

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Taylor (2009) mendefinisikan remaja sebagai suatu periode kehidupan dengan karakteristik adanya perubahan fisiologis, psikologis, dan perubahan sosial. Perubahan yang terjadi terkadang cepat dan berbeda pada setiap individu. Sarwono (2006) mendefinisikan remaja secara lebih spesifik, yaitu mereka yang berusia 10-19 tahun dan ditandai dengan perubahan pada aspek fisik dan psikis. Perubahan pada aspek fisik meliputi pematangan organ seksual, perubahan betuk dan ukuran tubuh, sedangkan pada aspek psikis berupa perkembangan konsep diri. WHO mendefinisikan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Definisi remaja di Indonesia menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan dalam berbagai aspek, diantaranya aspek fisik, psikis, dan interaksi sosial. *American Academy of Child and Adolescent's Fact for*

Families (2008) menyebutkan tahap perkembangan remaja diklasifikasikan sebagai berikut:

2.1.2.1 Remaja Awal (usia 11-14 tahun)

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja pada tahap ini adalah perubahan pada aspek reproduksi yang meliputi pertumbuhan rambut tubuh, peningkatan keringat dan minyak pada rambut dan kulit tubuh, pada perempuan terjadi pertumbuhan payudara, pinggul, serta mulai terjadinya menstruasi. Perubahan yang terjadi pada remaja laki-laki remaja meliputi pertumbuhan testis dan penis, mimpi basah, serta suara yang membesar. Berat badan dan tinggi badan juga ikut mengalami penambahan dan munculnya ketertarikan seksual pada lawan jenis. Pada aspek kognitif ditandai dengan peningkatan pola pemikiran abstrak. Pada bidang sosioemosional remaja awal berusaha untuk mencari identitas dirinya dan mulai mengembangkan konsep diri. Pada masa remaja awal, konflik dengan orang tua mulai muncul disebabkan merasa orang tua yang dimiliki tidak sempurna, meningkatnya pergaulan dengan teman sebaya, sering kemablianya tingkah laku kekanak-kanakan terutama ketika stres, sering mengalami perubahan *mood*, serta mulai membangun privasi yang dimiliki.

2.1.2.2 Remaja Pertengahan (usia 15-18 tahun)

Pada tahap ini perubahan fisik yang dialami oleh remaja antara lain fase pubertas yang telah lengkap, pertumbuhan fisik ini cenderung lebih lambat daripada remaja laki-laki. Perkembangan kognitif yang terjadi adalah mulai meningkatnya pola pemikiran abstrak dan keinginan yang sangat besar untuk mencapai tujuan. Perkembangan

sosioemosional pada remaja tahap ini meliputi peningkatan keterlibatan diri dengan lingkungan 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 mungkin, serta merasakan cinta dan kenyamanan.

2.1.2.3 Remaja Akhir (usia 19-21 tahun)

Pada tahap ini laki-laki tetap melanjutkan perkembangannya, tinggi badan meningkat, masa otot dan rambut tubuh yang bertambah. Perubahan kognitif yang terjadi adalah peningkatan kemampuan mengembangkan gagasan, menguji pengalaman diri, mulai berfokus pada masa depan. Remaja akhir mengalami perubahan sosioemosional berupa mulai menemukan jati dirinya, emosi yang mulai stabil, meningkatnya kemandirian, bertambahnya relasi, dan meningkatkan hubungan yang serius dengan lawan jenisnya.

2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan adalah suatu tuntutan dari lingkungan sekitar individu yang memuat petunjuk-petunjuk dan memberikan pemahaman mengenai tugas yang akan dilaksanakan. Remaja juga memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhinya. Marhaeni (2004) menyebutkan 8 tugas perkembangan remaja, yaitu:

1. Memperluas hubungan antarpribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan teman sebayanya dari kedua jenis kelamin
2. Memperoleh peranan sosial
3. Menerima keadaan tubuhnya

4. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua
5. Mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri
6. Memiliki dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan
7. Mempersiapkan diri untuk perkawinan dan kehidupan berkeluarga
8. Mengembangkan dan membentuk konsep-konsep moral

2.2 Konsep Partisipasi Ekstrakurikuler

2.2.1 Definisi Partisipasi Ekstrakurikuler

Menurut Orlin *et al* (2009) partisipasi adalah keterlibatan seseorang dalam suatu situasi. Denault *et al* (2009) mendefinisikan partisipasi kegiatan ekstrakurikuler sebagai frekuensi dan lama seseorang melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Massoni (2011) mendefinisikan ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilaksanakan diluar jam sekolah dan siswa diberi pilihan sepenuhnya untuk mengikuti atau tidak. Secara lebih lengkap Luthar *et al* (2006) mendefinisikan aktivitas ekstrakurikuler sebagai aktivitas yang dilakukan diluar jam sekolah, terdapat jadwal terstruktur, dan terdapat pelatih atau guru. Case (2007) menambahkan bahwa kegiatan ini dapat dilakukan sebelum atau sesudah jam pelajaran sekolah, saat jam makan siang, atau saat waktu luang.

Berdasarkan pendapat diatas, partisipasi ekstrakurikuler adalah keterlibatan seseorang berupa frekuensi dan lama dalam melakukan kegiatan pilihan diluar jam sekolah, terjadwal, dan terdapat pelatih, kegiatan dapat dilakukan di lingkungan sekolah atau luar sekolah.

2.2.2. Karakteristik Ekstrakurikuler

Menurut Mahoney dan Stattin (2000) terdapat enam karakteristik suatu kegiatan dikatakan ekstrakurikuler, yaitu:

1. Keberadaan Pelatih Dewasa

Kegiatan dipimpin oleh seorang pelatih dewasa atau sponsor yang bertanggung jawab untuk memimpin kegiatan pada setiap pertemuan

2. Terdapat Jadwal Reguler untuk Partisipan

Kegiatan yang dilakukan memiliki jadwal yang terdiri dari pertemuan atau latihan minimal satu kali seminggu

3. Terdapat Aturan

Partisipan dalam aktivitas terikat dan mengikuti aturan dan kesepakatan dalam kegiatan

4. Penekanan pada Pengembangan Kemampuan

Kegiatan yang dilakukan menuntut partisipan untuk belajar kemampuan baru, mengembangkan, dan mengasahnya sejalan dengan keberlangsungan kegiatan

5. Adanya Partisipasi Aktif dari Partisipan

Partisipan tidak diperkenankan berpartisipasi secara pasif dalam kegiatan yang diikuti. Contoh: aktivitas yang menuntut keaktifan adalah tim olahraga, olahraga individual, aktivitas yang menuntut penampilan grup seperti home band, paduan suara, dan organisasi siswa. Aktivitas seperti klub perkumpulan laki-laki dan perempuan (*Boys and girls club*) yang tidak memerlukan partisipasi aktif tidak termasuk dalam ranah ini.

6. Adanya Umpan Balik yang Nyata dari Partisipan

Partisipan memberikan umpan balik yang nyata berkaitan dengan penampilan atau partisipasi mereka.

2.2.3 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Agar ekstrakurikuler mudah untuk dikelompokkan, Fredricks dan Eccles (2006) membagi jenis ekstrakurikuler menjadi lima kelompok kegiatan, yaitu:

1. Olahraga (tim sekolah, klub sekolah, atau organisasi olahraga di komunitas) terdiri dari *baseball*, voli, tracking, senam, tenis, berenang, *softbal*, basket, sepak bola, ice skating, gulah, klub olahraga, atletik, *field hockey*, dan *ice hockey*
2. Aktivitas prososial (sekolah dan komunitas) terdiri konseling kelompok, klub lingkungan, pramuka, PMR, klub gereja/keagamaan, dan relawan
3. Pertunjukan seni (sekolah dan komunitas) terdiri dari band/orchestra, tari, drama, seni, band
4. Klub akademik terdiri dari kelompok ilmiah, klub matematika, debat, IPA, komputer, bahasa asing, catur, jurnalistik
5. Keterlibatan di aktivitas sekolah terdiri dari organisasi siswa, cheerleading

Gadbois dan Bowker (2007) membagi lagi jenis ekstrakurikuler yang telah disebutkan di atas menjadi:

1. *Sport only* (hanya mengikuti jenis ekstrakurikuler olahraga)
2. *Nonsport only* (mengikuti ekstrakurikuler jenis prososial, kelompok pertunjukan seni, kelompok akademik, atau kegiatan intrasekolah)

3. *Mixed sport-nonsport* (mengikuti jenis ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler jenis prososial, kelompok pertunjukan seni, kelompok akademik, atau kegiatan intrasekolah)

2.2.4 Aspek Partisipasi Kegiatan Ekstrakurikuler

Farb dan Matjasko (2011) dan Fredricks dan Eccles (2006) menyebutkan tiga aspek berpartisipasi dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler, yaitu:

1. Jenis ekstrakurikuler yang diikuti
Merupakan jenis atau macam-macam ekstrakurikuler apa saja yang diikuti
2. Intensitas partisipasi
Merupakan waktu dimana remaja menghabiskan waktunya atau frekuensi mereka berpartisipasi, biasanya dalam hitungan satu minggu
3. Durasi partisipasi
Berapa banyak waktu yang digunakan untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Durasi merujuk pada lama seseorang melakukan kegiatan.

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Ekstrakurikuler

Park dan Kim (2008) menyebutkan lima faktor yang mempengaruhi partisipasi ekstrakurikuler pada remaja, yaitu:

1. Faktor Demografi
Usia dan jenis kelamin merupakan faktor demografi paling konsisten yang mempengaruhi aktivitas pada remaja. Laki-laki lebih aktif daripada perempuan. Usia memiliki pengaruh yang berkebalikan terhadap aktivitas.

2. Faktor Psikologi

Perasaan tidak mampu melakukan aktivitas terkait, lelah, tidak memiliki cukup waktu, terlalu banyak pekerjaan rumah, pengaruh teman sebaya, tidak adanya akses ke fasilitas olah raga, serta terlalu memperhatikan keselamatan merupakan faktor yang mempengaruhi remaja untuk tidak terlibat dalam aktivitas.

3. Faktor Kebiasaan

Kebiasaan melakukan aktifitas pada masa lampau merupakan faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan aktivitas.

4. Faktor Sosial

Dukungan sosial khususnya dukungan orang tua dan teman merupakan faktor penting dalam mempengaruhi aktivitas remaja.

5. Faktor Lingkungan Fisik

Faktor fasilitas yang tersedia, keselamatan, dan jarak dengan tempat olah raga merupakan faktor yang mempengaruhi aktiitas pada remaja

2.2.6 Manfaat Partisipasi Ekstrakurikuler

Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler memberikan banyak manfaat bagi siswa khususnya yang masih remaja. Fredricks dan Eccles (2006) menyatakan bahwa semakin besar partisipasi dalam ekstrakurikuler berhubungan positif terhadap capaian akademik, kompetensi psikologis, dan hubungan sosial yang positif. Hruda *et al* (1998) menyebutkan manfaat ekstrakurikuler bagi remaja dalam tiga bidang, yaitu:

1. Bidang Akademik

- Meningkatkan belajar tanggung jawab, kedisiplinan, dan dedikasi dalam aktivitas yang dijalani diluar kegiatan akademik
- Meningkatkan kemampuan remaja dalam menagatur waktu karena mereka harus membagi waktu antara kehidupan akademik dan ekstrakurikuler
- Mendapatkan bantuan atau arahan dari pelatih mengenai masa depan

2. Bidang Hubungan Sosial

- Meningkatkan hubungan dan sosial di sekolah
- Meningkatkan kesempatan untuk menemukan orang lain yang memiliki ketertarikan yang sama
- Meningkatkan ikatan persahabatan
- Meningkatnya kesempatan untuk mengembangkan jaringan dukungan sosial
- Meningkatnya rasa kepemilikan dalam ekstrakurikuler
- Meningkatkan kompetensi sosial berupa kerjasama dengan orang lain
- Menurunkan rasa malu
- Belajar bekerja dalam sebuah tim
- Membangun hubungan dekat dengan orang lain yang bukan keluarga

3. Bidang Afektif

- Meningkatkan *mood* atau semangat
- Meningkatkan perasaan diri yang berharga
- Meningkatkan harga diri

- Wadah untuk mengungkapkan emosi
- Wadah untuk berkompetensi
- Wadah untuk belajar mengatasi kegagalan
- Wadah untuk menghilangkan ketakutan dan beban harian

3.2.7 Instrumen Pengukuran Partisipasi Ekstrakurikuler

Banyak instrumen yang telah dikemukakan oleh para ahli untuk mengukur partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Berikut adalah instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat partisipasi ekstrakurikuler khususnya pada siswa, yaitu:

1. *Extra Curricular Activity Participation Survey (ECA Survey)*

ECA survey merupakan seperangkat instrumen pengukuran partisipasi ekstrakurikuler yang berbentuk kuisioner yang dikembangkan oleh Wachsmuth (2013). *ECA survey* terdiri item pertanyaan hasil pengembangan dari aspek partisipasi ekstrakurikuler menurut Farb dan Matjasko (2011) yaitu jenis, lama mengikuti, dan frekuensi mengikuti ekstrakurikuler selama satu minggu. *ECA survey* digunakan untuk mengukur partisipasi siswa dalam ekstrakurikuler pada saat tahun ajaran penelitian dilakukan.

2. *Child's Participation In Outdoor Organized Team Sports*

Instrumen penelitian ini merupakan seperangkat alat ukur partisipasi anak dalam ekstrakurikuler khususnya olahraga yang dikembangkan oleh Dunton *et al* (2012) dari instrumen evaluasi milik McKenzie. Instrumen ini terdiri dari dua pertanyaan dengan jawaban iya atau tidak yang diajukan kepada orang tua siswa. Pertanyaannya yaitu berupa keikutsertaan anak dalam kegiatan olahraga di lingkup sekolah dan di luar sekolah.

2.3 Konsep Harga Diri

2.3.1 Definisi Harga Diri

Harga diri (*self-esteem*) merupakan komponen evaluatif individu terhadap dirinya, yaitu bagaimana standar dan penampilan dirinya dibandingkan dengan standar dan penampilan orang lain terhadap ideal dirinya sendiri (Heatheron & Wyland, 2003). Aziz (2012) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan harga diri adalah penilaian individu tentang dirinya dengan menganalisis kesesuaian antarperilaku dan ideal diri orang lain, jika individu sukses maka harga dirinya akan tinggi dan sebaliknya (Tarwoto & Wartonah, 2010). Harga diri seseorang yang tidak sesuai dengan ideal dirinya mengakibatkan penurunan konsep diri pada seseorang. Konsep diri merupakan 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 suatu konsep sentral dalam kajian ilmu psikologi terutama psikologi remaja. Harga diri sering diimplikasikan terlibat dalam perkembangan perilaku remaja dan harga diri tinggi merupakan bentuk adaptif coping individu (Boden *et al*, 2008). Robins *et al*. (2002) menyatakan bahwa pada masa remaja harga diri secara global akan menurun hingga memasuki masa dewasa dan penurunan ini merupakan kelanjutan penurunan pada masa anak. Harga diri rendah pada remaja seringkali berhubungan dengan sindrom stres terutama pada perempuan (Bos *et al*, 2010). Perempuan lebih rentan untuk mengalami masalah emosional dibandingkan laki-laki dan perbedaan jenis kelamin ini semakin meningkat pada periode *middle-adolescence* menuju dewasa akhir (Bouma *et al*., 2008).

2.3.2 Aspek Harga Diri

Aspek harga diri dipandang penting dalam pengembangan harga diri. Terdapat beberapa pendapat dari ahli mengenai aspek-aspek harga diri, diantaranya pendapat Coopersmith dan Maslow. Karakteristik harga diri menurut Coopersmith dalam Prastowo (2012) adalah:

1. Penerimaan diri

Merupakan aspek yang menggambarkan bagaimana individu menerima keadaan dirinya berdasarkan nilai-nilai yang dianutnya. Individu menilai apakah dirinya sudah sesuai dengan ideal dirinya atau belum dan mampu menerima hal tersebut atau tidak.

2. Penghargaan

Aspek yang menggambarkan bagaimana individu memperoleh penghargaan atau pujian dari pihak lain atas jerih payah yang telah dilakukan. Jika individu memperoleh penghargaan yang bersifat positif, maka dapat menjadi salah satu unsur dalam pembentukan harga diri yang tinggi.

3. Penerimaan sosial

Aspek yang menekankan pada penerimaan khususnya pemahaman keluarga dan orang lain terhadap dirinya. Penerimaan yang positif dari keluarga dan orang lain dapat berkontribusi positif terhadap pembentukan harga diri.

4. Interaksi sosial

Merupakan aspek yang menggambarkan interaksi individu dengan lingkungannya yang mengarah pada pembentukan kemandirian sosial, mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi, dan membantu mencapai

tujuan hidup yang pada akhirnya dapat membentuk karakteristik harga diri yang positif.

Aspek harga diri menurut Maslow dalam Schultz dan Schultz (1994) terdapat dua aspek yaitu:

1. Penghargaan dari Diri Sendiri

Penghargaan dari diri sendiri merupakan keyakinan individu terhadap dirinya dimana dia merasa berharga dan dapat melakukan penilaian objektif mengenai kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Individu yang kurang menghargai diri sendiri cenderung rendah diri, tidak berdaya, dan selalu berkecil hati 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 membuatnya merasa rendah diri dan kemungkinan bisa mengisolasi diri dari kehidupan sosial sekitar.

2.3.3 Klasifikasi Harga Diri

Rosenberg *et al* (1995) mengklasifikasikan harga diri menjadi dua aspek, yaitu:

1. Harga Diri Umum

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

2. Harga Diri Spesifik

Harga diri spesifik merupakan penilaian seberapa besar individu menerima bagian tertentu dari dirinya. Fox dan Corbin dalam Edmunds (2015) menyebutkan harga diri spesifik terdiri dari harga diri akademik, emosional, fisik, dan sosial. Harga diri fisik diantaranya anggapan kompetensi fisik, kondisi, kekuatan, dan ketertarikan tubuh.

Baik harga diri umum dan spesifik mampu mempengaruhi satu sama lain. Rosenberg *et al.* (1995) memberikan contoh bahwa anggapan kemampuan akademik atau harga diri akademik (harga diri spesifik) akan meningkatkan performa akademik. Peningkatan performa akademik sebagai bagian dari harga diri spesifik, secara positif akan meningkatkan harga diri secara umum.

2.3.4 Tingkat Harga Diri

Coopersmith dalam Rahmawati (2006) menyebutkan tingkat harga diri menjadi tiga jenis, yaitu:

1. Harga Diri Rendah

Karakteristik individu dengan harga diri rendah diantaranya:

- Memiliki perasaan inferior
- Takut dan sering mengalami kegagalan dalam membangun hubungan sosial
- Sering mengalami putus asa dan depresi
- Merasa ditinggalkan dan tidak dianggap
- Tidak berani mengekspresikan perasaan
- Tidak konsisten
- Mudah terpengaruh dan sangat bergantung dengan lingkungan

- Mudah merasa bersalah
2. Harga Diri Sedang

Seseorang dengan harga diri sedang cenderung menunjukkan tanda-tanda seperti seseorang dengan harga diri tinggi terutama dalam hal sikap dan perilaku. Seseorang dengan harga diri sedang memang masih tergolong positif namun mereka kebanyakan menghindari pernyataan dan perilaku ekstrim.

3. Harga Diri Tinggi

Individu dengan harga diri tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut:

- Aktif dan suka atau mampu mengekspresikan perasaan dengan baik
- Memiliki pencapaian yang baik dan dapat membangun hubungan sosial yang baik
- Mampu menerima kritik dengan baik
- Memiliki kepercayaan diri yang tinggi
- Peduli terhadap orang lain
- Tidak mudah terpengaruh oleh orang lain
- Memiliki kemampuan adaptasi yang baik
- Sering menciptakan suasana yang menyenangkan ketika bersama orang lain

2.3.5 Sumber Harga Diri

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

2.3.6 Proses Pembentukan Harga Diri

Penentuan harga diri dimulai dari anak lahir, kemudian berkembang ketika mulai berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan dan penerimaan peran. Interaksi menimbulkan pengertian individu terhadap apa yang disebut dengan kesadaran diri, identitas, dan pemahaman tentang diri. Hal ini 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).

2.3.7 Hambatan Perkembangan Harga Diri

Perkembangan harga diri tidak selalu berjalan lancar tanpa tantangan. Tantangan yang terjadi biasanya dapat diatasi dengan baik jika individu mampu menunjukkan coping yang adaptif. Sulistiyani (2012) menyebutkan beberapa hal penghambat perkembangan harga diri, diantaranya:

1. Perasaan Takut

Kehidupan sehari-hari mengharuskan individu untuk menempatkan diri ditengah realita kehidupan. Individu menghadapi fakta kehidupan ada yang penuh keberanian, ada pula yang menghadapinya dengan rasa tidak berdaya. Hal ini merupakan tanggapan negatif terhadap dirinya sehingga lingkungan sekitar turut menjadi negatif 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 dengan 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 dirinya.

2. Perasaan Bersalah

Perasaan bersalah pertama kali muncul dari diri individu yang bersumber dari keyakinannya sendiri mengenai baik atau buruknya dirinya yang sudah ditetapkan sebelumnya. Perasaan bersalah yang kedua adalah merasa salah terhadap ketakutan seperti ketakutan yang berlebihan pada kedua orang tua. Keadaan ini kemudian terlihat dalam bentuk kecemasan yang merupakan unsur penghambat bagi perkembangan harga diri.

2.3.8 Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri Remaja

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

1. Aspek Fisik

Penampilan fisik merupakan salah satu prediktor yang mempengaruhi harga diri remaja. Remaja perempuan khususnya, tekanan sosial berasal dari pesan-pesan media mengenai persepsi tubuh yang ideal dapat mengakibatkan ketidakpuasan yang signifikan. Tekanan sosial akibat

ketidakpuasan tubuh tersebut ditambah dengan 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. Perempuan selalu merasa harga dirinya lebih rendah daripada laki-laki seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang rendah, atau merasa harus dilindungi. Penelitian Coopersmith (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2010) membuktikan bahwa harga diri perempuan lebih rendah daripada laki-laki.

Faktor *nurture* yang berkontribusi dalam pembentukan 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 mengenai mana yang harus diterima, mana yang harus ditolak, mana yang harus dicintai, dan mana yang tidak patut dilakukan. Menurut Stephani Martson dalam Singh (2004) dikatan 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 boleh dan tidak boleh dilakukan, serta memperlakukan anak secara demokratis akan membentuk harga diri diri yang positif pada remaja. Orang tua yang mendidik anak secara otoriter dan tidak demokratis, maka anak akan cenderung takut

mengungkapkan perasaannya dan akhirnya memiliki harga diri yang rendah.

2. Lingkungan Sosial (Teman Sebaya)

Peer relationship atau hubungan dengan teman sebaya merupakan suatu proses dominan pada tahap remaja awal. Remaja mulai menyadari bahwa orang tua bukanlah figur yang sempurna sehingga mereka mulai mencari figur lain, yaitu teman sebaya. Dukungan dari teman sebaya membuat remaja merasa dipercaya dan diperhatikan oleh pihak diluar keluarganya. Dukungan dari teman sebaya akan membantu remaja dalam mencapai perubahan yang sedang dialami (Smet, 2004).

3. Pencapaian atau Prestasi Individu

Ketika seseorang melakukan suatu kegiatan yang meningkatkan pencapaian dirinya dibanding orang lain, hal dapat meningkatkan harga diri secara umum. Edmunds (2015) memberi contoh ketika seseorang berjalan kaki dan dapat menuntaskannya, hal ini dapat meningkatkan anggapan kemampuan pencapaian diri. Peningkatan anggapan kemampuan pencapaian diri sebagai bagaian dari *global self-esteem* ini selanjutnya dapat meningkatkan harga diri secara umum.

2.3.9 Instrumen Pengukuran Harga Diri

1. *Self Esteem Inventory for Secondary School Pupils*

Alat ukur harga diri ini berbentuk kuisisioner yang dikembangkan oleh Thomas dan Raj (1984) dari kuisisioner *Coopersmith self esteem inventory* (CSEI). Kuisisioner ini terdiri dari 25 pertanyaan yang diperuntukan

mengukur harga diri siswa *secondary school* seperti sekolah menengah pertama atau sekolah menengah atas.

2. Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)

Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) merupakan instrumen untuk mengukur tingkat harga diri yang dikembangkan oleh Morris Rosenberg yang bertujuan untuk mengukur *global self esteem*. Instrumen ini berisi 10 pertanyaan dengan skala Likert yang dibagi menjadi dua aspek penilaian, masing-masing lima pernyataan positif dan negatif dalam dirinya yang dinilai secara subjektif. RSES merupakan instrumen yang paling banyak digunakan dalam penelitian yang berkaitan dengan harga diri (Guindon, 2010).

3. Coopersmith self esteem inventory (CSEI)

Coopersmith self esteem inventory (CSEI) merupakan instrumen pengukuran tingkat harga diri yang dikembangkan oleh Coopersmith yang bertujuan untuk mengukur *global self-esteem*. Instrumen ini terdiri dari 58 pertanyaan mengenai dirinya dengan skala Gutmann yaitu jawaban iya atau tidak (Bolton, 2003).

2.4 Hubungan Tingkat Partisipasi Ekstrakurikuler terhadap Tingkat Harga Diri Remaja

Masa remaja merupakan masa perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologis (Sarwono, 2008). Perkembangan psikologis yaitu harga diri merupakan aspek yang paling menonjol karena pada masa ini harga diri berada di titik terendah dibanding masa perkembangan selanjutnya (Erol & Orth, 2011). Feldman dan Matjasko (2005) menyebutkan salah satu aktivitas yang dapat

memfasilitasi perkembangan remaja ke arah positif adalah memanfaatkan waktu luang untuk aktivitas terstruktur. Mahoney *et al* (2005) menyepesifikan aktivitas terstruktur tersebut adalah partisipasi dalam ekstrakurikuler.

Penelitian Gadbois dan Bowker (2007) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat partisipasi lebih tinggi memiliki tingkat harga diri yang tinggi dan tidak ada perbedaan baik pada laki-laki maupun perempuan. Perbedaan terletak pada pemilihan ekstrakurikuler yaitu laki-laki lebih memilih ekstrakurikuler olahraga sedangkan perempuan ekstrakurikuler nonolahraga, namun apapun jenis ekstrakurikuler yang dipilih memberikan efek yang sama yaitu peningkatan harga diri. Blomfield dan Barber (2009) menyatakan partisipasi pada semua jenis ekstrakurikuler mampu meningkatkan harga diri partisipan. Selanjutnya perbandingan mengenai tingkat partisipasi menunjukkan bahwa responden dengan tingkat partisipasi ekstrakurikuler lebih tinggi menunjukkan harga diri yang lebih tinggi.

Butler dan Hagewen (2011) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana atau tempat bagi remaja untuk memainkan tugas perkembangannya baik secara personal dan interpersonal serta menunjukkan kemampuan yang dimiliki. Selama remaja berada di dalam kegiatan ekstrakurikuler, mereka akan melakukan penilaian diri mengenai identitasnya dalam ekstrakurikuler seperti sejauh mana potensi dan kemampuan yang dimiliki yang selanjutnya akan membangun kemampuan dalam bidang yang diikuti. Penilaian kemampuan dan kompetensi ini selanjutnya akan membangun harga diri. Selama berpartisipasi dalam ekstrakurikuler, remaja akan memperoleh dukungan dan penerimaan orang lain. Dukungan dan penerimaan orang lain ini selanjutnya juga akan membentuk harga diri. Patino (2015) menjelaskan beberapa cara ekstrakurikuler dapat menjadi *booster* harga diri yaitu dengan

meningkatkan keterampilan dan sosialisasi, mengembangkan potensi dan kemampuan terpendam, serta bertemu dengan orang lain dengan ketertarikan yang sama.

