktif dan terutama rentan terhadap agen anti neoplastik. Efek radioterapi bergantung pada area yang ditangani misalnya radioterapi kepala dan leher dapat menyebabkan penurunan

salivasi, distorsi rasa, dan kesulitan menelan. Radioterapi abdomen dapat menyebabkan malabsorpsi, mual, muntah, dan diare. Banyak klien kemoterapi yang merasa letih dan mengalami anoreksia yang hebat. Efek samping tersebut lebih jauh lagi dapat menurunkan berat badan seseorang dan dapat menurunkan IMT-nya (Marylin, 2006).

2.2.5 Kelebihan Skala Indeks Massa Tubuh

IMT merupakan skala ukur yang sederhana, tidak mahal, dan *non invasive* untuk mengukur lemak tubuh. Perbedaan IMT dengan metode lain adalah IMT hanya mengandalkan tinggi dan berat badan, dan dengan akses ke peralatan yang tepat individu dapat memiliki Indeks Masa Tubuh mereka secara rutin diukur dan dihitung dengan cukup akurat. Telah banyak riset yang menunjukkan hubungan tingkat IMT dengan risiko kesehatan di masa mendatang. Banyak riset yang menunjukkan semakin tinggi tingkat IMT yang dimiliki seseorang maka akan semakin meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Penggunaan IMT secara luas dan lama telah memberikan manfaatnya pada tingkat populasi. Penggunaannya telah menghasilkan kemudahan dalam publikasi data kesehatan dasar penduduk sehingga memungkinkan para profesional kesehatan masyarakat untuk membuat perbandingan sepanjang waktu, wilayah, dan subkelompok. (Centers for Disease Control and Prevention, 2014).

2.3 Tinjauan Tentang Harga Diri

2.3.1 Definisi Harga Diri

Harga diri (*self-esteem*) adalah komponen evaluatif individu akan dirinya, yaitu bagaimana standar dan penampilan dirinya dibandingkan dengan standar dan penampilan orang lain dan dengan ideal dirinya sendiri (Heatherton, T.F., Wyland, C.L., 2003). Harga diri seseorang yang tidak sesuai dengan ideal dirinya mengakibatkan penurunan konsep diri pada seseorang. Konsep diri adalah citra mental individu (Potter & Perry 2005). Melalui konsep diri yang positif seseorang akan jauh lebih tahan terhadap tekanan yang ada di sekitarnya baik tekanan dalam bentuk fisik maupun psikis. Harga diri merupakan komponen dari konsep diri.

Berdasarkan hirarki kebutuhan dasar yang dibuat oleh Maslow, setelah kebutuhan untuk mencintai dan dicintai terpenuhi (*love and belonging*) harga diri menjadi kebutuhan dasar selanjutnya yang diperlukan oleh seorang individu. Harga diri sangat dipengaruhi oleh tahap perkembangan seseorang. Harga diri ditentukan oleh seberapa jauh penerimaan yang ia terima dari orang tua, pengasuh, atau keluarganya saat individu masih bayi dan anak-anak. Menurut Aziz (2012) yang dimaksud dengan harga diri adalah penilaian individu yaitu tentang dirinya dengan menganalisis kesesuaian antar perilaku dan ideal diri yang lain. Harga diri adalah penilaian terhadap hasil yang ingin dicapai dengan analisis, sejauh mana perilaku memenuhi ideal diri. Jika individu sukses, maka harga dirinya akan tinggi dan jika gagal

cenderung memiliki harga diri menjadi rendah (Tarwoto & Wartonah, 2010).

2.3.2 Aspek Harga Diri

Aspek harga diri dipandang penting dalam pengembangan harga diri. Terdapat beberapa pendapat ahli mengenai aspek-aspek harga diri. Dua pendapat ahli tersebut diantaranya dikemukakan oleh Reasoner dan Maslow. Menurut Reasoner (2005), aspek -aspek dalam harga diri pada anak dan remaja terdiri dari :

1. *Sense of security*

adalah sejauh mana anak/remaja merasa aman dalam bertingkah laku karena mengetahui apa yang diharapkan oleh orang lain dan tidak takut disalahkan. Anak/remaja merasa yakin atas apa yang dilakukannya sehingga merasa tidak cemas terhadap apa yang akan terjadi pada dirinya.

2. *Sense of identity*

adalah kesadaran anak/remaja tentang sejauh mana potensi, kemampuan dan keberartian tentang dirinya sendiri.

3. *Sense of belonging*

adalah perasaan yang muncul karena anak/remaja merasa sebagai bagian dari kelompoknya, merasa dirinya penting dan dibutuhkan oleh orang lain, dan merasa dirinya diterima oleh kelompoknya.

4. *Sense of purpose*

adalah keyakinan individu bahwa dirinya akan berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya, merasa memiliki motivasi.

5. *Sense of personal competence*

adalah kesadaran individu bahwa dia dapat mengatasi segala tantangan dan masalah yang dihadapi dengan kemampuan serta cara dan usahanya.

Aspek harga diri menurut Maslow dalam Schultz (1994) , terdapat dua aspek yang mempengaruhi harga diri seseorang.

Dua aspek tersebut adalah :

1. Penghargaan dari Diri Sendiri

Penghargaan diri sendiri merupakan keyakinan individu terhadap dirinya dimana ia merasa berharga dan dapat melakukan penilaian obyektif mengenai kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Individu yang kurang menghargai diri sendiri cenderung rendah diri, tidak berdaya, dan selalu kecil hati di dalam hidupnya.

2. Penghargaan dari Orang Lain

Penerimaan dan penghargaan orang lain di lingkungan sekitar individu terhadap dirinya dipandang sangat penting untuk membuat individu berpikir positif terhadap dirinya. Lingkungan sekitar yang menolak individu akan membuat individu tersebut merasa rendah diri dan kemungkinan bisa mengisolasi dirinya sendiri dari kehidupan sosial di sekitarnya.

2.3.3 Hambatan Perkembangan Harga Diri

Perkembangan harga diri tidak selalu berjalan tanpa mendapatkan tantangan. Tantangan yang terjadi biasanya dapat diatasi dengan baik jika individu mampu menunjukkan coping yang

efektif dalam menghadapi hambatan-hambatan di dalam proses pengembangan harga diri. Menurut Sulistyani (2012), hal-hal yang menghambat perkembangan harga diri seseorang diantaranya :

1. Perasaan Takut

Kehidupan sehari-hari mengharuskan individu untuk bisa menempatkan diri di tengah-tengah realita. Ada yang menghadapi fakta-fakta kehidupan dengan penuh kebenaran, akan tetapi ada juga yang menghadapinya dengan perasaan tidak berdaya. Hal ini merupakan tanggapan negatif terhadap diri sehingga lingkungan sekitarnya turut menjadi negatif di dalam sudut pandangnya. Tanggapan ini menjadikan individu selalu hidup dalam ketakutan yang akan mempengaruhi seluruh perasaannya sehingga individu dapat dengan mudah terguncang kepribadiannya yang diwujudkan ke dalam bentuk emosi yang labil. Individu tidak mampu berpikir secara wajar dan segala sesuatu dari luar dirinya dipersepsikan secara salah sehingga tindakan-tindakannya menjadi tidak kuat sebab semua hal diarahkan untuk kekurangan dirinya saja. Keadaan ini lama-kelamaan tidak dapat dipertahankan lagi, yang pada akhirnya akan menimbulkan kecemasan yang mendorong terjadinya penurunan terhadap harga dirinya.

2. Perasaan Bersalah

Perasaan bersalah yang pertama dimiliki oleh individu yang bersumber dari keyakinan individu sendiri mengenai baik buruknya dirinya yang sudah ditetapkan sebelumnya. Perasaan

salah yang kedua adalah merasa salah terhadap ketakutan seperti ketakutan berlebih kepada orang tua. Keadaan ini kemudian terlihat dalam bentuk kecemasan yang merupakan unsur penghambat bagi perkembangan harga diri.

2.3.4 Klasifikasi Harga Diri

Terdapat beberapa klasifikasi harga diri menurut sumber-sumber tertentu. Salah satu klasifikasi harga diri menurut Kozier (2004) yaitu :

1. Harga Diri Umum

Harga diri umum adalah seberapa besar individu menyukai dirinya sendiri secara keseluruhan.

2. Harga Diri Spesifik

Harga diri spesifik adalah seberapa besar individu menerima bagian tertentu dari dirinya.

Baik harga diri umum dan harga diri spesifik mampu mempengaruhi satu sama lain. Misalnya : apabila seseorang wanita terlalu memperhatikan bentuk tubuhnya, maka bagaimanapun bentuk tubuh yang dimiliki oleh wanita tersebut akan sangat mempengaruhi harga dirinya. Sebaliknya, apabila seseorang wanita tidak terlalu memperhatikan bentuk tubuhnya, bagaimanapun bentuk tubuh yang dimilikinya, tentu tidak akan menjadi masalah yang berarti bagi harga dirinya.

2.3.5 Karakteristik Harga Diri

Harga diri seseorang ditentukan oleh bagaimana cara seseorang tersebut memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri dimana hal itu

akan mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri dibagi menjadi dua yaitu penilaian positif dan penilaian negatif. Semakin banyak seseorang menilai hal positif di dalam dirinya, harga diri yang dimiliki semakin positif dan tinggi. Seseorang yang terlalu banyak melihat kekurangan dalam dirinya cenderung memiliki harga diri yang rendah atau negatif. Menurut Coopersmith dalam Rahmawati (2008), karakteristik harga diri digolongkan menjadi tiga, yaitu harga diri rendah, sedang, dan tinggi.

A. Harga Diri Rendah.

Karakteristik individu yang memiliki harga diri rendah :

1. Memiliki perasaan inferior.
2. Takut dan sering mengalami kegagalan dalam membangun hubungan sosial.
3. Sering berputus asa dan mengalami deperesi.
4. Merasa diasingkan dan tidak diaggap.
5. Tidak berani mengekspresikan perasaannya.
6. Tidak konsisten.
7. Mudah terpengaruh dan sangat bergantung dengan lingkungan.
8. Mudah merasa bersalah.

B. Harga Diri Sedang.

Seseorang yang memiliki karakteristik harga diri sedang cenderung menunjukkan tanda-tanda seperti seseorang yang memiliki harga diri tinggi terutama dalam hal sikap dan perilaku. Seseorang dengan harga diri sedang memang masih tergolong

tipe orang yang positif namun mereka kebanyakan menghindari pernyataan atau perilaku yang ekstrim.

C. Harga Diri Tinggi.

Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki karakteristik seperti berikut ini :

1. Aktif dan suka/mampu mengekspresikan perasaannya dengan baik.
2. Memiliki pencapaian yang baik dan dapat membangun hubungan sosial yang baik.
3. Mampu menerima kritik dengan baik.
4. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi.
5. Peduli terhadap orang lain.
6. Tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
7. Memiliki kemampuan adaptasi yang baik.
8. Sering menciptakan suasana yang menyenangkan ketika bersama orang lain.

2.3.6 Pengaruh Karakteristik Harga Diri

Harga diri yang dimiliki seseorang akan sangat berpengaruh pada kehidupannya. Saat ini semakin sedikit orang-orang yang suka melihat dan menggali kelebihan di dalam dirinya, sehingga masalah yang timbul selanjutnya adalah krisis percaya diri yang banyak dialami oleh banyak orang saat ini. Rasa percaya diri yang dimiliki oleh seseorang akan menentukan karakteristik harga dirinya. Menurut Oktavianti (2008), manfaat yang akan diperoleh seseorang bila memiliki harga diri tinggi diantaranya :

1. Seseorang akan lebih mampu menghadapi setiap tekanan dan permasalahan dalam hidup dan merasa tidak cepat berputus asa dalam menghadapi permasalahan tersebut.
2. Seseorang akan lebih kreatif dalam bekerja.
3. Seseorang akan lebih ambisius dalam hal positif, tidak hanya dalam hal pekerjaan dan finansial, melainkan juga dalam hal spiritual dan emosional.
4. Seseorang akan lebih memilih untuk membangun hubungan yang konstruktif dengan orang lain.
5. Seseorang akan semakin menghormati dan lebih bijak dalam memperlakukan orang lain.

Menurut Oktavianti (2008), akibat dari seseorang yang mempunyai harga diri rendah diantaranya :

1. Mudah merasa cemas, kesepian, dan depresi.
2. Menimbulkan masalah dengan orang lain.
3. Menurunkan performa diri.
4. Meningkatkan perilaku negatif.

2.3.7 Sumber Harga Diri

Harga diri dapat bersumber dari faktor internal dan eksternal. Harga diri dari faktor internal diperoleh melalui penghargaan diri sendiri sedangkan sumber harga diri eksternal diperoleh melalui pengakuan, penghargaan, serta penerimaan dari orang lain. Perkembangan harga diri juga ditentukan oleh perasaan diterima, dicintai, dihormati oleh orang lain, serta keberhasilan yang pernah dicapai individu dalam hidupnya (Aziz, 2012).

2.3.8 Macam Gangguan Harga Diri

Gangguan harga diri pada seseorang dapat dijelaskan melalui beberapa gambaran negatif terhadap perasaan diri sendiri, perasaan gagal, kecil hati, dan hilang kepercayaan diri. Menurut Tarwoto & Wartonah (2010), terdapat beberapa gangguan harga diri yang biasanya dapat ditemui :

1. Hubungan interpersonal yang tidak harmonis.
2. Kegagalan perkembangan.
3. Kegagalan mencapai tujuan hidup.
4. Kegagalan mengikuti aturan moral.

2.3.9 Proses Pembentukan Harga Diri

Pembentukan harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, kemudian berkembang ketika mulai berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang lain. Interaksi menimbulkan pengertian individu terhadap apa yang disebut dengan kesadaran diri, identitas, dan pemahaman tentang diri. Hal ini akan membentuk penilaian individu terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga bagi orang lain, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu mempunyai perasaan berharga (Sulistiyani, 2012).

2.3.10 Harga Diri pada Remaja

Harga diri merupakan salah satu konsep sentral dalam kajian ilmu psikologi terutama dalam psikologi remaja. Harga diri sering

diimplikasikan terlibat dalam perkembangan perilaku remaja dan harga diri tinggi merupakan bentuk adaptif koping individu (Boden, Fergusson & Horwood, 2008). Harga diri rendah pada remaja seringkali berhubungan dengan sindrom stres, terutama pada perempuan (Bos, Huijding, Muris, Vogel & Biesheuvel, 2010; Orth, Robins & Roberts, 2008; Orth, Robins, Trzesniewski, Maes & Schmitt, 2009). Perempuan lebih rentan untuk mengalami masalah emosional dibandingkan laki-laki, dan perbedaan gender ini semakin meningkat pada periode *middle-adolescence* menuju masa dewasa akhir (Bouma, 2008; Essau, Lewinsohn, Seely, Sasagawa, 2010).

2.3.11 Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri Remaja

Secara umum, faktor yang mempengaruhi harga diri pada remaja terbagi menjadi dua faktor yang saling berinteraksi, yaitu *nature* dan *nurture* (Boden et al., 2008). Faktor *nature* bersumber pada aspek fisik, sedangkan yang dimaksud dengan faktor *nurture* adalah interaksi antara remaja dengan keluarga dan lingkungan di sekitarnya. Faktor *nature* yang mempengaruhi perkembangan harga diri remaja :

1. Aspek fisik

Penampilan fisik merupakan salah satu prediktor terbesar yang mempengaruhi harga diri remaja. Bagi remaja perempuan khususnya, tekanan sosial yang berasal dari pesan-pesan media mengenai persepsi tubuh yang ideal dapat mengakibatkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang signifikan. Tekanan sosial akibat dari ketidakpuasan tubuh tersebut juga ditambah dengan meningkatnya kebiasaan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

2. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin mengakibatkan terjadinya perbedaan dalam pola pikir, cara berpikir, dan bertindak antara laki-laki dan perempuan. Wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah daripada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri atau merasa harus dilindungi. Penelitian Coopersmith (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) membuktikan bahwa harga diri wanita lebih rendah daripada harga diri pria.

Sedangkan faktor *nurture* yang berkontribusi dalam pembentukan karakteristik harga diri pada remaja adalah :

1. Keluarga

Keluarga merupakan tempat pertama dan utama bagi remaja dalam mempelajari nilai-nilai kehidupan. Keluarga akan membentuk persepsi pada remaja mana yang harus diterima, mana yang harus ditolak, mana yang harus dicintai dan mana yang patut tidak dilakukan. Menurut Stephani Martson dalam Singh (2004), dikatakan bahwa apa yang diperbuat dan dikatakan oleh orang tua akan mempengaruhi citra diri remaja. Citra diri yang rendah akan membentuk harga diri yang rendah. Orang tua yang memperlakukan anaknya dengan penghargaan dan perhatian, menerapkan batasan yang jelas mengenai hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan, dan memperlakukan anak secara demokratis akan membentuk harga diri positif pada remaja. Bagi orang tua yang mendidik remaja dengan otoriter dan tidak demokratis, remaja akan cenderung takut

mengungkapkan perasaannya dan akhirnya cenderung memiliki harga diri yang rendah.

2. Lingkungan sosial (teman sebaya)

Peer relationship (hubungan dengan teman sebaya) merupakan suatu proses dominan pada tahap remaja awal. Remaja mulai menyadari bahwa orang tua bukan figur yang sempurna sehingga mereka mulai mencari figur lain, yakni teman sebaya. Dukungan dari teman sebaya membuat remaja merasa dipercaya dan diperhatikan oleh pihak di luar keluarganya. Dukungan dari teman sebaya akan membantu remaja dalam menghadapi rasa cemas dan takut termasuk kaitannya dengan perubahan biologis/fisik yang sedang dialami (Smet, 2004).

3. Pencapaian atau Prestasi

Remaja dengan pencapaian akademis yang baik lebih cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak sehingga harga diri yang dimilikinya pun cenderung positif. Perasaan positif di dalam diri remaja dengan pencapaian yang baik akan mendorong dirinya mampu untuk beradaptasi dalam kondisi apapun. Bagi remaja dengan pencapaian yang kurang misalnya nilai rapor yang jelek dan teguran dari guru akan membuat remaja dengan karakteristik ini cenderung berpikiran negatif terhadap dirinya dan lingkungan di sekitarnya sehingga akan menurunkan tingkat kepercayaan diri dan harga diri mereka (Boden et al., 2008).

2.3.12 Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Harga Diri Remaja

Masa remaja merupakan periode transisi baik dari segi fisik, psikis, kognitif, dan karakteristik sosial yang menantang. Fase transisi yang menantang ini diinisiasi oleh awal mula pubertas yang dapat dibagi menjadi tiga periode, yaitu periode awal (usia 11 hingga 13 tahun), periode tengah (usia 14 hingga 18 tahun) dan periode akhir (19-21 tahun). Perbedaan kematangan pubertas pada perempuan dan laki-laki pada periode awal ke pertengahan tampak sangat signifikan. Para perempuan yang telah mengalami pubertas mencapai tinggi maksimal mereka, sedangkan bagi para laki-laki masih mengalami pertumbuhan secara simultan. Perbedaan bentuk fisik akibat dari proses pertumbuhan tersebut menimbulkan kepuasan bagi sebagian remaja dan ketidakpuasan bagi sebagian yang lainnya (Pramita, 2010).

Ketidakpuasan tubuh, merupakan evaluasi subjektif individu terhadap bagian tubuhnya yang telah dikonsepsikan sebagai bagian penting dalam gangguan konsep diri. Gangguan konsep diri akan mempengaruhi komponen konsep diri yang lain, seperti harga diri. Harga diri merupakan prediktor dari kesehatan psikis remaja. Kondisi obesitas dan berat badan berlebih yang meningkatkan jumlah IMT remaja menjadi pendorong bagi remaja untuk merasa kurang percaya diri yang memberikan dampak lebih lanjut dapat menurunkan harga diri. Selain memberikan dampak bagi remaja dengan IMT yang tergolong berlebih dan obes, perasaan kurang percaya diri dan harga diri yang rendah juga dimiliki oleh remaja yang memiliki IMT kurang.

Akibat dari ketidakpuasan diri seperti keinginan untuk memiliki otot yang tidak terpenuhi, remaja akan mulai memandang dirinya sangat kurus dan setelah itu terjadi penurunan harga diri (*MediResource Clinical Team*, 2014).

Sebuah studi longitudinal yang dilakukan selama 13 tahun menunjukkan hasil yang sama. Partisipan dalam studi ini sebanyak 2100 orang dengan rincian 1400 bangsa kulit putih, 500 bangsa kulit hitam, lebih dari 230 adalah hispanik, sisanya adalah bangsa Asia / kepulauan Pasifik, bangsa Amerika asli atau lainnya. Remaja laki-laki yang berpikir bahwa mereka termasuk dalam kelompok di bawah IMT normal (padahal sebenarnya IMT mereka normal) mempunyai tingkat depresi yang tinggi. Hasil ini masih sama hingga usia para partisipan ini mendekati 23 tahun, sedangkan mereka yang merasa memiliki IMT berlebih (sebenarnya mereka mempunyai IMT yang sehat) mempunyai tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan partisipan yang mempunyai IMT normal, tidak setinggi seperti pada remaja yang merasa memiliki IMT di bawah normal. Tingkat depresi yang tinggi bisa terjadi karena rendahnya harga diri yang dimiliki (Preidt, 2014).

Grabe dan Monique (2008), menemukan bahwa perempuan yang memiliki ideal diri kurus memiliki harga diri rendah dan ketidakpuasan tubuh lebih tinggi dibandingkan mereka yang mempunyai ideal tubuh normal. Hal ini disebabkan oleh pengaruh media yang lebih menonjolkan kekurusan wanita melalui model-model iklan sebagai contohnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Makinen, Leena, Nina, Martti dan Veikko (2012), hubungan antara

kepuasan diri dengan harga diri dengan IMT, menunjukkan hubungan yang sama. Baik pada remaja laki-laki dan remaja perempuan, mereka lebih puas jika memiliki IMT yang tergolong di bawah normal dan merasa paling tidak puas ketika mereka memiliki IMT lebih. Remaja perempuan lebih puas jika mereka memiliki IMT di bawah normal dibandingkan memiliki IMT normal dan IMT berlebih. Remaja laki-laki juga cenderung memiliki hasil yang sama.

