

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (2024), dunia kini memiliki lebih banyak generasi muda dibandingkan sebelumnya – dari 7,2 miliar penduduk di seluruh dunia, lebih dari 3 miliar penduduk berusia kurang dari 25 tahun, yang merupakan 42% dari populasi dunia. Sekitar 1,2 miliar dari generasi muda ini adalah remaja berusia antara 10-19 tahun. Menurut UNICEF (2021), kesehatan dan kesejahteraan remaja di Indonesia menjadi hal yang sangat krusial mengingat jumlah populasi remaja mencapai 46 juta jiwa. Masa remaja merupakan periode penting untuk pengembangan kebiasaan sosial dan emosional yang berperan dalam kesehatan dan kesejahteraan termasuk kondisi mental mereka. Berbagai faktor mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mental pada remaja. Semakin banyak faktor risiko yang dialami remaja, semakin besar potensi dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mental pada masa remaja antara lain paparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas (WHO, 2021).

Kesehatan mental remaja sangat perlu diperhatikan, terutama permasalahan psikologis. Salah satunya ialah gangguan emosional berupa kecemasan yang akan mempengaruhi identitas diri remaja. Gangguan kecemasan (yang mungkin melibatkan rasa panik atau kekhawatiran yang berlebihan) adalah yang paling umum terjadi pada remaja. Diperkirakan 3,6%

anak usia 10-14 tahun dan 4,6% anak usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan (WHO, 2021). Data Riskesdas 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (Rokom, 2021). Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia (Tim Riskesdas, 2019).

Gangguan kecemasan dan depresi dapat mempengaruhi perkembangan remaja termasuk identitas dan jati diri. Saat remaja memasuki masa transisi, mereka akan mengalami berbagai perubahan seperti perubahan pada tubuh, pikiran, keinginan untuk bebas dan memiliki kontrol atas diri sendiri, rasa ingin tahu yang besar, eksplorasi untuk menemukan identitas dan jati diri, membentuk hubungan pertemanan dengan teman sebaya, dan lain sebagainya (Rizka Amalia & Rahmat Hidayat, 2023). Penelitian yang dilakukan (Alwi et al., 2020) telah menyoroti pentingnya *self-esteem* sebagai mediator dalam kesejahteraan terkait sekolah, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial di lingkungan sekolah dapat berdampak pada *self-esteem* remaja dan kesejahteraan secara keseluruhan. Ketika menghadapi tantangan atau kompetisi, karena hal tersebut memengaruhi keyakinan mereka akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi kecemasan dan tampil baik (Husna et al., 2022).

Self-esteem atau yang sering disebut harga diri adalah evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan interaksi dengan orang lain (Rohisfi, 2022). *Self-esteem* merujuk pada penghargaan terhadap diri sendiri, yakni bagaimana individu menilai dan menghargai diri mereka sendiri.

Self-esteem pada masa remaja berpengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Keberhasilan individu di masa depan sangat dipengaruhi oleh tingkat *self-esteem* yang dimilikinya (Jufri & Karneli, 2021). Remaja yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung merasa senang secara fisik dan mental, sedangkan remaja yang memiliki *self-esteem* rendah rentan mengalami tekanan mental bahkan depresi (Arya & Syanti, 2021).

Selain itu, *self-confidence* atau yang sering disebut kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Hal ini berkaitan dengan keyakinan untuk menghadapi tantangan, mencoba hal-hal baru, dan mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Arifah, 2023) mengungkapkan bahwa salah satu aspek kepribadian yang menunjukkan keyakinan pada kemampuan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri, sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ismi *et al.*, 2021), yang menemukan bahwa hubungan *self-esteem* dan *self-confidence* sangat erat, dimana *self-confidence* memungkinkan remaja untuk menghargai diri sendiri, membuat keputusan dengan bijak, dan mengelola kehidupan dengan efisien.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiarto *et al.*, 2022 diperoleh bahwa 51,39% remaja memiliki *self-esteem* rendah. Adapun *self-esteem* remaja kategori tinggi dengan jumlah 122 remaja dan jumlah 129 remaja kategori rendah. Artinya, dengan lebih dari 50% remaja memiliki *self-esteem* yang rendah. Secara spesifik remaja mengungkapkan merasa tidak berguna, tidak

mempunyai banyak hal yang patut dibanggakan, kurang menghargai diri sendiri, dan merasa gagal. Faktor yang menyebabkan *self-esteem* rendah pada remaja diantaranya adalah adanya distorsi pikiran dan kurangnya dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru sekolah.

Sejalan dengan temuan tersebut, berdasarkan hasil penelitian Oktania *et al.*, 2022 diperoleh bahwa dari 171 remaja di SMK Muhammadiyah 9 Jakarta diperoleh 76 responden (44.4%) memiliki *self-confidence* yang tinggi dan 95 responden (55.6%) memiliki *self-confidence* yang rendah. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Lestari & Mamus, 2022) yang menyatakan bahwa remaja kelas XI SMA Negeri 1 Cibal Manggarai Tengah memiliki *self-confidence* yang sangat rendah sebanyak 189 orang (100%) dari total keseluruhan responden. Artinya, tingkat *self-confidence* remaja di SMA & SMK masih tergolong rendah. Studi di negara Nigeria yang dilakukan oleh Olutola *et al.*, (2023) mengungkapkan dampak dari tingkat *self-confidence* remaja terhadap proses belajar dapat mempengaruhi cara belajar remaja, baik ketika mereka merasa percaya diri tinggi maupun rendah.

Lebih lanjut, berdasarkan penelitian Husna *et al.*, (2022), hasil analisis data menunjukkan tingkat *self-esteem* kategori tinggi sebanyak 33 remaja dengan persentase 45,2% dan tingkat *self-esteem* kategori rendah sebanyak 6 remaja dengan persentase 8,2%. Sedangkan, tingkat *self-confidence* kategori tinggi sebanyak 32 remaja dengan persentase 43,8% dan tingkat *self-confidence* kategori rendah sebanyak 11 remaja dengan persentase 15,1%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan

self-confidence di kalangan remaja. Remaja dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki *self-confidence* tinggi pula, dan sebaliknya. Banyak remaja yang mengalami perasaan rendah diri dan kurang yakin dengan kemampuan mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi kinerja akademik dan interaksi sosial mereka (Ariyanti & Purwoko, 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan (Hohyuns et al., 2021) menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-confidence* yang tinggi dikaitkan dengan hasil positif seperti prestasi akademik dan kebahagiaan secara keseluruhan di sekolah.

Penelitian Ramba et al. (2023) di Kota Makassar mengungkapkan distribusi *self-esteem* siswa SMA sebanyak 53 responden tergolong sangat rendah, 30 responden tergolong rendah, 154 responden tergolong sedang, dan 149 responden tergolong tinggi. Wijaya et al. (2024) mendukung temuan ini melalui survei terhadap 42 siswa SMA Negeri 17 Makassar, menunjukkan perasaan positif terkait status sekolah unggulan, termasuk kebanggaan, pujian, dan peningkatan motivasi belajar. Kontras dengan situasi di Kabupaten Gowa, khususnya di UPT SMAN 1 Gowa. Penelitian yang dilakukan Herman et al. (2023) melaporkan tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA yang tergolong rendah, dengan persentase skor pada indikator keyakinan kemampuan diri adalah 66%, indikator ketegasan adalah 67%, indikator tanggung jawab adalah 70%, dan indikator berpikir positif adalah 69%. Perbedaan ini mungkin mencerminkan pengaruh lingkungan sosial dan budaya terhadap perkembangan psikologis siswa. Remaja perkotaan umumnya memiliki akses lebih baik ke pendidikan, kegiatan ekstrakurikuler, dan dukungan sosial yang dapat

meningkatkan *self-esteem*. Studi menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung, termasuk sekolah yang memperhatikan perkembangan emosional siswa, dapat meningkatkan *self-esteem* dan *self-confidence* remaja (Pribadi & Erdiansyah, 2019; Anggelia et al., 2023). Sejalan dengan penelitian Kusumah & Rosiana (2023) juga menyatakan bahwa remaja perkotaan memiliki lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan terlibat dalam kegiatan sosial positif, yang dapat memperkuat *self-confidence* mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pentingnya *self-esteem* dan *self-confidence* dalam perkembangan remaja, terutama di lingkungan sekolah menengah atas, tidak dapat diabaikan. *Self-esteem* adalah tentang menghargai diri sendiri, sementara *self-confidence* adalah tentang keyakinan akan kemampuan diri. Kedua aspek ini memiliki dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan mental, prestasi akademik, dan kebahagiaan. Remaja yang memiliki *self-esteem* dan *self-confidence* yang tinggi cenderung lebih bahagia, sukses, dan mampu mengatasi tantangan dengan baik. Berbagai faktor seperti dukungan sosial, lingkungan sekolah, dan kemampuan dalam mengelola emosi dapat mempengaruhi tingkat *self-esteem* dan *self-confidence* remaja. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja agar mereka dapat mengembangkan *self-esteem* dan *self-confidence* yang tinggi.

Berdasarkan observasi awal pada Juni 2024 yang telah dilakukan wawancara kepada guru Bimbingan & Konseling (BK) dan tiga orang wali kelas SMA Negeri 2 Gowa, mereka menyampaikan banyak siswa memiliki

tingkat *self-esteem* dan *self-confidence* masih tergolong rendah. Hal ini terlihat siswa yang tidak berani maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal, merasa ragu-ragu oleh kemampuan yang dimiliki, merasa cemas ketika ditunjuk untuk mengerjakan soal, banyak yang menyontek tugas pekerjaan temannya, ketika diberikan tugas kerja kelompok banyak yang ingin memilih kelompok sendiri, adapun juga siswa hanya mengandalkan satu atau dua mengerjakan tugas yang diberikan, dan beberapa siswa merasa minder serta tidak percaya diri karena tidak ada yang memilihnya dalam kelompok.

Adapun data yang didapatkan peneliti menggunakan kuesioner pra-penelitian kepada 20 remaja di SMA Negeri 2 Gowa yang menjadi responden pada Juni 2024. Didapatkan bahwa *self-esteem* dan *self-confidence* remaja tersebut tergolong rendah. Hal ini dapat terlihat dari hasil kuesioner skala *self-esteem* bahwa 17 responden (85%) merasa terlalu takut untuk mengambil keputusan sendiri, 19 responden (95%) merasa tidak mampu memimpin sebuah kelompok, 17 responden (85%) merasa orang lain jarang menerima masukan/pendapat yang diberikan, 18 responden (90%) merasa kurang mampu mendapatkan prestasi yang memuaskan di sekolah, dan 20 responden (100%) merasa teman-temannya kurang mendukung dan membantunya. Sedangkan, hasil dari kuesioner skala *self-confidence* bahwa 15 responden (75%) merasa putus asa ketika gagal, 20 responden (100%) merasa belum mengetahui cara mengembangkan kelebihan yang dimiliki, 20 responden (100%) merasa berbicara di depan umum adalah hal yang sulit dilakukan, 20 responden (100%)

merasa ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, dan 17 responden (85%) merasa takut mengalami kegagalan yang berulang.

Oleh karena itu, dengan mengetahui hubungan *self-esteem* dan *self-confidence*, peneliti berharap dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam membantu remaja mengembangkan diri mereka. Dari perspektif praktis, meningkatkan kedua faktor ini dapat memberikan dampak positif pada performa akademis dan kesejahteraan emosional remaja di SMA Negeri 2 Gowa. Kondisi ideal yang diharapkan adalah terciptanya lingkungan sekolah yang dapat mendukung perkembangan *self-esteem* dan *self-confidence* remaja, di mana mereka merasa dihargai, dipercaya, dan didorong untuk berkembang. Dengan demikian, remaja tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga memiliki kesejahteraan emosional yang baik yang akan menjadi modal penting bagi kehidupan masa depan mereka. Penelitian ini juga dapat membantu meningkatkan relevansi penelitian dengan isu-isu kontemporer yang dihadapi remaja di Indonesia serta hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan program layanan yang lebih efektif untuk mempromosikan kesehatan mental remaja.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan *Self-esteem* dengan *Self-confidence* pada Remaja di SMA Negeri 2 Gowa.

B. Signifikansi Masalah

Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah pembentukan identitas diri. Dalam proses ini, remaja mulai mengevaluasi diri

mereka sendiri dan mengembangkan rasa harga diri (*self-esteem*) dan kepercayaan diri (*self-confidence*). *Self-esteem* dan *self-confidence* merupakan dua konstruk psikologis yang saling terkait erat dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial. Remaja dengan *self-esteem* dan *self-confidence* yang rendah cenderung bergantung pada orang lain, kurang yakin pada diri sendiri, dan sering menghadapi masalah dalam interaksi sosial serta cenderung pesimis dalam berkomunikasi (Kristyanti, 2022).

Ditemukan bahwa beberapa remaja di SMA Negeri 2 Gowa memiliki *self-esteem* dan *self-confidence* yang tergolong rendah. Kondisi ini dikhawatirkan dapat menghambat perkembangan remaja dan berdampak negatif pada masa depan mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dengan *self-confidence* pada remaja di SMA Negeri 2 Gowa untuk mengembangkan kebijakan, program pendidikan, dan dukungan tentang kebutuhan dan perkembangan remaja serta menjadi bahan referensi bagi pengembangan program-program yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang diajukan, maka peneliti dapat merumuskan bagaimana Hubungan *Self-esteem* dengan *Self-confidence* pada Remaja di SMA Negeri 2 Gowa?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk diketahui Hubungan *Self-esteem* dengan *Self-confidence* pada Remaja di SMA Negeri 2 Gowa.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik demografi remaja di SMA Negeri 2 Gowa yaitu usia, jenis kelamin, dan kelas.
- b. Diketahui tingkat *self-esteem* yang dialami oleh remaja di SMA Negeri 2 Gowa.
- c. Diketahui tingkat *self-confidence* yang dialami oleh remaja di SMA Negeri 2 Gowa.
- d. Teridentifikasi hubungan *self-esteem* dengan *self-confidence* pada remaja di SMA Negeri 2 Gowa.

E. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Judul penelitian yang berjudul “Hubungan *Self-esteem* dengan *Self-confidence* pada Remaja di SMA Negeri 2 Gowa” sesuai dengan *roadmap* Prodi Ilmu Keperawatan karena penelitian ini menyentuh beberapa domain yang diinginkan dalam *roadmap* prodi tersebut.

1. Domain 1: Penelitian ini tidak secara spesifik menyentuh populasi dengan penyakit tropis, namun membahas tentang kesehatan mental remaja, yang merupakan komponen penting dalam promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. *Self-esteem* dan *self-confidence* yang tinggi dapat membantu

remaja untuk lebih tangguh terhadap stres dan berperilaku positif, sehingga dapat mengurangi risiko terkena penyakit mental dan fisik.

2. Domain 2: Penelitian ini membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan dan prestasi akademik remaja, yang merupakan topik penting dalam pendidikan dan pengembangan keperawatan. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan pelayanan keperawatan bagi remaja.
3. Domain 3: Penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja, yang merupakan informasi penting untuk mengembangkan intervensi keperawatan yang efektif untuk meningkatkan *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja.
4. Domain 4: Penelitian ini memberikan bukti ilmiah tentang hubungan *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja, yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas praktik keperawatan bagi remaja.
5. Domain 5: Penelitian ini tidak secara langsung membahas tentang ilmu keperawatan dan teknologi informasi kesehatan. Namun, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar riset untuk pengembangan, pemanfaatan ilmu keperawatan dan teknologi informasi kesehatan dalam implementasi praktik keperawatan berbasis bukti.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyentuh beberapa domain penting dalam *roadmap* Prodi Ilmu Keperawatan dan memberikan kontribusi yang signifikan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik keperawatan

serta sebagai dasar riset untuk pengembangan kualitas pelayanan dan pendidikan keperawatan, peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan tentang hubungan *self-esteem* dengan *self-confidence* pada remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Pengetahuan ini dapat digunakan dalam mengembangkan kebijakan, program pendidikan, dan dukungan tentang kebutuhan dan perkembangan remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu dalam merancang program kesehatan remaja, seperti layanan konseling, program pengelolaan stres, atau sumber daya yang lebih lengkap.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi mahasiswa tentang tingkat *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja yang dapat membantu mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan yang lebih baik kepada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi pengembangan program-program yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kontribusi baru pada ilmu pengetahuan tentang hubungan *self-esteem* dengan *self-confidence* pada remaja. Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori dan model baru

tentang perkembangan remaja serta dapat membuka peluang penelitian baru tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian-penelitian yang berkaitan dengan *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Self-esteem*

1. Definisi *Self-esteem*

Istilah "*self-esteem*" dalam bahasa Inggris secara harfiah berarti "harga diri", artinya penilaian terhadap diri sendiri yang mencakup pikiran, perasaan, dan pandangan. Jadi, remaja yang memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi selalu melihat segala hal dalam diri dan kehidupannya dengan pandangan yang positif (Zamzanah et al., 2023). Sejalan dengan itu, (R. V. Utami et al., 2024) mendefinisikan *self-esteem* merupakan penilaian seseorang terhadap diri sendiri secara keseluruhan, termasuk penilaian yang bersifat negatif maupun positif yang akhirnya menciptakan rasa nilai diri atau manfaat diri dalam menjalani kehidupan, kemampuan untuk memahami potensi dan pencapaian diri, menetapkan tujuan dan arah hidup sendiri, serta keyakinan pada kemampuan diri sendiri tanpa merasa iri terhadap prestasi orang lain. Sedangkan, menurut Roger dan Maslow, dikutip dalam Lusiana (2023), mengatakan bahwa *self-esteem* dianggap sebagai elemen kunci dalam karakter seseorang, karena merupakan penilaian menyeluruh terhadap diri sendiri yang membentuk persepsi tentang diri.

Menurut Santrock, dikutip dalam (R. V. Utami et al., 2023) berpendapat bahwa *self-esteem* adalah cara bagi seseorang untuk menilai diri sendiri dan membandingkan gambaran diri yang diinginkan (ideal diri).

Sedangkan, dalam pandangan Coopersmith, dikutip dalam (R. V. Utami et al., 2024) menyatakan bahwa seseorang dapat memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi jika gambaran diri yang diinginkan (ideal diri) sesuai dengan kondisi diri yang sebenarnya saat ini (*real self*) begitupun sebaliknya. Remaja yang memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi akan menunjukkan sikap yang lebih optimis, mampu menyelesaikan masalah, dan menerima situasi yang terjadi, baik itu positif maupun negatif. Remaja dengan *self-esteem* yang tinggi mampu mengambil keputusan dengan tepat dan percaya diri, bahkan tanpa perlu memperdulikan kritik dari orang lain, selama tindakan yang mereka lakukan memberikan dampak positif bagi diri mereka sendiri tanpa merugikan orang lain (Amalia & Hidayat, 2023).

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-esteem*

Menurut McLoed *et al.*, dikutip dalam Suhron (2017) terdapat enam faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self-esteem* seseorang, yaitu:

a. Usia

Ketika seseorang memasuki fase anak-anak dan remaja, perkembangan *self-esteem* mereka dipengaruhi oleh penilaian dari teman sebaya, orang tua, dan guru di lingkungan sekolah.

b. Ras

Perbedaan budaya dan latar belakang ras dapat berdampak pada tingkat *self-esteem* seseorang dalam mempertahankan identitas rasnya.

c. Etnis

Dalam interaksi sosial dan kehidupan berkelompok, ada kelompok etnis yang meyakini bahwa mereka memiliki kedudukan yang lebih tinggi daripada yang lain, sehingga hal ini dapat berdampak pada *self-esteem* mereka.

d. Pubertas

Pubertas adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan kemunculan ciri-ciri seksual kedua dan kemampuan reproduksi seksual yang dapat memicu perasaan tertarik dan berdampak pada *self-esteem* seseorang.

e. Berat badan

Perubahan yang paling mencolok dalam berat badan selama masa remaja adalah perubahan fisik yang terlihat jelas. Kelenjar endokrin mulai memproduksi hormon-hormon baru, yang mengubah ciri-ciri seks primer dan memunculkan ciri-ciri seks sekunder. Akibatnya, seseorang tersebut mulai terlihat berbeda dan merasakan perubahan dalam berat badan akibat hormon yang baru.

f. Jenis Kelamin

Dalam hal bersaing dan mencapai prestasi belajar di kelas, remaja laki-laki cenderung menjaga *self-esteem* mereka dan memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi lebih baik daripada remaja perempuan. Penelitian telah menunjukkan bahwa remaja perempuan rentan terhadap gangguan citra diri dibandingkan dengan remaja laki-

laki. Secara khusus, remaja perempuan cenderung memiliki *self-esteem* rendah, tingkat kesadaran diri yang tinggi, dan citra diri yang mudah terganggu jika dibandingkan dengan remaja laki-laki (Rosenberg & Simmons, dikutip dalam Suhron, 2017). Sebagai contoh, remaja perempuan seringkali lebih sensitif terhadap perasaan mereka sendiri, merasa khawatir akan kemampuan mereka, menerima kekurangan diri, dan peka terhadap penilaian orang lain.

Sedangkan, menurut Ariyanti & Purwoko (2023) mengungkapkan bahwa terdapat tujuh belas faktor yang dapat memengaruhi tingkat *self-esteem* seseorang, yaitu:

a. Hubungan Sosial

Kualitas hubungan dengan orang lain, seperti keluarga dan teman sebaya, dapat mempengaruhi *self-esteem*. Dukungan dan pengakuan sosial dapat meningkatkan rasa harga diri.

b. Bakat

Memiliki bakat dan mengembangkan bakat atau keterampilan khusus dapat meningkatkan rasa percaya diri dan *self-esteem* karena individu merasa memiliki keunggulan atau kemampuan yang diakui.

c. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being mencakup berbagai aspek emosional seperti kecemasan, stres, dan depresi. Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang baik cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi.

d. *Positive Emotion*

Positive emotion seperti kebahagiaan dan kegembiraan dapat meningkatkan *self-esteem* karena membantu seseorang menyikapi hidup dengan cara yang lebih optimis dan percaya diri.

e. Penggunaan Media Sosial

Media sosial dapat memengaruhi *self-esteem* dalam berbagai cara, baik positif maupun negatif. Penggunaan positif melibatkan pemberdayaan dan dukungan, sementara penggunaan negatif bisa menciptakan perbandingan sosial yang merugikan.

f. Kepuasan dalam Menjalani Hidup

Tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan dapat memengaruhi *self-esteem*. Seseorang yang puas dengan hidupnya cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi.

g. Presentasi Diri

Cara seseorang menyajikan dirinya kepada orang lain, termasuk kepercayaan diri, penampilan, dan cara berkomunikasi, dapat memengaruhi *self-esteem*. Presentasi diri yang positif dapat meningkatkan rasa harga diri.

h. Perasaan Malu

Perasaan malu yang berlebihan dapat menurunkan *self-esteem*, karena seseorang mungkin merasa tidak sebanding dengan orang lain atau merasa tidak cukup baik.

i. Hubungan dalam Pertemanan

Kualitas hubungan dengan teman, termasuk dukungan emosional dan rasa diterima, sangat mempengaruhi *self-esteem*

j. Masa Kanak-Kanak

Pengalaman masa kanak-kanak, seperti pola asuh dan pengalaman traumatis, dapat membentuk dasar *self-esteem* seseorang di masa dewasa.

k. Tekanan Psikologis

Tekanan psikologis sehari-hari, termasuk stres dari pekerjaan atau sekolah, dapat mempengaruhi *self-esteem* negatif jika seseorang merasa kewalahan.

l. Dukungan Sosial

Dukungan dari keluarga, teman, dan jaringan sosial lainnya sangat penting dalam membangun *self-esteem* yang positif.

m. Partisipasi dalam Olahraga

Kegiatan olahraga dapat meningkatkan *self-esteem* melalui peningkatan kebugaran fisik, disiplin, dan prestasi.

n. Hubungan Interpersonal

Hubungan yang sehat dan kuat dengan orang lain, termasuk dalam konteks romantis atau kerja, dapat mempengaruhi *self-esteem* secara signifikan.

o. Manajemen Emosi Negatif

Kemampuan mengelola emosi negatif seperti marah atau frustrasi dapat membantu menjaga *self-esteem* tetap stabil.

p. *Control* terhadap Peristiwa yang Dialami

Merasa memiliki kendali atas apa yang terjadi dalam hidup dapat meningkatkan *self-esteem* karena memberikan rasa kemampuan dan dampak terhadap kehidupan sendiri.

q. Perasaan Kesepian

Kesepian dapat berdampak serius pada *self-esteem*, karena membuat individu merasa terisolasi dan tidak berharga.

3. Aspek-Aspek *Self-esteem*

Menurut Coopersmith, dikutip dalam Huda & Aulia (2020) mengungkapkan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam *self-esteem* ada empat, yaitu:

a. Kekuatan (*power*)

Aspek kekuatan (*power*) adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol tindakan dan mendapatkan pengakuan dari orang lain atas tindakan tersebut. Kekuatan ditunjukkan melalui penghargaan yang diterima seseorang dari orang lain dan kualitas dari pendapat yang diungkapkan oleh seseorang yang akan diakui oleh orang lain (Coopersmith, dikutip dalam Huda & Aulia, 2020). Penjelasan ini dapat disimpulkan, aspek kekuatan (*power*) dalam bentuk kemampuan mengontrol tindakan, memperoleh pengakuan sosial, dan memiliki

pendapat yang diakui sangat signifikan dalam membentuk dan meningkatkan *self-esteem* remaja di sekolah. Penghargaan dan validasi dari lingkungan sekitar berkontribusi besar pada rasa percaya diri dan harga diri remaja.

b. Keberartian (*significance*)

Keberartian (*significance*) merujuk pada perhatian, kepedulian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diberikan kepada seseorang oleh orang lain sebagai bentuk penerimaan dari lingkungan sosial. Penerimaan ini tercermin dalam bentuk kehangatan, saling memberi dan menerima, serta ketertarikan yang positif dari orang-orang di sekitarnya. Mereka dalam lingkungan menyukai seseorang sesuai dengan diri sebenarnya (Coopersmith, dikutip dalam Huda & Aulia, 2020). Untuk meningkatkan *self-esteem* remaja di sekolah, penting bagi guru dan teman sebaya untuk menciptakan lingkungan yang penuh dengan perhatian, kepedulian, dan afeksi. Ini bisa dilakukan dengan menunjukkan empati, bersikap inklusif, dan memberikan umpan balik yang membangun.

c. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan (*competence*) mengacu pada kinerja yang optimal untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi (*need of achievement*) yang tinggi, di mana tingkat dan jenis tugas tersebut bergantung pada rentang usia seseorang (Coopersmith, dikutip dalam Huda & Aulia, 2020). Kesimpulannya, *self-esteem* remaja di sekolah

dipengaruhi oleh kemampuan atau kompetensi mereka dalam berbagai bidang. Pencapaian akademis dan non-akademis, dukungan lingkungan, serta kesesuaian tugas dengan usia dan kemampuan seseorang sangat penting dalam membentuk dan memperkuat *self-esteem* mereka.

d. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan (*virtue*) adalah ketaatan pada norma moral, etika, dan agama, di mana seseorang menghindari tindakan yang tidak pantas dan melakukan tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai moral, etika, dan agama dalam lingkungan sosial (Coopersmith, dikutip dalam Huda & Aulia, 2020). Dapat disimpulkan bahwa kebajikan (*virtue*) berperan penting dalam pembentukan *self-esteem* remaja di sekolah. Dengan bertindak sesuai dengan moral, etika, dan agama remaja dapat mencapai rasa nilai diri yang lebih baik, akan tercermin dalam sikap dan perilaku mereka yang positif di lingkungan sekolah dan sekitarnya.

Adapun menurut Rosenberg, dikutip dalam (Apria Dalifa, 2021), terdapat dua aspek *self-esteem*, yaitu:

a. *Social Self-esteem*

Aspek ini mengacu pada penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri berdasarkan bagaimana mereka diterima dan dihargai oleh orang lain. *Social self-esteem* berkaitan dengan perasaan diterima, disukai, dan dihormati oleh orang lain dalam lingkungan sosial.

b. *Performance Self-esteem*

Aspek ini mengacu pada penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri berdasarkan kemampuan dan pencapaiannya. *Performance self-esteem* berkaitan dengan perasaan kompeten, mampu, dan berhasil dalam berbagai bidang kehidupan.

4. Karakteristik *Self-esteem*

Menurut Rosenberg, dikutip dalam Suhron (2017) menjelaskan bahwa seseorang dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut.

- a. Memiliki rasa berharga dalam dirinya, menghormati diri sendiri tanpa menyombongkan diri atau berharap orang lain memujinya.
- b. Tidak merasa lebih unggul daripada orang lain.
- c. Lebih suka untuk terus berkembang dan memperbaiki diri.

Sedangkan, seseorang dengan tingkat *self-esteem* yang rendah memiliki karakteristik sebagai berikut.

- a. Lebih fokus untuk melindungi diri dan menghindari kesalahan.
- b. Merasa terlalu kecewa saat mengalami kegagalan dan mengalami kecemasan dalam situasi sosial.
- c. Membesar-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialami.
- d. Merasa canggung, malu, dan kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang kaku.

Adapun menurut Coopersmith, dikutip dalam Suhron (2017), membagi tingkat *self-esteem* menjadi dua golongan, yaitu:

- a. Seseorang dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi
 - 1) Berpartisipasi aktif dan mampu menunjukkan diri dengan baik.
 - 2) Sukses dalam bidang pendidikan dan menjalin relasi sosial.
 - 3) Menerima kritik dengan positif.
 - 4) Mempercayai persepsi dan respons diri sendiri.
 - 5) Tidak terlalu fokus pada diri sendiri atau hanya memikirkan masalah pribadi.
 - 6) Memiliki keyakinan diri yang kuat, bukan berdasarkan khayalan, melainkan memiliki kemampuan, keahlian, dan kualitas diri yang tinggi.
 - 7) Tidak terpengaruh oleh pandangan orang lain tentang kepribadian.
 - 8) Lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan yang menyenangkan sehingga tingkat kecemasan rendah dan memiliki ketahanan diri yang seimbang.
- b. Seseorang dengan tingkat *self-esteem* yang rendah
 - 1) Merasa rendah diri.
 - 2) Khawatir akan kegagalan dalam menjalin hubungan sosial.
 - 3) Terlibat dalam perasaan putus asa dan depresi.
 - 4) Merasa terisolasi dan diabaikan.
 - 5) Kesulitan dalam mengekspresikan diri.
 - 6) Sangat bergantung pada lingkungan sekitar.

- 7) Tidak konsisten dalam tindakan.
- 8) Cenderung pasif dalam mengikuti arus lingkungan.
- 9) Menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi diri (*defense mechanism*).
- 10) Mudah mengakui kesalahan yang dilakukan.

B. *Self-confidence*

1. Definisi *Self-confidence*

Istilah “*self-confidence*” dalam bahasa Inggris secara harfiah berarti “kepercayaan diri”, artinya memiliki keyakinan pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Jadi, seseorang yang memiliki penilaian positif akan merasa termotivasi dan lebih menghargai dirinya (Rais, 2022). Sejalan dengan itu, (Nurfalihah, 2023) mendefinisikan *self-confidence* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan pemahaman akan kelebihan serta kekurangan pada diri seseorang yang mendorongnya untuk berusaha mencapai tujuannya. Sedangkan, Miskell, dikutip dalam Sholiha (2020) mendefinisikan *self-confidence* adalah keyakinan pada kemampuan diri yang memadai dan kesadaran akan kemampuan yang dimiliki, serta kemampuan untuk menggunakannya dengan tepat.

Menurut Lauster, dikutip dalam Rizal et al. (2022) berpendapat bahwa *self-confidence* adalah sikap yang memungkinkan untuk melakukan tindakan yang positif tanpa rasa cemas berlebihan, merasa bebas untuk bertindak secara rasional dan bertanggung jawab, bersikap sopan dalam berkomunikasi dengan orang lain, memiliki motivasi untuk meraih prestasi,

serta menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya. *Self-confidence* juga dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Individu yang kekurangan keyakinan pada diri cenderung merasa bahwa mereka tidak berharga dan merasa rendah diri ketika menghadapi tanggapan dari lingkungan sekitarnya. Remaja yang memiliki sikap tersebut, akan merasa takut jika melakukan kesalahan, takut diremehkan, dan takut menerima kritik dari orang disekitarnya. Namun, sebaliknya remaja yang memiliki keyakinan pada diri akan lebih mudah bersosialisasi dengan orang lain, dapat mengendalikan perilaku, dan cenderung lebih mampu menikmati hidup (Dianningrum & Satwika, 2021).

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-confidence*

Menurut Ghufon & Risnawita, dikutip dalam Safika & Trihastuti (2020) membagi faktor-faktor yang memengaruhi *self-confidence* menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal:

a. Faktor Internal

- 1) Konsep diri, yaitu citra diri dapat terbentuk melalui interaksi dengan teman sebaya dalam lingkungan sosial.
- 2) Penilaian diri, yaitu kemampuan seseorang untuk mengevaluasi keunggulan dan kekurangan yang dimilikinya.
- 3) Penampilan fisik, yaitu perubahan pada fisik seseorang dan pandangan orang lain terhadap fisik tersebut dapat memengaruhi tingkat *self-confidence* dirinya.

- 4) Pengalaman hidup, yaitu pengalaman yang dirasakan oleh seseorang dapat memengaruhi tingkat *self-confidence* dirinya, baik itu meningkatkan maupun menurunkannya.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pendidikan, yaitu perbedaan tingkat pendidikan seseorang akan memengaruhi cara pandangnya terhadap kemampuan diri, yang kemudian berdampak pada tingkat kemandirian dan *self-confidence* dalam mencapai tujuannya.
- 2) Pekerjaan, yaitu tentang bagaimana ciri-ciri pekerjaan yang dapat memperkuat kemampuan berpikir kreatif dan mandiri seseorang yang berdampak pada peningkatan *self-confidence* dirinya.
- 3) Lingkungan, yaitu kesenangan seseorang dalam berbagai lingkungan seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat memiliki dampak pada tingkat *self-confidence* dirinya.

3. Aspek-Aspek *Self-confidence*

Menurut Lauster dikutip dalam (Selviana & Yulinar, 2022) mengungkapkan bahwa aspek-aspek *self-confidence* terbagi menjadi lima aspek, yaitu:

a. Keyakinan Kemampuan Diri (*belief in one's abilities*)

Percaya pada kemampuan diri adalah pandangan positif seseorang terhadap dirinya sendiri. Dia benar-benar yakin akan tindakannya.

b. Optimis (*optimistic*)

Sikap optimis adalah karakter positif yang dimiliki seseorang yang selalu melihat segala hal dengan optimisme terhadap diri sendiri dan kemampuannya.

c. Obyektif (*objective*)

Obyektif adalah seseorang yang melihat suatu masalah atau hal berdasarkan pada kebenaran yang seharusnya, bukan berdasarkan pada kebenaran pribadi atau pandangan subjektif sendiri.

d. Bertanggung Jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab adalah ketika seseorang siap menerima akibat dari tindakan yang telah dilakukannya.

e. Realistis dan Rasional (*realistic and rational*)

Analisis realistis dan rasional dilakukan terhadap suatu isu, objek, atau peristiwa dengan menggunakan logika yang masuk akal dan sesuai dengan fakta yang ada.

Adapun menurut Burton & Platts dikutip dalam (Istiqlal & Hijrihani, 2020), mengungkapkan terdapat tiga aspek-aspek yang terkandung dalam *self-confidence*, yaitu:

a. *Self-assuredness*

Self-assuredness atau keyakinan diri adalah perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri untuk berhasil dalam berbagai situasi. Individu yang memiliki *self-assuredness* akan percaya diri dalam mengambil keputusan, menghadapi tantangan, dan merasa yakin dengan nilai dan

kemampuan mereka sendiri. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain atau rasa takut akan kegagalan.

b. Belief in the Ability of Other People

Percaya pada kemampuan orang lain adalah salah satu bagian penting dari *self-confidence*. Ini berarti seseorang tidak hanya yakin pada diri sendiri tetapi juga memiliki keyakinan bahwa orang di sekitar mereka (rekan kerja, teman, keluarga) juga memiliki kemampuan yang cukup untuk melaksanakan tugas atau tanggung jawab mereka. Hal ini menciptakan lingkungan yang saling mendukung dan memungkinkan kolaborasi yang lebih efektif.

c. Keeping Certain Information Secret or Restricted to a Few People

Menjaga informasi tertentu tetap rahasia atau terbatas pada beberapa orang menunjukkan pengendalian diri dan *self-confidence* dalam pengelolaan informasi. Individu yang percaya diri mampu menentukan informasi mana yang perlu disebar dan mana yang sebaiknya dirahasiakan. Ini menunjukkan mereka memiliki rasa tanggung jawab dan pengendalian diri dalam melindungi informasi penting.

Sedangkan, menurut Preston, dikutip dalam Istiqlal & Hijrihani (2020), berpendapat bahwa terdapat lima aspek-aspek pembangun *self-confidence*, yaitu:

a. *Self-awareness* (kesadaran diri)

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan pemahaman seseorang tentang siapa dirinya, termasuk kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dan nilai-nilainya. Dengan semakin tinggi kesadaran diri, seseorang akan lebih percaya diri dengan baik dan dapat menerima kekurangan serta memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya.

b. *Intention* (niat)

Intention atau niat adalah komitmen yang kuat pada tujuan tertentu. Ketika seseorang memiliki niat yang jelas dalam bertindak atau mencapai sesuatu, ini akan meningkatkan rasa percaya diri mereka karena memiliki arah yang jelas dan tujuan yang ingin dicapai, yang akan memotivasi mereka untuk bertindak sesuai dengan rencana tersebut.

c. *Thinking* (berpikir positif)

Thinking atau berpikir positif adalah kemampuan untuk melihat sisi baik dari situasi, merespon tantangan dengan keyakinan, dan percaya pada kemampuan diri sendiri. Pikiran yang positif mendukung *self-confidence* karena mengurangi rasa takut dan keraguan sekaligus meningkatkan semangat dan motivasi untuk mengatasi kesulitan.

d. *Imagination* (berpikir kreatif)

Imagination atau berpikir kreatif adalah kemampuan untuk membayangkan kemungkinan-kemungkinan dan solusi baru dalam menghadapi tantangan. Berpikir kreatif membantu seseorang melihat

berbagai cara untuk mengatasi masalah dan meraih tujuan yang pada akhirnya menumbuhkan rasa percaya diri karena mereka mampu menciptakan dan melihat peluang baru.

e. *Act* (bertindak)

Act atau bertindak adalah komponen kunci dalam membangun *self-confidence*. Tindakan yang diambil seseorang untuk mewujudkan niat dan pikiran mereka menunjukkan komitmen dan keberanian. Dengan bertindak, seseorang belajar dari pengalaman dan kesalahan, meningkatkan keterampilan dan pengetahuan yang akan memperkuat rasa percaya diri mereka.

Lebih lanjut, aspek-aspek *self-confidence* menurut Bandura dikutip dalam (Rahmawati & Siswanto, 2022), yaitu:

- a. *Belief in self ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri).
- b. *Can take action in making decisions independently* (dapat mengambil tindakan dalam mengambil keputusan secara mandiri).
- c. *Have a positive self concept* (memiliki konsep diri yang positif).
- d. *Courage to express a opinion* (keberanian untuk menyampaikan pendapat).
- e. *To be unafraid to confront challenges* (tidak takut menghadapi tantangan).
- f. *To respect toward his effort* (menghargai kerja kerasnya sendiri).

4. Karakteristik *Self-confidence*

a. Karakteristik *Self-confidence* yang Tinggi

Menurut Fatimah, dikutip dalam (Selviana & Yulinar, 2022) mengungkapkan karakteristik seseorang yang memiliki *self-confidence* yang tinggi, yaitu:

- 1) Mempercayai kemampuan yang dimiliki sehingga tidak mementingkan pada pengakuan dari orang lain.
- 2) Menunjukkan perilaku konformitas untuk mendapatkan penghargaan dari orang-orang di sekitarnya.
- 3) Dapat menunjukkan sikap asertif kepada orang lain dengan menampilkan diri sebagaimana adanya.
- 4) Mampu mengatur diri sendiri.
- 5) Dapat mengendalikan keputusan yang berasal dari diri sendiri.
- 6) Menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.
- 7) Memiliki keinginan yang jelas, sehingga jika tercapai, seseorang dapat menyadari bahwa dirinya memiliki keunggulan ketika keinginan tersebut terwujud.

Adapun ciri atau karakteristik individu yang mempunyai *self-confidence proporsional* menurut Lauster, dikutip dalam Asri et al., (2024), yaitu:

- 1) Mempercayai kemampuan sendiri tanpa membutuhkan pujian, pengakuan, atau penerimaan dari orang lain.

- 2) Tidak menunjukkan sikap berpura-pura demi mendapatkan pengakuan dari orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menghadapi penolakan dan tetap menjadi diri sendiri.
- 4) Memiliki kontrol diri yang kuat.
- 5) Memiliki sudut pandang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di sekitarnya.

Sedangkan, menurut pandangan Anthony, dikutip dalam Asri et al., (2024) berpendapat bahwa seseorang yang mempunyai karakteristik *self-confidence* yang tinggi memiliki keyakinan pada diri sendiri, lebih cenderung untuk hidup mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Serta, dapat memenuhi kebutuhan hidup dengan percaya diri dan kekuatan, dengan mempertimbangkan situasi dari sudut pandang yang realistis.

Lebih lanjut, karakteristik individu yang memiliki *self-confidence* yang tinggi menurut Hakim, dikutip dalam (Asri et al., 2024), yaitu:

- 1) Tetap tenang saat mengerjakan tugas atau sesuatu lainnya.
- 2) Memiliki keterampilan dan potensi yang mumpuni.
- 3) Mampu mengatasi stres dalam segala situasi.
- 4) Mampu beradaptasi dan berkomunikasi dengan baik.
- 5) Menjaga kesehatan mental dan fisik yang mendukung penampilan yang optimal.
- 6) Memiliki kemampuan intelektual yang mumpuni.

- 7) Memenuhi kualifikasi pendidikan formal.
- 8) Memiliki keahlian dan keterampilan tambahan yang mendukung kehidupan.
- 9) Mampu berinteraksi dengan orang lain.
- 10) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang positif.
- 11) Memiliki pengalaman hidup yang membentuk mental dan ketahanan dalam berbagai situasi.

b. Karakteristik *Self-confidence* yang Rendah

Adapun menurut (Tambusai, 2021), karakteristik siswa yang memiliki *self-confidence* yang rendah, yaitu:

- 1) Merasa tegang dan tidak enak badan ketika diminta untuk berbicara di depan teman-temannya di kelas.
- 2) Memiliki sifat yang cenderung pemalu, takut, dan mudah gelisah.
- 3) Merasa bahwa dirinya akan menjadi bahan ejekan atau cemoohan dari teman-temannya jika berbicara di depan kelas.
- 4) Memiliki pandangan yang pesimis, sehingga selalu merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, seperti menjawab pertanyaan dari guru.
- 5) Tidak mampu berbicara di depan kelas karena merasa gugup, sehingga mengulang-ulang perkataannya.

Sedangkan menurut (Mardatillah, dikutip dalam Puri et al., 2021), *self-confidence* yang rendah pada diri seseorang dapat menyebabkan terjadinya kekacauan dalam keyakinan dirinya, yaitu:

- 1) Kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dengan teman dekatnya.
- 2) Prestasi belajar menjadi terganggu.
- 3) Kesulitan dalam berkomunikasi.
- 4) Tugas-tugas akademik menjadi terhambat.
- 5) Merasa terasing dari lingkungan sosial.
- 6) Mengalami tekanan mental yang berat.
- 7) Tidak mampu atau tidak berani menghadapi perubahan.

Lebih lanjut, Sugiarto dikutip dalam (Marlina et al., 2022) mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki *self-confidence* yang rendah, yaitu:

- 1) Menghindari kontak mata, seperti menunduk dan menghindari tatapan.
- 2) Sering mengekspresikan emosi untuk mengatasi kecemasan.
- 3) Kurang berbicara dan memberikan jawaban singkat, misalnya ”ya“ atau ”tidak“.
- 4) Cenderung tidak aktif di kelas.
- 5) Kurang berinteraksi dengan teman-teman.
- 6) Sulit beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi.

C. Penelitian Terdahulu Terkait *Self-esteem* dan *Self-confidence*

Tabel 1. Penelitian terdahulu

Nama Penulis, Judul, dan Tahun	Metode & Hasil	Perbedaan
Umi Maya Sari, Budi Santosa, Afrinaldi, dan Sri Hartati: Hubungan <i>Self-esteem</i> dengan <i>Self-confidence</i> Siswa di MTSN 5 Solok Selatan (2023)	Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan korelatif kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan strategi <i>whole sampling</i>. Metode pengumpulan data meliputi kuesioner sampling dan penggunaan <i>self-esteem inventory</i>. Hasil: - Hasil penelitian tentang hubungan antara <i>self-esteem</i> dan <i>self-confidence</i> siswa menghasilkan $r_{xy} -0,212$, dengan $r_{tabel} df = 86$ menghasilkan 0,209 dan tingkat signifikansi 0,05. - Diketahui bahwa r hitung r tabel menunjukkan adanya hubungan negatif antara <i>self-esteem</i> dengan <i>self-confidence</i> siswa kelas VIII MTsN 5 Solok Selatan, dengan H_a diterima dan H_o ditolak. Indeks korelasi antara 0,20 hingga 0,399 menunjukkan korelasi yang lemah atau melemah. - Temuan studi ini menunjukkan bahwa siswa dengan harga diri tinggi sedangkan kepercayaan diri rendah, dan begitupun sebaliknya bahwa siswa dengan harga diri rendah sedangkan kepercayaan diri tinggi.	Perbedaan penelitian (Sari et al., 2023) dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah pada subjek. Penelitian (Sari et al., 2023) menggunakan subjek remaja awal (<i>middle adolescence</i>) sedangkan, penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan subjek remaja tengah (<i>middle adolescence</i>).
Laura Oktania, Lita Patricia Lunanta, Amalia Adhandayani, dan Aldian Yusup: Hubungan Kekerasan Verbal Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Remaja Awal di SMK Muhammadiyah 9 Jakarta (2022)	Metode: Penelitian ini menggunakan metode non-eksperimental kuantitatif untuk menyelidiki hubungan antara pelecehan verbal oleh orang tua dan kepercayaan diri pada remaja awal di SMK Muhammadiyah 9 Jakarta. Populasi penelitian terdiri dari 171 siswa dari kelas X, XI, dan XII, yang dipilih melalui pengambilan sampel acak.	Perbedaan penelitian Laura dkk. dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah pada variabel dan populasi yang mempengaruhi hasil analisis datanya. Penelitian (Oktania et al., 2022) berfokus pada kekerasan verbal orang tua. Sedangkan, penelitian yang akan dilakukan berfokus pada penilaian diri yaitu <i>self-esteem</i> . Populasi penelitian (Oktania et al., 2022)

	Hasil: Analisis data mengungkapkan bahwa sejumlah besar siswa remaja usia dini di SMK Muhammadiyah 9 Jakarta menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah, dengan 55,6% dikategorikan memiliki kepercayaan diri rendah.	menggunakan kelas X, XI, dan XII sebanyak 171 siswa. Sedangkan, penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan kelas XI dan XII sebanyak 268 siswa.
Hafizhah Al Husna, Ardimen, Sisrazeni, dan Sri Putri Rahayu Z: Hubungan antara <i>Self Esteem</i> dan <i>Self Confidence</i> Remaja Panti Asuhan (2022)	Metode: Studi ini menggunakan analisis deskriptif untuk menilai variabel seperti harga diri dan kepercayaan diri di antara remaja yang tinggal di panti asuhan. Hasil: 1. Analisis data mengungkapkan bahwa skor harga diri rata-rata adalah 63 dengan standar deviasi 6.670, menunjukkan tingkat harga diri sedang di antara peserta. 2. Dalam hal kepercayaan diri, skor rata-rata adalah 64,08 dengan standar deviasi 7,499, menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang moderat di antara remaja dalam penelitian ini. 3. Studi ini menemukan koefisien korelasi 0,555 antara harga diri dan kepercayaan diri, menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel.	Perbedaan penelitian (Husna et al., 2022) dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah pada subjek. Penelitian ini menggunakan subjek remaja panti asuhan sedangkan, peneliti akan menggunakan subjek remaja SMA.
Kamil Pardomuan Hts & Indah Sukmawati: The Relationship between <i>Self-esteem</i> and Student Lifestyle (2021)	Metode: Penelitian ini jenis penelitian kuantitatif deskriptif korelasional, dengan sampel 176 siswa. Instrumen yang digunakan adalah inventori CFSEI-2 (The Culture Free Self Esteem Inventory) untuk variabel harga diri dan kuesioner model skala Likert untuk variabel gaya hidup. Hasil: 1. Siswa MA N 1 Kerinci memiliki harga diri yang berada dalam kategori sangat rendah dengan persentase 35,80%. 2. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,089 yang lebih besar	Perbedaan penelitian Kamil dkk. dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah pada variabel yang mempengaruhi hasil analisis datanya. Penelitian (Hts & Sukmawati, 2021) berfokus pada <i>self-esteem</i> dengan gaya hidup. Sedangkan, penelitian yang akan dilakukan berfokus pada <i>self-esteem</i> dengan <i>self-confidence</i>.

	dari 0,05, artinya tidak ada korelasi antara harga diri dan gaya hidup siswa MA N 1 Kerinci.	
Eka Budiarto, Nikmatul Azizah, Herlina Lidiyawati, dan Rita Rahayu: Adolescent Mental Health Early Detection as an Effort to Prevent Early Psychosis: Self Esteem and Self Efficacy of Adolescent (2022)	Metode: Penelitian ini jenis penelitian kuantitatif disajikan dalam analisis deskriptif. Penelitian ini melibatkan 251 peserta. Pengukuran tingkat <i>self-esteem</i> dan <i>self-efficacy</i> dilakukan setelah remaja mendapatkan leaflet tersebut sebagai upaya deteksi dini kesehatan jiwa remaja. Pengukuran <i>self-esteem</i> menggunakan Rosenberg <i>Self-esteem Scale</i> (RSE). Pengukuran <i>self-efficacy</i> menggunakan <i>General Self-Efficacy Scale</i> (GSE). Hasil: 1. 51,39% remaja memiliki <i>self-esteem</i> yang rendah. 2. Deteksi kesehatan jiwa remaja menunjukkan bahwa rata-rata remaja yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat ini masih lebih dari 50% memiliki <i>self-esteem</i> dan <i>self-efficacy</i> yang rendah.	Perbedaan penelitian (Budiarto et al., 2022) dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah pada variabel yang mempengaruhi hasil analisis datanya. Penelitian (Budiarto et al., 2022) berfokus pada <i>self-esteem</i> dengan <i>self-efficacy</i> . Sedangkan, penelitian yang akan dilakukan berfokus pada <i>self-esteem</i> dengan <i>self-confidence</i> .
Bawinda Sri Lestari dan Erlina Mamus: Sikap <i>Over Protective</i> Orang Tua dan Kepercayaan Diri Remaja (2022)	Metode: Penelitian ini jenis penelitian kuantitatif menggunakan teknik random sampling dengan alat ukur skala sikap overprotektif orang tua dan skala percaya diri remaja. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman Brown. Hasil: 1. Remaja yang memiliki kepercayaan diri sangat rendah sebanyak 189 orang (100%). 2. Terdapat hubungan antara sikap <i>over protective</i> orang tua dengan kepercayaan diri pada remaja. Semakin tinggi sikap <i>over protective</i> orang tua maka semakin rendah kepercayaan diri pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah sikap <i>over protective</i> orang tua maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja.	Perbedaan penelitian (Lestari & Mamus, 2022) dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah pada variabel yang mempengaruhi hasil analisis datanya. Penelitian (Lestari & Mamus, 2022) berfokus pada sikap <i>over protective</i> orang tua dengan <i>self-confidence</i> . Sedangkan, penelitian yang akan dilakukan berfokus pada <i>self-esteem</i> dengan <i>self-confidence</i> .