

## KONSEP DIRI PADA REMAJA KELAS X DI SMA KRISTEN DHARMA MULYA SURABAYA

**Christine Grace Tamalawe**

UPT Lapas II B Kemenkumham Bondowoso

### ABSTRAK

Remaja adalah masa seorang individu mencari jati diri dan memahami dirinya sendiri. Lewat pemahaman diri inilah maka terbentuk konsep diri. Konsep diri menjadi penting karena mempengaruhi perilaku remaja dengan lingkungan. Konsep diri memiliki lima komponen yaitu gambaran diri, ideal diri, harga diri, peran dan identitas diri. Konsep diri yang positif akan membuat remaja tampil percaya diri dalam berbagai situasi, sedang konsep diri negatif akan membuat remaja merasa tidak percaya diri, merasa terasingkan, tidak disayangi, tidak mampu mengekspresikan diri serta tidak mampu mengatasi kelemahan mereka. Tujuan penelitian untuk mengetahui konsep diri pada siswa kelas X. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi konsep diri pada remaja. Sampel penelitian ini adalah 72 siswa SMA Kristen Dharma Mulya Surabaya. Variabel dalam penelitian ini adalah konsep diri pada remaja. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner *Tennessee Self-Concept Scale (TSCS)* dari Fitts (1971). Analisis deskriptif menggunakan tabel frekuensi yang memuat frekuensi setiap kategori konsep diri pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan seluruhnya (100%) siswa memiliki gambaran diri positif, hampir seluruhnya (98,6%) memiliki ideal diri positif, 98,6% harga diri positif, 97,2% peran diri positif, 94,5% identitas diri positif, 97,2% konsep diri positif. Diharapkan Wali kelas dan guru bimbingan konseling mengadakan bimbingan konseling pada siswa yang mengalami ideal diri negatif, harga diri negatif, peran negatif, identitas diri negatif dan konsep diri negatif..

Kata kunci : konsep diri (gambaran diri, ideal diri, harga diri, peran, identitas diri), remaja

## SELF CONCEPT OF TENTH GRADE TEENAGER AT DHARMA MULYA CHRISTIANITY SENIOR HIGH SCHOOL

### ABSTRACT

Adolescence is a time when an individual looks for identity and understands himself. It is through this self-understanding that self-concept is formed. Self-concept is important because it affects adolescent behavior with the environment. The self-concept has five components, namely self-image, self-ideal, self-esteem, role and self-identity. Positive self-concept will make teenagers appear confident in various situations, while negative self-concept will make teenagers feel insecure, feel isolated, unloved, unable to express themselves and unable to overcome their weaknesses. The research objective was to determine self-concept in class X students. This study uses descriptive research methods in the form of case studies to explore self-concept in adolescents. The sample of this research is 72 students of SMA Kristen Dharma Mulya Surabaya. The variable in this study is self-concept in adolescents. The instrument in this study was the Tennessee Self-Concept Scale (TSCS) questionnaire from Fitts (1971). The descriptive analysis used a frequency table that contained the frequency of each category of self-concept in students. The results showed that all (100%) students had a positive self-image, almost entirely (98.6%) have a positive self-ideal, 98.6% positive self-esteem, 97.2% positive self-role, 94.5% positive self-identity, 97.2% positive self-concept. It is expected that the homeroom teacher and counseling guidance teacher conduct counseling guidance to students who experience negative self-ideals, negative self-esteem, negative roles, negative self-identity and negative self-concepts.

Key Words : self concept (self-image, self-ideal, self-esteem, role and identity), teenager

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa, masa dimana individu cenderung meningkatkan pemahaman dirinya, mengeksplorasi identitasnya, serta ingin mengetahui sifat-sifat, dan apa yang hendak diraihinya dalam hidup. Lewat pemahaman diri inilah individu membentuk konsep dirinya.

Konsep diri menjadi penting karena akan mempengaruhi remaja dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan tampil lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi. Sebaliknya, remaja yang mengembangkan konsep diri negatif, mempunyai kesulitan dalam menerima dirinya sendiri, perasaan negatif terhadap tubuhnya, selalu merasa bersalah dan kuatir,

mudah tersinggung, tidak memiliki semangat hidup, menolak bakat dan kemampuan diri, merasa pesimis, kemampuan belajar menurun, menarik diri dari kenyataan, mengasingkan diri dari keluarga, teman sebaya dan lingkungan, merusak diri sendiri, bahkan melakukan penyalahgunaan zat.

Penelitian Pedro Miguel Lopes de Sousa (2008), terhadap 1198 responden remaja obesitas di Portugal menunjukkan sebanyak 52,3% mengalami masalah citra tubuh negatif. Berdasarkan data Komnas PA (2012), prevalensi kejadian harga diri rendah pada remaja di Indonesia berpeluang mengalami harga diri rendah sebesar 2% dibanding dengan anak remaja di kawasan Asia lainnya. Penelitian Prameswari (2013) di provinsi D.I Yogyakarta didapatkan hasil 51,9 % remaja putri memiliki citra tubuh yang negatif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilowati (2010) di kota Pare menyatakan bahwa 57,6% remaja mengalami gangguan konsep diri dan sisanya tidak mengalami gangguan konsep diri. Pada tahun 2015, penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hidayah di kota Malang menyatakan 74,3% remaja memiliki konsep diri negatif dan sisanya memiliki konsep diri positif. Studi pendahuluan dilakukan peneliti di SMA Dharma Mulya Surabaya kepada 6 orang pelajar menggunakan metode kuesioner dengan hasil menunjukkan 3 dari 6 orang pelajar memiliki konsep diri negatif.

Konsep diri mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan, sebab semenjak konsep diri mulai terbentuk, seseorang akan berperilaku sesuai dengan konsep dirinya tersebut. Komponen konsep diri antara lain identitas diri, citra diri, ideal diri, peran dan harga diri. Pada masa remaja, individu mulai memantapkan konsep diri yang dimilikinya melalui pengalaman yang diterimanya dari lingkungan dan bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Pengalaman berinteraksi dengan keluarga, lingkungan termasuk teman sebaya merupakan hal-hal yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri seseorang. Pengalaman yang menyenangkan akan memberikan pengaruh positif bagi terbentuknya konsep diri seseorang, begitu pula sebaliknya. Remaja yang mempunyai konsep diri negatif, mudah mengecam dan menyalahkan diri sendiri. Oleh karena itu, konsep diri yang negatif cenderung membawa remaja pada kegagalan. Konsep diri negatif menyebabkan remaja merasa tidak percaya diri, merasa terasingkan, tidak disayangi, tidak mampu mengekspresikan diri serta tidak mampu mengatasi kelemahan mereka.

Uraian di atas menunjukkan bahwa dapat terjadi peningkatan konsep diri negatif pada remaja dari tahun ke tahun. Hal yang dapat dilakukan untuk menekan tingginya angka konsep diri negatif pada remaja, maka perawat

perlu melakukan pengkajian awal yang lebih lengkap terhadap konsep diri remaja. Upaya yang dapat dilakukan antara lain meningkatkan dan memelihara kesehatan mental melalui penyuluhan dan pendidikan untuk klien dan keluarga antara lain menyediakan program-program kegiatan yang dapat mengembangkan bakat dan minat remaja, serta meningkatkan kesehatan mental dan pencegahan gangguan konsep diri dengan melakukan bimbingan konseling pada remaja dengan harapan membantu remaja mengetahui, memahami, mengenal dan melihat dirinya sendiri sesuai hakekatnya atau fitrahnya. Sehingga dari berbagai penelitian yang telah dilakukan dan teori diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui konsep diri pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah diketahui konsep diri pada remaja kelas X di SMA Kristen Dharma Mulya Surabaya.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengeksplorasi fenomena keperawatan yang terjadi didalam masyarakat yaitu konsep diri pada remaja. Sampel penelitian ini adalah 72 remaja SMA Kristen Dharma Mulya Surabaya. Variabel dalam penelitian ini adalah konsep diri pada remaja. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dibuat oleh Firmasyifa (2004) dengan dasar alat ukur *Tennessee Self-Concept Scale (TSCS)* dari Fitts (1971). Kuesioner ini berisi 43 pernyataan tertutup positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*) yang berkaitan dengan konsep diri, antara lain 9 pernyataan mengenai gambaran diri, 8 pernyataan mengenai ideal diri, 9 pernyataan mengenai harga diri, 9 pernyataan mengenai peran, dan 8 pernyataan mengenai identitas diri, dengan 4 pilihan jawaban sesuai dengan skala Likert yakni setuju, cenderung setuju, cenderung tidak setuju, dan tidak setuju. Penilaian konsep diri untuk pernyataan tertutup positif adalah setuju (skor 4), cenderung setuju (skor 3), cenderung tidak setuju (skor 2), dan tidak setuju (skor 1). Skoring pernyataan negative sebaliknya yaitu setuju (skor 1), cenderung setuju (skor 2), cenderung tidak setuju (skor 3), dan tidak setuju (skor 4). Jumlah skor terendah 43 dan skor tertinggi 172. Konsep diri remaja dikelompokkan menjadi dua yakni, Negatif jika skor 43 – 107,5 dan Positif jika skor yang diperoleh 107,6 – 172.

Setelah data terkumpul, diedit, dikode dan dihitung frekuensi katagorinya. Analisis deskriptif menggunakan tabel frekuensi terdiri dari kolom yang memuat frekuensi setiap kategori konsep diri pada siswa SMK.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Siswa

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (51%) siswa berusia 16 tahun, 51% laki-laki, hampir setengahnya (36%) memiliki berat badan 41kg-50kg 49% memiliki tinggi badan 161cm-170cm (table 1).

Tabel 1: Distribusi Usia Siswa Kelas X di SMA Dharma Mulya Surabaya April 2017

Karakteristik	Kategori	f	%
<b>Usia</b>	14 Tahun	1	1.39
	15 Tahun	29	40.28
	16 Tahun	37	51.39
	17 Tahun	5	6.94
<b>Jenis kelamin</b>	Laki-laki	37	51.39
	Perempuan	35	48.61
	Jumlah	72	100
<b>Berat Badan</b>	≤40 kg	1	1.39
	41kg-50kg	26	36.11
	51kg-60kg	19	26.39
	61kg-70kg	17	23.61
	71kg-80kg	8	11.11
	≥80kg	1	1.39
<b>Tinggi Badan (cm)</b>	141 -150	3	4.17
	151 -160	27	37.51
	161 -170	36	50.00
	171 -180	7	9.72
<b>Jumlah</b>		<b>72</b>	<b>100,00</b>

## 2. Gambaran diri pada siswa kelas X

Hasil penelitian menunjukkan seluruhnya (100%) siswa memiliki gambaran diri positif (table 2). Gambaran diri positif remaja kelas X dinyatakan dengan ungkapan yang menganggap tubuhnya sehat, dapat menjaga kebersihan tubuhnya, bangga dengan ukuran tubuhnya, dan peduli akan pentingnya kerapian penampilan.

Tabel 2 Distribusi Gambaran Diri Siswa Kelas X di SMA Dharma Mulya Surabaya April 2017

Gambaran Diri	Frekuensi	Persentase
Positif	72	100,0
Negatif	0	0,0
Jumlah	72	100,0

Gambaran diri merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar (Widayatun, 2009). Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan remaja terhadap ukuran dan bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuhnya. Pada masa remaja fokus individu terhadap penampilan lebih menonjol daripada periode kehidupan lain (Zeptien, 2012). Hal ini diperkuat oleh

pendapat Hurlock (2002) yang menyatakan bahwa, usia 15-18 tahun adalah masa yang mengalami banyak perubahan pada fisik. Untuk itu remaja sangat memperhatikan penampilan fisik, terutama untuk menarik perhatian lawan jenis. Pada penelitian ini, gambaran diri remaja kelas X positif, meskipun usianya merupakan usia yang menuntut pentingnya kesempurnaan dalam penampilan.

Gambaran diri juga erat kaitannya dengan berat badan ideal. Remaja yang memiliki berat badan ideal cenderung dapat diterima di lingkungannya, sehingga remaja tersebut memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Dacey dan Kenny (2001) mengatakan bentuk tubuh yang tidak ideal, seperti terlalu kurus, terlalu gemuk, dan pendek akan membuat remaja tidak puas dengan keadaan fisiknya. Hal ini sesuai dengan data berat badan remaja kelas X yang didominasi oleh 36% remaja dengan BB 41Kg-50Kg dan 27% remaja dengan BB 51Kg-60Kg, meskipun demikian ada pula remaja yang memiliki berat badan kurang dari 40Kg dan lebih dari 70Kg yang tetap memiliki gambaran diri positif.

Ciri remaja yang citra dirinya positif yaitu remaja yang menerima perubahan fisiknya, menganggap hal tersebut merupakan suatu hal yang wajar karena memang dialami semua orang yang melalui masa pubertas (Papilia & Olds, 2008). Gambaran diri yang positif pada remaja kelas X dapat dibuktikan dengan pendapat mereka yang memiliki pandangan yang realistis terhadap dirinya, menerima dan menyukai bagian tubuhnya.

Selain itu dipengaruhi oleh jenis kelamin, seorang remaja putri biasanya lebih memperhatikan penampilan dibanding remaja putra, karena mereka ingin terlihat lebih cantik dan lebih menarik dari remaja perempuan lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 49% responden berjenis kelamin perempuan dan 51% berjenis kelamin laki-laki dengan hasil 100% memiliki gambaran diri positif. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Qarinatul (2014) yang menyatakan bahwa siswa laki-laki dengan gambaran diri positif sebesar 47% dan negatif sebesar 53% sedangkan siswa perempuan dengan gambaran diri positif sebesar 54% dan negatif sebesar 46%.

Hasil penelitian yang berbeda ini menunjukkan bahwa penampilan yang ideal dan menarik bukanlah satu-satunya faktor dalam menilai gambaran diri remaja. Stuart and Sundeen (2007) menyatakan hal ini dapat disebabkan beberapa faktor-faktor stresor yaitu operasi, kegagalan fungsi tubuh, waham yang berkaitan dengan bentuk dan fungsi tubuh, tergantung pada mesin, perubahan tubuh yang terkait, serta umpan balik interpersonal yang

negatif. Adapun faktor terkait lainnya yang berhubungan dengan gambaran diri yaitu, gender, lingkungan, perubahan fisiologis, seksual, sosial, standar sosial budaya, pengalaman sukses dan gagal, penampilan fisik dan wajah.

Gambaran diri tidaklah selalu tetap. Faktor psikologis, lingkungan dan suasana hati kadang dapat mengubah gambaran diri seseorang. Perubahan dari gambaran diri yang positif ke negatif dapat terlihat dari beberapa ciri, antara lain: menolak melihat dan menyentuh bagian tubuh yang berubah, persepsi negatif pada tubuh, tidak menerima perubahan tubuh yang telah berubah atau akan berubah, dan mengungkapkan keputusan (Dwifita, 2014).

Remaja yang mengalami gambaran diri negatif karena tidak puas dengan penampilannya akan mencari cara yang dapat memperbaiki penampilannya karena mereka menyadari bahwa penampilan fisik berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dengan kelebihan berat badan akan melakukan diet dengan cara yang tidak benar demi mendapatkan berat badan ideal dalam waktu yang cepat, hal ini dapat menyebabkan terganggunya kesehatan remaja. Selain itu membeli obat pelangsing yang harganya tidak murah dapat menyebabkan remaja terjerumus kedalam kenakalan remaja seperti mencuri, berbohong pada orang tua, dan akan dikucilkan oleh teman-teman maupun masyarakat sekitarnya (Ithut, 2013)

Pada penelitian ini seluruh remaja kelas X memiliki gambaran diri positif oleh sebab itu orang tua dan pihak sekolah perlu mempertahankannya agar tidak menjadi gambaran diri negatif dengan memberikan penyuluhan mengenai potensi tubuh yang dapat dikembangkan, dan membantu remaja mengembangkan serta memanfaatkan potensi diri yang dimiliki bagi kemajuan bangsa dan negara.

### 3. Ideal diri pada siswa kelas X

Ideal diri siswa menunjukkan hampir seluruhnya (98,6%) kategori positif dan sebagian kecil (1,4%) kategori negatif (table 3).

Tabel 3 Tabel distribusi ideal diri siswa kelas X di SMA Dharma Mulya Surabaya April 2017

Ideal Diri	Frekuensi	Persentase
Positif	71	98,6
Negatif	1	1,4
Jumlah	72	100,0

Remaja dengan ideal diri positif memberikan pendapat bahwa dirinya adalah seorang yang jujur, mampu melaksanakan aturan agama, merasa puas dengan tingkah

lakunya dan berusaha mengubah perilaku yang disadari salah. Sebaliknya, remaja dengan ideal diri negatif mengatakan tidak puas dengan apa yang telah dilakukan, tidak taat beragama dalam kehidupan sehari-hari dan menggunakan cara yang tidak jujur agar dapat maju.

Stuart dan Sundeen (2007) mengungkapkan ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia harus berperilaku sesuai standar pribadi. Ideal diri seseorang baiknya adalah yang tidak terlalu tinggi (remaja harus tetap berpikir realistis) tetapi juga harus lebih tinggi dari kemampuan agar tetap menjadi pendorong dan masih dapat dicapai. Yudit Oktaria (2007) menambahkan bahwa seorang remaja harus memiliki harapan dan motivasi baginya untuk lebih maju.

Ideal diri seseorang dapat dipengaruhi banyak hal, yakni faktor budaya, ambisi dan keinginan untuk berhasil dan melebihi kemampuan yang telah ada, serta keinginan untuk menghindari kegagalan, cemas, dan rendah diri. Pada usia remaja, ideal diri juga dibentuk atas identifikasi remaja terhadap orang disekitarnya seperti orang tua, teman, dan guru (Suliswati, 2005).

Ideal diri positif remaja kelas X tentunya menunjukkan bahwa mereka adalah seseorang yang memiliki pandangan mengenai masa depannya, harapan di masa depan dan cita-cita yang ingin dicapai. Remaja dengan ideal diri negatif akan membawa mereka pada kehidupan yang sia-sia, karena tidak ada target atau standar atas usaha yang telah mereka lakukan.

Faktor utama yang membentuk ideal diri positif pada remaja adalah ambisi dan budaya pada remaja tersebut. Remaja perlu ditanamkan nilai dan norma yang baik dan memotivasi mereka untuk mencapai cita-citanya. Jika remaja dibiarkan memiliki ideal diri yang negatif, maka akan berdampak pada masa depan yang tidak jelas. Pernyataan diatas didukung oleh penelitian Pangestika (2012) yang menyatakan ideal diri anak jalanan 77% berada pada kategori cukup baik. Hal ini berarti pekerjaan dan lingkungan tidak menjadi penghambat dalam menentukan ideal diri seseorang, sebaliknya harapan dan cita-citalah remaja yang menjadi hal utama.

Remaja perlu ditanamkan pentingnya memiliki sikap berkompetisi yang sehat, karena saat ini dunia membutuhkan orang-orang yang memiliki nilai hidup yang baik, kemampuan, pengetahuan, ketrampilan yang mumpuni. Memberikan contoh tokoh-tokoh yang sukses namun memiliki keterbatasan dapat memotivasi remaja mencapai ideal diri yang positif.

### 4. Harga diri pada siswa kelas X

Hasil penelitian, diketahui harga diri remaja kelas X di SMA Dharma Mulya Surabaya yaitu hampir seluruhnya (98,6%) kategori positif

dan sebagian kecil (1,4%) kategori negatif (table 4).

Tabel 4 Distribusi harga diri siswa kelas X di SMA Dharma Mulya Surabaya April 2017

Harga Diri	Frekuensi	Persentase
Positif	71	98,6%
Negatif	1	1,4%
Jumlah	72	100%

Hasil tersebut menunjukan bahwa remaja kelas X dapat dikatakan mampu mengendalikan diri, mampu menempatkan diri di keadaan apapun, memiliki hati yang lapang dada, dan dapat menghadapi masalah secara pribadi. Sedangkan harga diri rendah pada remaja kelas X adalah remaja yang tidak memperdulikan dirinya sendiri, tidak dapat mengendalikan diri, tidak dapat menyesuaikan diri dengan keadaan, tidak dapat memecahkan masalahnya sendiri.

Menurut Stuart & Sundeen (2007) harga diri adalah penilaian individu tentang nilai personal yang diperoleh dengan menganalisis seberapa sesuai perilaku dirinya dengan ideal diri. Harga diri seseorang merupakan cermin bagaimana orang lain memandang dirinya atau nilai lebih yang diberikan orang lain pada dirinya sebagai manusia. Harga diri sangat berperan penting dalam menentukan perilaku individu. Coopersmith mengatakan bahwa harga diri menentukan cara seseorang beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dan berperan dalam perilaku melalui proses pikir, emosi, nilai, cita-cita serta tujuan yang hendak dicapai seseorang.

Remaja kelas X yang memiliki harga diri yang tinggi menyelesaikan masalahnya secara pribadi, memiliki sikap lapang dada, tidak mudah putus asa, dan mampu menempatkan dirinya dalam keadaan apapun. Penelitian Lukman Yusuf (2012) mendukung hasil penelitian diatas dengan menyatakan siswa yang memiliki harga diri yang tinggi akan puas dengan apa yang dimiliki, memiliki penerimaan dan penghargaan yang positif dalam menyesuaikan diri atau bereaksi atas stimulus dari lingkungan sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan penulis, diperoleh mayoritas remaja memiliki harga diri yang tinggi, hal ini dikarenakan beberapa faktor yaitu, perkembangan remaja yang positif dengan merasa dimiliki, dihargai dan dapat diterima di tengah-tengah keluarga serta lingkungannya dapat menjadikan remaja tersebut memiliki harga diri yang tinggi. Tingginya harga diri pada subjek penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor parental. Menurut Mruk (2006), peran orang tua sangat mempengaruhi harga diri yaitu dukungan, penerimaan/kehangatan, harapan dan konsistensi serta pola asuh orang tua. Memiliki orang tua yang selalu memberikan motivasi

yang positif terhadap remaja dapat membangun rasa percaya diri yang tinggi pada remaja tersebut.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya sebagian kecil (1,4%) responden dengan harga diri rendah. Hal ini dapat terjadi karena harga diri remaja bisa berubah khususnya ketika menghadapi transisi kehidupan, seperti: ketika lulus Sekolah Menengah Pertama dan akan melanjutkan kuliah, pada saat memperoleh pekerjaan, dan ketika harus kehilangan pekerjaan. Harga diri akan meningkat pada masa remaja awal sampai remaja akhir, kemudian pada suatu saat harga diri akan menurun (Rahmawati, 2007).

Responden yang memiliki harga diri rendah beranggapan bahwa mereka ia tidak dapat menyelesaikan masalahnya, tidak dapat menghadapi suatu keadaan yang sulit dan mengabaikan dirinya sendiri. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Nia (2016) yang menyatakan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung merasa tidak puas dengan dirinya, adanya rasa ingin menjadi orang lain, lebih sering mengalami emosi negatif, sulit menerima kegagalan, dan kecewa berlebihan saat berinteraksi dan pesimis.

Menurut Widayatun (2009) cara meningkatkan harga diri ada 4 cara yaitu: memberikan kesempatan berhasil, menanamkan gagasan, mendorong aspirasi dan membantu membentuk koping. Hal lain yang dapat dilakukan yakni membantu remaja dalam menghadapi masalahnya salah satunya dengan memberikan layanan konseling pada remaja dan keluarganya. Pihak sekolah juga dapat mengadakan kegiatan ataupun lomba yang sifatnya mendukung dan memotivasi remaja untuk menyalurkan aspirasinya ataupun bakat yang dimiliki.

##### 5. Peran Diri pada siswa kelas X

Hasil penelitian, diketahui peran diri siswa hampir seluruhnya (97,2%) kategori positif dan sebagian kecil (2,8%) kategori negatif (table 5).

Tabel 5 Distribusi peran siswa kelas X di SMA Dharma Mulya Surabaya April 2017

Peran	Frekuensi	Persentase
Positif	70	97,2
Negatif	2	2,8
Jumlah	72	100

Peran remaja yang positif dibuktikan dengan pendapat mereka yang setuju bahwa kehadiran mereka berarti bagi keluarganya, mereka dapat dipercaya oleh keluarganya, mereka membantu mengerjakan tugas rumah, dan betul-betul saling memperhatikan satu sama lain. Sebaliknya, remaja dengan peran yang negatif menyatakan mereka merasa tidak berarti

dalam keluarganya, tidak merasa puas dan tidak bahagia dengan keluarganya saat ini, dan mengungkapkan ketidakpercayaannya pada keluarganya sendiri.

Menurut Alimul (2006) peran adalah serangkaian perilaku yang diharapkan oleh masyarakat sesuai dengan fungsi yang ada dalam masyarakat atau pola sikap, perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat. Dengan adanya peran dapat menjadi wadah dalam memberikan sarana pada remaja untuk berperan serta dalam kehidupan sosial dan merupakan cara untuk menguji identitas diri dengan memvalidasinya melalui orang lain. Setiap orang disibukkan oleh beberapa peran yang berhubungan dengan posisi setiap waktu. Sebagai seorang remaja, responden harus dituntut banyak hal untuk berperan di sekolah, lingkungan sekitar, maupun di dalam keluarga.

Peran yang dimiliki seseorang dapat berasal dari 2 hal, yaitu peran yang ditetapkan dimana peran yang didapat seseorang karena tidak mempunyai pilihan, dan yang kedua yaitu peran yang diterima dimana peran yang dimiliki dipilih oleh individu sendiri (Bahiyatun, 2010). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa peran remaja kelas X tergolong positif. Hal ini berarti remaja berhasil menyesuaikan diri dengan peran yang dimiliki. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Dianika (2014) yang menunjukkan 95,1% remaja di Semarang juga memiliki peran yang positif.

Namun dari hasil penelitian ini masih didapatkan 2,8% remaja yang memiliki peran yang kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum mampu menyesuaikan diri dan menerima peran yang harus dijalankannya saat ini. Mereka masih merasa tidak memiliki fungsi atau bagian tertentu yang berarti dalam suatu lingkungan sosial terutama dalam keluarganya sendiri. Remaja juga dapat berpikir bahwa dirinya tidak cocok dengan peran yang diterimanya, ataupun tidak mampu untuk menjalankan peran tersebut. Hal yang merupakan pengaruh peran adalah kejelasan perilaku dan pengetahuan yang sesuai dengan peran.

Peran negatif yang dibiarkan terus-menerus akan membawa hal yang tidak baik. Remaja tidak akan melaksanakan apa yang menjadi tugasnya dengan penuh tanggung jawab. Lebih lanjut, remaja akan berangsur-angsur melepaskan diri dari kehidupan sosial, atau menarik diri dari lingkungan sekitar karena mereka tidak memahami dengan baik apa sesungguhnya peran mereka.

Hal yang dapat dilakukan untuk mengubah peran ini adalah dengan memberikan konseling pada remaja, membuat mereka memahami peran mereka dalam suatu

lingkungan. Memberikan pilihan dalam memilih suatu peran juga dapat mengubah peran seseorang, mereka akan lebih mudah menyesuaikan diri untuk menjalankan peran mereka, daripada memberika peran yang bukan diinginkan oleh remaja.

## 6. Identitas diri pada siswa kelas X

Hasil penelitian, diketahui identitas diri siswa hampir seluruhnya (94,5%) kategori positif dan sebagian kecil (5,5%) kategori negatif (table 6).

Tabel 6 Tabel distribusi identitas diri siswa kelas X di SMA Dharma Mulya Surabaya April 2017

Identitas Diri	Frekuensi	Persentase
Positif	69	94,5
Negatif	3	5,5
Jumlah	72	100,0

Sebagian besar remaja mengatakan bahwa mereka adalah orang yang suka menjalin pertemanan, mudah menyesuaikan diri dengan orang lain dan merasa termasuk populer di kalangan teman-temannya. Sebagian kecil remaja yang lainnya mengatakan mereka sukar untuk berteman, tidak mudah untuk memaafkan orang lain, dan sulit menyesuaikan diri dengan orang lain.

Menurut Sunaryo (2004) identitas diri adalah kesadaran akan pribadi yang bersumber dari pengalaman dan penilaian, sebagai sintesis semua aspek konsep diri dan menjadi satu kesatuan yang utuh. Teori lain mengatakan identitas adalah pengumpulan dari semua gambaran diri yang mengatur keseluruhan, tidak hanya dengan kepandaian bergaul dengan siapapun, objek, sifat dan peran. (Stuart & Laraia, 2005). Pada dasarnya identitas diri pada remaja merupakan penjelasan tentang diri remaja itu sendiri yang menyangkut konsep diri, pekerjaan, dan perannya di masyarakat yang menjadikan keunikan seseorang, keinginan untuk menjadi orang yang berarti dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan masyarakat.

Keluarga, budaya etnis, kemampuan diri, dan jenis kelamin adalah beberapa faktor yang dapat menentukan identitas diri remaja. Pendapat Upton (2012) mengemukakan bahwa remaja yang berusia 11-19 tahun merupakan periode dimana mereka berjuang untuk mencari identitas dirinya. Mereka banyak mengamati dan mendengar pendapat seseorang tentang dirinya untuk membentuk identitas dirinya. Besarnya angka remaja yang memiliki identitas diri positif menyiratkan bahwa mereka memiliki sifat yang khusus, unik dan berbeda, dapat menyadari kodrat mereka. Widayatun (2009) menyatakan identitas diri yang baik dengan sendirinya menimbulkan perasaan berharga, sikap

menghargai diri sendiri, kemampuan dan penguasaan diri, dan dapat mengatur dirinya sendiri.

Dari hasil penelitian yang dilakukan diketahui masih ada 5,5% remaja dengan identitas diri negatif. Mereka belum mengerti watak dan "ciri khas" yang sebenarnya mereka miliki. Identitas diri yang kurang baik dapat terjadi karena remaja sering meniru penampilan bahkan perilaku orang lain yang dianggapnya baik. Potter & Perry (2005) menjelaskan remaja yang belum mampu memenuhi harapan dorongan pribadi dan sosial maka akan mengakibatkan remaja mengalami kebingungan identitas.

Identitas diri sangat diperlukan seseorang agar dapat menjalankannya kehidupannya. Individu yang tidak memiliki pemahaman yang baik mengenai dirinya, akan lebih besar kemungkinannya hidup dalam ketidakpastian serta tidak mampu menyadari keunggulan maupun kekurangan yang ada pada dirinya (Fisnanin, 2013). Individu akan menjadi tidak percaya diri dan tidak memiliki kebanggaan terhadap dirinya sendiri. Identitas diri negatif akan cenderung membawa remaja pada kondisi yang beresiko mengalami berbagai emosi dan perilaku kecemasan, gangguan berhubungan dengan orang lain, kesulitan belajar dan sebagainya. Kissa (2010) menambahkan apabila proses pencapaian identitas diri seorang remaja terhambat dapat menimbulkan kebingungan identitas, perasaan kosong, sikap menentang dan menantang orang tua, pertentangan dalam diri sendiri, dan kegelisahan karena banyak hal yang tidak dapat dicapai.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah akibat yang lebih buruk pada remaja adalah dengan menyediakan kegiatan bakat dan minat untuk mengembangkan potensi yang ada seperti kepramukaan, kesenian, olahraga, studi ilmiah, dan mencanangkan program Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) di pusat-pusat kesehatan sekolah yang telah dibuat pemerintah sejak tahun 2003.

#### 7. Konsep diri pada siswa kelas X

Hasil penelitian, diketahui konsep diri siswa hampir seluruhnya (97,2%) kategori positif dan sebagian kecil (2,8%) negative (table 7).

Tabel 7 Tabel distribusi konsep diri siswa kelas X di SMA Dharma Mulya Surabaya April 2017

Konsep Diri	Frekuensi	Persentase
Positif	70	97,2
Negatif	2	2,8
Jumlah	72	100

Tanpa adanya pondasi yang kuat dari komponen konsep diri yang terdiri dari

gambaran diri, ideal diri, harga diri, peran dan identitas diri, maka sulit untuk memiliki konsep diri yang positif. Konsep diri pada remaja kelas X pada umumnya positif, hal ini terlihat dari setiap komponen konsep diri yang positif antara lain, 100% remaja dengan gambaran diri positif, 98,6% dengan ideal diri dan harga diri positif, 97,2% dengan peran positif, dan 94,5% dengan identitas diri positif.

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan yang membuat seseorang mengetahui tentang dirinya dan mempengaruhi lingkungannya dengan orang lain (Stuart & Sundeen, 2007). Konsep diri tidak terbentuk sejak lahir melainkan dipelajari melalui setiap pengalaman hidup yang dialami oleh dirinya sendiri, orang terdekat, dan lingkungan sekitar. Cara pandang individu terhadap setiap pengalaman hidupnya akan membentuk konsep dirinya.

Hurlock menyatakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri remaja, baik itu ke arah positif maupun negatif, diantaranya fisik, pakaian, nama, intekegensi, tingkat aspirasi, emosi, budaya, sekolah/perguruan tinggi, status sosial, ekonomi, dan keluarga. Keluarga merupakan komunitas pertama seorang individu dapat berinteraksi dan mendapat pengalaman dalam hidupnya.

Pendapat tersebut didukung oleh Calhoun dan Acocelle (2004) yang mengungkapkan bahwa "Keluarga merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi konsep diri remaja". Remaja tentu memiliki keluarga yang menerapkan pola asuh yang baik, memberikan kasih sayang, anak diberikan kebebasan menyampaikan aspirasinya, memberikan anak tanggung jawab dan menghargai setiap apa yang dilakukan oleh anak. Individu menjalani hidupnya setiap hari dan mendapat pengalaman dari setiap kejadian. Bagaimana seorang remaja menilai pengalaman dalam hidupnya lah yang akan menentukan bagaimana konsep dirinya, apakah positif atau negatif.

97,2% remaja kelas X memiliki konsep diri positif, hal ini membawa manfaat yang baik dalam hidup mereka. Hal ini berarti remaja telah menilai dirinya sendiri dengan baik, ia mampu menjawab pertanyaan siapa dirinya, apa kelebihan dan kekurangannya. Mereka membentuk diri mereka untuk menjadi pribadi yang memiliki perilaku yang baik, dapat merancang tujuan dan harapan hidupnya yang sesuai dengan realitas.

Sebagian kecil (2,8%) remaja kelas X menunjukkan konsep diri yang negatif. Kedua responden memiliki ideal diri, harga diri, peran dan identitas diri yang negatif. Teman sebaya dan lingkungan juga dapat menjadi penyebab konsep diri yang negatif. Tahap perkembangan

pada usia remaja akan membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah bersama-teman teman dan lingkungan luar. Remaja yang telah menerima pola asuh yang baik dari keluarganya, tidak dapat serta merta menerapkan norma dan nilai yang baik dari dalam rumah kepada lingkungan yang berada diluar rumah. Setiap komunitas di suatu lingkungan memiliki ciri, aturan dan kebiasaan yang dapat jauh berbeda dengan keadaan dalam keluarga, hal ini pun dapat mempengaruhi pola pikir pembentukan konsep diri pada remaja.

Konsep diri yang negatif akan berdampak pada perilaku yang negatif pula. Remaja akan cenderung menutup dirinya terhadap orang lain, karena ia tidak mampu menunjukkan dengan baik siapa dirinya, apa harapan dan keinginannya. Remaja dengan konsep diri yang negatif, akan menunjukkan perilaku tidak puas dengan keadaan fisik, memiliki kepercayaan diri yang rendah, sikap pengambilan keputusan tidak tegas, serta kerap melanggar aturan. Hal tersebut memunculkan sikap seseorang yang memiliki kecenderungan impulsif, menjadi followers, mudah untuk dipengaruhi orang lain, dan ingin diperhatikan.

Konsep diri dapat dirubah seiring berjalannya waktu, namun memerlukan waktu yang cukup panjang. Beberapa hal dapat dilakukan untuk meningkatkan konsep diri yaitu memberikan pengetahuan dengan cara melakukan penyuluhan tentang konsep diri pada remaja, memberikan motivasi dan dukungan yang positif pada para remaja, agar tidak mengalami gangguan konsep diri pada remaja, selain itu pihak sekolah sendiri perlu meningkatkan pembelajaran tentang BK (Bimbingan Konseling) yang lebih menjurus ke pembelajaran konsep diri pada remaja, sehingga remaja akan mendapat konsep diri yang positif pada pembelajaran tersebut dan dapat meningkatkan konsep diri yang positif pada remaja.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Konsep Diri Pada Remaja Kelas X di SMA Kristen Dharma Mulya Surabaya dapat disimpulkan bahwa seluruhnya (100%) siswa memiliki gambaran diri positif, hampir seluruhnya (98,6%) memiliki ideal diri positif, 98,6% harga diri positif, 97,2% peran diri positif, 94,5% identitas diri positif, 97,2% konsep diri positif. Diharapkan Wali kelas dan guru bimbingan konseling mengadakan bimbingan konseling pada siswa yang mengalami ideal diri negatif, harga diri negatif, peran negatif, identitas diri negatif dan konsep diri negatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bahari, Kissa (2010). *Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Terhadap Perkembangan Identitas Diri Remaja Di Kota Malang*. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Bahiyatun (2010). *Buku Ajar Bidan Psikologi Ibu & Anak*. Jakarta: ECG.
- Calhoun, J.F., dan Acocella, J.R. (2004). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Edisi Ketiga. Alih bahasa: Ny. RS. Satmoko*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Dacey & Kenny (2001). *Adolescent Development (2nd ed)*. New York: Mc Graw Hill
- Fawzi, Zeptien & Sandy Kurniajati (2012). *Faktor Lingkungan yang Membentuk Konsep Diri pada Anak Jalanan*. STIKES RS Baptis. Kediri.
- Fitts, W.H (1971). *The Self Concept and The Self Actualization*. Los Angeles: Western Psychological Service.
- Hidayah, Nurul dkk (2015). *Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas Di Rumah Sehat Herbalife*. <http://ejournalp2m.stikesmajapahitmojo.kerto.ac.id/index.php/MM/article/view/61>. Diakses pada 13 Desember 2018 WIB.
- Hurlock, E.B (1998). *Perkembangan Anak. Alih Bahasa oleh Soedjarmo dan Istiwidayanti*. Jakarta: Erlangga.
- Ithut & Halawa (2013). *Gambaran Citra Diri Remaja yang Mengalami Overweight di SMPN 1 Bareng Jombang*. AKPER William Booth. Surabaya.
- Khori, Dwifita dkk (2012). *Hubungan Antara Tingkat Obesitas dengan Gangguan Konsep Diri: Gambaran Diri Remaja Di MAN Jombang*. STIKES Pemkab Jombang.
- Kumalasari, Pangestika P.W. & Diyan Yuli W (2013). *Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja Di Wilayah Semarang Tengah*.

- Jurnal Keperawatan Jiwa. Volume 1, No.2, November 2013; 156-160.
- Maria, U (2007). *Peran Persepsi Keharmonisan Keluarga dan Konsep Diri terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja*. Tesis. Yogyakarta: Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.
- Marhamah, Qarinatul & Okatiranti (2014). *Gambaran Citra Diri Siswa-siswi Di SMP Negeri 3 Soreang pada Masa Pubertas*. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol.II. No.2.
- Mruk, C.J (2006). *Self-esteem Research, Theory, and Practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Papalia Diane.E., Olds. S. W & Feldman, R. D. (2007). *Human Development Tenth Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Pardede, Yudit Oktaria Kristiani (2007). *Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja*. Jurnal Universitas Gunadarma-Fakultas Psikologi, Volume 12.
- Potter & Perry (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Vol.1 (Edisi 4) Cet. Pertama. Jakarta : EGC
- Prameswari, Sorga dkk (2012). *Hubungan Obesitas dengan Citra Diri dan Harga Diri Remaja Putri di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Purwanti, Fisnanin (2013). *Identitas Diri Remaja Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 2 Pematang Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Rahmawati, Asti & Suharso (2015). *Faktor Determinan Konsep Diri Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri Se-Kota Semarang*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling 4 (1).
- Sunaryo (2004). *Stres, Adaptasi, dan Mekanisme Pertahanan Ego. Dalam: Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Stuart, Gail. W. & Laraia, Michelle. T (2005). *Principle & Practice of Psychiatric Nursing 8th Edition*. Philadelphia: Elsevier Mosby.
- Stuart, G.W, & Sundeen, S.J. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC
- Susilawati, dkk (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Susilowati (2010). *Hubungan Kegemukan Dengan Konsep Diri Pada Remaja Usia 16-18 Tahun*. <http://lppm.akperpamenang.ac.id/wp-content/uploads/2015/05/0406.pdf>. Diakses pada 11 Desember 2016 pukul 17.22 WIB.
- Widayatun (2009). *Ilmu Perilaku*. Jakarta : CV Agung Seto.
- Yusuf, Lukman & Chandra Bagus (2012). *Harga Diri Pada Remaja Menengah Putri Di SMA Negeri 15 Semarang*. Jurnal Nursing Studies, Volume 1 Nomor 1 Tahun 2012, Halaman 226.
- Yusuf, Nia (2016). *Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang