

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah individu yang tengah menjalani fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh sejumlah perubahan mencakup dimensi fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Secara umum, fase ini berlangsung pada rentang usia 12 hingga 18 tahun, meskipun sejumlah ahli berpendapat bahwa rentang tersebut dapat meluas hingga awal dekade ketiga kehidupan. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Definisi ini menegaskan bahwa remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara biologis maupun psikososial.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan remaja sebagai seseorang yang mulai memasuki fase dewasa. Meski tampak sederhana, definisi ini secara tersirat menegaskan bahwa masa remaja merupakan periode peralihan yang diwarnai oleh pergeseran identitas diri serta bertumbuhnya kapasitas kemandirian. Pada tahap ini, individu tidak lagi sepenuhnya tergantung pada orang tua, namun di sisi lain belum cukup matang untuk mengemban peran orang dewasa secara penuh.

Menurut Hurlock (1980) dalam perspektif psikologi perkembangan menyatakan bahwa remaja masa dibagi menjadi dua tahap, yaitu remaja awal 13-17 tahun dan remaja akhir 17-21 tahun. Pembagian ini menggarisbawahi bahwa masa remaja merupakan periode penuh dinamika yang kerap diidentifikasi sebagai masa “*storm and stress*” karena adanya gejolak emosi, pertentangan internal, serta proses pencarian jati diri yang intens. Perubahan yang terjadi mencakup pertumbuhan fisik yang pesat, pergeseran peran sosial,

serta meningkatnya ekspektasi lingkungan terhadap individu. Kondisi ini mempertegas bahwa remaja merupakan tahap kehidupan yang penuh tantangan dan tidak dapat dipandang sederhana.

Selain itu, Santrock (2012) menjelaskan bahwa remaja merupakan masa perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas (*identity vs role confusion*) sebagaimana dikemukakan dalam teori perkembangan psikososial. Dalam fase ini, individu mulai mempertanyakan jati dirinya, menggali nilai-nilai yang dipegang, serta berusaha menetapkan perannya di tengah masyarakat. Interaksi dengan sesama, lingkungan pertemanan, dan aktivitas di media sosial turut memberikan pengaruh signifikan dalam proses pembentukan identitas dan kepercayaan diri remaja.

Pandangan berbeda disampaikan oleh Steinberg (2014) yang mengemukakan bahwa remaja adalah individu yang secara kognitif sedang berkembang ke arah pemikiran abstrak, namun kematangan emosionalnya masih dalam proses. Kondisi ini membuat remaja cenderung mudah terpengaruh oleh penilaian sosial di sekelilingnya, termasuk dari teman sebaya maupun platform media sosial. Akibatnya, remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami fluktuasi kepercayaan diri, baik ke arah yang positif maupun negatif, bergantung pada ragam pengalaman sosial yang mereka hadapi.

Dalam sudut pandang sosiologi, remaja diposisikan sebagai kelompok yang tengah bersiap untuk mengambil peran dewasa dalam tatanan masyarakat. Mereka mulai mengasah kemampuan mengambil keputusan secara mandiri, memperluas jaringan hubungan sosial, serta menyerap dan mengukuhkan nilai serta norma yang akan melandasi perilaku mereka di masa mendatang. Karena itulah, lingkungan sosial seperti keluarga, institusi pendidikan, dan media massa memegang peran yang tidak kecil dalam membentuk karakter dan kepribadian seorang remaja.

Berdasarkan sejumlah definisi yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa remaja bukan semata individu dalam rentang usia tertentu, melainkan pribadi yang sedang menjalani fase perkembangan yang khas dan penuh kompleksitas. Di antara ciri yang paling menonjol adalah terjadinya perubahan signifikan secara fisik dan psikologis, berlangsungnya proses pencarian jati diri, tingginya kepekaan terhadap dinamika lingkungan sosial, serta terus berjalannya pembentukan kepribadian dan kepercayaan diri. Oleh sebab itu, remaja merupakan subjek yang sangat penting untuk dikaji, mengingat posisinya yang berada pada tahap transisi penentu arah perjalanan hidup di masa dewasa.

2. Karakteristik remaja

Menurut Santrock (2012), remaja memiliki karakteristik perkembangan yang khas sebagai berikut:

- a. Perkembangan fisik yang pesat, yaitu remaja mengalami perubahan biologis yang signifikan seperti pubertas yang mempengaruhi penampilan fisik dan persepsi diri.
- b. Perkembangan kognitif, yaitu remaja mulai mampu berpikir abstrak, logis, dan kritis dalam memahami berbagai situasi kehidupan.
- c. Pencarian identitas diri, yaitu remaja berusaha menemukan jati diri, nilai, serta peran sosialnya dalam masyarakat.
- d. Perkembangan emosi yang fluktuatif, yaitu remaja cenderung mengalami perubahan emosi yang cepat dan intens.
- e. Ketergantungan pada kelompok sebaya, yaitu remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya dan menjadikan mereka sebagai sumber dukungan sosial.

Menurut Hurlock (1980) dalam Jahja (2011), karakteristik remaja juga dapat dilihat dari aspek perkembangan psikososial, yaitu:

- a. Masa “*storm and stress*”, yaitu remaja sering mengalami konflik internal maupun eksternal akibat perubahan yang di alami.
- b. Keinginan untuk mandiri, yaitu remaja mulai melepaskan ketergantungan dari orang tua dan berusaha mengambil keputusan sendiri.
- c. Sensitivitas terhadap penilaian sosial, yaitu remaja sangat memperhatikan bagaimana orang lain memandang dirinya.
- d. Perkembangan konsep diri, yaitu remaja mulai membentuk gambaran tentang dirinya, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis.

Menurut Erikson (1968) dalam Jahja (2011), karakteristik utama remaja dalam tahap perkembangan psikososial adalah:

- a. *Identity vs role confusion*, yaitu remaja berada pada tahap pencarian identitas diri.
- b. Eksplorasi peran sosial, yaitu remaja mencoba berbagai peran untuk menemukan jati dirinya.
- c. Krisis identitas, yaitu kebingungan dalam menentukan arah hidup apabila gagal membentuk identitas yang jelas.

Menurut Steinberg (2014), karakteristik remaja juga di tandai oleh:

- a. Perkembangan kognitif menuju pemikiran abstrak, tetapi belum sepenuhnya matang dalam pengambilan keputusan.
- b. Peningkatan sensitivitas terhadap reward sosial, seperti penerimaan dan pengakuan dari lingkungan.
- c. Kecenderungan perilaku risk-taking, yaitu remaja lebih berani mencoba hal baru meskipun beresiko.
- d. Pengaruh kuat media dan lingkungan sosial, termasuk media sosial dalam membentuk perilaku dan kepercayaan diri.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki karakteristik perkembangan yang kompleks, meliputi perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Remaja juga berada dalam tahap pencarian identitas diri, memiliki sensitivitas tinggi terhadap lingkungan sosial, serta sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebaya dan media sosial. Remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami perubahan kepercayaan diri, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada pengalaman yang diperoleh dalam lingkungan sosialnya.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Pada remaja terdapat tugas-tugas perkembangan yang sebaiknya dipenuhi. Menurut Hurlock (1980) semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja yaitu:

- a. Mencapai peran sosial pria dan Wanita, mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria dan wanita.
- b. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- c. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- d. Mempersiapkan karir ekonomi untuk masa yang akan datang.
- e. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- f. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku dan mengembangkan ideologi.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi beragam situasi kehidupan. Kepercayaan diri termasuk salah satu aspek psikologis yang krusial dalam perkembangan individu, karena berhubungan langsung dengan kesiapan menghadapi tuntutan dan tantangan yang datang. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang kuat umumnya lebih mampu bertindak secara tegas, berpikir positif, dan tidak mudah tergoyahkan oleh tekanan dari lingkungan. Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung diliputi keraguan, mudah cemas, dan enggan untuk mengekspresikan dirinya secara terbuka.

Ghufron dan Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan wujud keyakinan individu atas kemampuannya dalam mewujudkan tujuan, sehingga ia dapat bersikap optimis dan tidak mudah diliputi keraguan dalam mengambil tindakan. Seseorang dengan kepercayaan diri yang baik biasanya memperlihatkan orientasi positif terhadap dirinya sendiri, mampu menilai kondisi secara proporsional, dan tidak mudah terguncang oleh kritikan atau penilaian negatif dari orang lain. Di sisi lain, individu yang kurang percaya diri kerap diwarnai oleh keragu-raguan, kecemasan dalam situasi sosial, dan ketergantungan pada pengakuan dari pihak luar.

Lauster (2002) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, yang membuat individu tidak terlalu dihantui kecemasan dalam bertindak, merasa leluasa melakukan hal-hal sesuai keinginannya, dan bersedia bertanggung jawab atas setiap tindakannya. Definisi ini menegaskan bahwa kepercayaan diri bersifat multidimensi, mencakup ranah kognitif yakni keyakinan terhadap kompetensi diri, ranah afektif yakni kemampuan mengelola rasa cemas, dan ranah perilaku yakni keberanian bertindak tanpa bergantung secara berlebihan pada orang lain. Kepercayaan

diri bukan sekadar perasaan emosional yang bersifat sementara, melainkan merupakan kecenderungan psikologis yang relatif menetap dalam diri seseorang.

Pendapat Bandura (1997) dalam Alwisol (2018) yang menekankan konsep *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Meskipun *self-efficacy* dan kepercayaan diri tidak sepenuhnya identik, keduanya memiliki keterkaitan konseptual karena sama-sama menekankan aspek keyakinan terhadap kemampuan diri. Individu dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung menunjukkan keberanian dalam menghadapi tantangan, lebih tahan terhadap tekanan sosial, serta memiliki motivasi yang lebih kuat dalam mencapai tujuan.

Berdasarkan beragam definisi yang telah dikemukakan, dapat ditarik simpulan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu atas kemampuannya yang terwujud dalam sikap optimis, keberanian bertindak, kapasitas mengelola kecemasan, serta kesiapan dalam menghadapi evaluasi dari lingkungan sosial. Remaja yang aktif menggunakan media sosial menghadapi keterpaparan yang lebih besar terhadap interaksi daring dan beragam bentuk penilaian sosial, sehingga kepercayaan diri menjadi aspek psikologis yang sangat relevan. Kepercayaan diri menentukan bagaimana seorang individu menampilkan dirinya, menyikapi penilaian orang lain, serta memaknai proses perbandingan sosial yang berlangsung di ruang digital.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Ghufro dan Rinaswita (2012), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan.

a. Konsep Diri.

Konsep diri merupakan gambaran individu mengenai dirinya sendiri yang meliputi penilaian terhadap kemampuan, karakteristik, dan nilai pribadi. Individu dengan konsep diri positif cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial. sebaliknya, konsep diri negatif dapat menimbulkan keraguan, rasa tidak mampu, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

b. Harga Diri

Harga diri berkaitan dengan sejauh mana individu menghargai dan menerima dirinya. Individu dengan harga diri tinggi umumnya merasa dirinya bernilai, mampu, dan pantas dihargai sehingga lebih berani mengekspresikan diri.

c. Pengalaman

Pengalaman hidup, baik keberhasilan maupun kegagalan, berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri. Pengalaman keberhasilan dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya, sedangkan pengalaman kegagalan yang dihayati secara negatif dapat menurunkan rasa percaya diri. Pengalaman interaksi sosial termasuk pengalaman di media sosial dapat menjadi sumber pembentukan keyakinan diri.

d. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi cara individu berpikir, memahami situasi, dan menilai dirinya secara rasional. Individu dengan tingkat pendidikan yang baik cenderung memiliki wawasan luas serta kemampuan berpikir logis, sehingga mampu menilai kemampuan dirinya secara realistis dan tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari lingkungan.

Santrock (2003) mengungkapkan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri, yaitu:

a. Penampilan Fisik

Penampilan fisik merupakan salah satu faktor awal yang mempengaruhi kepercayaan diri, terutama pada remaja. Individu yang merasa puas terhadap kondisi fisiknya cenderung memiliki penilaian diri yang lebih positif.

b. Konsep Diri

Konsep diri adalah Gambaran individu tentang dirinya, baik dari aspek kemampuan, karakter, maupun nilai diri. Individu dengan konsep diri positif merasa lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih berani untuk mengekspresikan diri.

c. Hubungan dengan Orang Tua

Pola asuh dan kualitas hubungan emosional dengan orang tua berperan besar dalam pembentukan kepercayaan diri. Dukungan, penerimaan, serta komunikasi yang hangat dari orang tua menumbuhkan rasa aman dan keyakinan diri pada anak.

d. Hubungan dengan Teman Sebaya

Interaksi sosial dengan teman sebaya menjadi sumber umpan balik sosial yang penting. Penerimaan dari kelompok teman dapat meningkatkan kepercayaan diri, lingkungan pertemanan yang suportif biasanya membantu individu mengembangkan keberanian dan rasa kompeten dalam situasi sosial.

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas, dapat di simpulkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal seperti konsep diri, harga diri, pengalaman dan penilaian terhadap diri, serta faktor eksternal seperti pendidikan, hubungan dengan orang tua, dan teman sebaya. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya.

3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2002) mengemukakan bahwa kepercayaan diri terbentuk dari sejumlah aspek pokok yang mencerminkan sejauh mana individu meyakini dirinya sendiri. Aspek-aspek dimaksud antara lain:

a. Keyakinan terhadap Kemampuan Diri

Keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan inti dari kepercayaan diri, yang merujuk pada seberapa jauh seseorang meyakini bahwa dirinya sanggup menghadapi berbagai tantangan, menuntaskan tugas yang diemban, serta meraih sasaran yang diinginkan.

b. Optimisme

Optimisme adalah sikap individu yang selalu berpandangan positif terhadap dirinya sendiri maupun terhadap masa depan. Individu yang optimis memandang kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai hambatan yang menghalangi.

c. Objektivitas

Objektivitas mengacu pada kemampuan seseorang untuk memandang dirinya secara realistis dan berimbang. Individu yang memiliki objektivitas yang baik mampu mengenali kelebihan sekaligus kekurangan dirinya tanpa jatuh pada penilaian yang berlebihan, baik itu terlalu merendahkan diri maupun terlalu meninggikan diri.

d. Tanggung Jawab

Tanggung jawab mencerminkan kesediaan individu untuk menanggung konsekuensi atas setiap tindakan dan keputusan yang diambilnya. Orang yang percaya diri biasanya tidak cenderung menyalahkan pihak lain atas kegagalan yang dialami, melainkan menjadikannya sebagai bahan introspeksi dan perbaikan diri.

e. Rasional dan Realistis

Rasional dan realistis merujuk pada kapasitas individu untuk berpikir secara logis dan menyepadankan harapan dengan kenyataan yang ada. Seseorang yang memiliki aspek

ini mampu menimbang fakta sebelum mengambil keputusan, tidak gampang terhanyut oleh emosi semata, serta membangun harapan yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi yang sesungguhnya dihadapi.

Daradjat (1990) menjelaskan bahwa kepercayaan diri tersusun dari sejumlah komponen psikologis yang mencerminkan tingkat kematangan kepribadian seseorang dalam berhadapan dengan diri maupun lingkungan sosialnya. Komponen-komponen tersebut meliputi:

a. Rasa Aman

Individu yang memiliki rasa aman cenderung lebih stabil secara emosional dan tidak mudah terguncang oleh tekanan dari luar. Rasa aman ini menjadi fondasi penting bagi terbentuknya kepercayaan diri, sebab seseorang yang merasa aman dari dalam akan lebih berani untuk mengekspresikan dirinya kepada orang lain.

b. Ambisi Normal

Dorongan untuk mencapai tujuan secara realistis sesuai kemampuan diri. Ambisi yang realistis mencerminkan kepercayaan diri yang stabil, karena individu memahami batas kemampuan dirinya sekaligus memiliki motivasi untuk meningkatkannya.

c. Mandiri

Kemandirian mencerminkan kemampuan individu untuk mengambil keputusan dan bertindak berdasarkan pertimbangannya sendiri tanpa bergantung secara berlebihan pada orang lain. Individu yang mandiri mampu mengatasi persoalan secara mandiri, bertanggung jawab atas setiap pilihan yang dibuatnya, serta tidak selalu menunggu dorongan atau arahan dari pihak luar.

d. Toleransi

Toleransi merupakan kemampuan individu untuk menerima adanya perbedaan, baik dalam hal pendapat, sikap, maupun karakter orang-orang di sekitarnya. Seseorang

dengan toleransi yang tinggi tidak gampang tersinggung, sanggup memahami perspektif orang lain, dan tidak merasa terancam dengan adanya perbedaan tersebut.

Berdasarkan sejumlah pendapat yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa keseluruhan aspek tersebut memperlihatkan bahwa kepercayaan diri tidak semata berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga menyentuh dimensi kestabilan emosi, pola pikir, sikap terhadap diri sendiri dan orang lain, serta fleksibilitas dalam beradaptasi dengan lingkungan.

C. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri merupakan salah satu aspek mendasar dalam kehidupan psikologis individu, mengingat konsep diri berfungsi sebagai kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan (Fitts, 1971). Dalam kajian psikologi, konsep diri dipahami sebagai suatu gambaran menyeluruh mengenai diri sendiri yang dibentuk melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, dan cara individu memaknai penilaian yang datang dari lingkungannya. Konsep diri berperan sebagai kerangka internal yang turut mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam beragam situasi kehidupan, termasuk ketika berinteraksi di dunia digital.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), konsep diri merupakan representasi mental yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri, yang meliputi pengetahuan mengenai diri, gambaran ideal yang diharapkan, serta penilaian subjektif terhadap diri sendiri. Definisi ini menekankan bahwa konsep diri tidak hanya memuat persepsi yang bersifat objektif mengenai karakteristik diri, tetapi juga mencakup evaluasi subjektif yang berkaitan dengan nilai-nilai dan tingkat penerimaan individu atas dirinya.

Senada dengan hal tersebut, Burns (1993) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan suatu sistem keyakinan individu mengenai dirinya sendiri yang merangkum

persepsi tentang kemampuan, ciri kepribadian, relasi sosial, dan nilai diri. Individu yang memiliki konsep diri positif umumnya menampilkan gambaran diri yang stabil, realistis, dan penuh penerimaan terhadap diri sendiri, sementara konsep diri yang negatif ditandai oleh keraguan, ketidakstabilan dalam menilai diri, serta mudahnya seseorang dipengaruhi oleh opini dari luar. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri tidaklah statis, melainkan bersifat dinamis dan terus berkembang seiring pengalaman yang dilalui individu.

Dalam konteks perkembangan modern, media sosial telah menjadi salah satu lingkungan sosial yang turut membentuk konsep diri seseorang. Melalui media sosial, individu dapat menampilkan identitasnya, mendapatkan respons dari orang lain, serta melakukan komparasi dengan sesama pengguna. Festinger (1954) menyatakan bahwa manusia secara alami cenderung mengevaluasi dirinya dengan cara membandingkan diri dengan orang lain. Paparan yang berulang terhadap representasi ideal di media sosial pun berpotensi mempengaruhi cara pandang individu terhadap dirinya sendiri, yang bisa berdampak positif maupun negatif.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gambaran, representasi mental, dan sistem keyakinan menyeluruh yang dimiliki individu mengenai dirinya sendiri yang meliputi pengetahuan tentang kemampuan, karakteristik diri, serta evaluasi subjektif yang dibentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial. Konsep diri ini berfungsi sebagai kerangka acuan internal yang dinamis dalam memandu cara berpikir, merasakan, dan bertindak, baik dalam kehidupan nyata maupun saat berinteraksi di lingkungan digital seperti media sosial.

2. Aspek-Aspek Konsep Diri

Calhoun dan Acocella (Ghufron & Risnawita, 2010) memiliki pendapat bahwa terdapat tiga aspek yang membentuk konsep diri, yakni:

- a. Pengetahuan, merupakan pemahaman individu mengenai siapa dirinya, meliputi identitas, kemampuan, sifat, serta peran sosial yang dimiliki.
- b. Harapan, yaitu gambaran atau standar ideal yang ingin dicapai individu di masa depan.
- c. Penilaian, merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, apakah ia merasa puas dan menerima dirinya atau sebaliknya.

Fitts (MZ, 2018) menjelaskan bahwa aspek-aspek konsep diri meliputi *Physical Self*, *Personal Self*, *Family Self*, *Social Self*, dan *Moral-ethical Self*.

- a. *Physical Self*, yaitu penilaian individu terhadap kondisi fisik pada dirinya. Penilaian ini dapat mempengaruhi individu menilai harga dirinya dan bagaimana ia menampilkan diri di hadapan orang lain, terutama dalam situasi sosial yang melibatkan evaluasi visual seperti media sosial.
- b. *Personal Self*, yaitu penilaian individu terhadap kualitas pribadinya, termasuk, kemampuan, potensi, karakter, dan keunikan diri.
- c. *Family Self*, yaitu penilaian individu mengenai dirinya dalam konteks keluarga, misalnya peran anak, saudara, atau anggota keluarga lainnya.
- d. *Social Self*, menggambarkan bagaimana individu menilai dirinya dalam interaksi sosial, termasuk kemampuan berkomunikasi, menjalin relasi, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.
- e. *Moral-Ethical Self*, yaitu penilaian individu terhadap nilai moral, prinsip hidup, dan standar perilaku yang di yakinkan. Individu menilai apakah dirinya telah bertindak sesuai dengan norma, nilai, dan keyakinan yang ia anggap benar.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Calhoun dan Acocella (Ghufron & Risnawita, 2010), menjelaskan bahwa konsep diri individu dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu orang tua, teman sebaya, dan masyarakat.

a. Orang tua

Pola asuh, bentuk perhatian, penerimaan, serta cara orang tua memberikan penilaian dan umpan balik akan memengaruhi bagaimana individu memandang dan menilai dirinya.

b. Teman sebaya

Penerimaan, pengakuan, maupun penolakan dari teman sebaya dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya.

c. Masyarakat

Nilai, norma, dan standar sosial yang berlaku di masyarakat turut membentuk konsep diri individu. Individu belajar memahami dirinya melalui peran sosial yang dijalani serta bagaimana masyarakat memberikan respon terhadap dirinya.

4. Jenis-Jenis Konsep Diri

Calhoun dan Acocella (1990) membagi konsep diri menjadi dua jenis utama, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Kedua jenis konsep diri ini memiliki karakteristik yang berbeda dan berpengaruh signifikan terhadap cara individu berperilaku, berinteraksi sosial, serta merespons lingkungan di sekitarnya.

Pertama, konsep diri positif. Individu yang memiliki konsep diri positif dicirikan oleh gambaran diri yang mantap, realistis, dan diterima dengan baik oleh dirinya sendiri. Burns (1993) menguraikan bahwa individu semacam ini mampu mengenali kekuatan dan kelemahan dirinya secara proporsional, tidak mudah tergoyahkan oleh penilaian negatif dari luar, serta memiliki keyakinan yang kokoh atas kemampuan dan nilai pribadi yang dimilikinya. Orang dengan konsep diri positif juga cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman baru, lebih

lapang menerima kritik yang bersifat membangun, dan memiliki daya adaptasi yang lebih tinggi dalam berbagai situasi sosial. Dalam konteks penggunaan media sosial, remaja dengan konsep diri positif umumnya lebih mampu menyaring konten secara selektif dan tidak mudah terbawa arus oleh standar sosial yang dimunculkan oleh pengguna lain di platform tersebut.

Kedua, konsep diri negatif. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif cenderung memiliki gambaran diri yang tidak stabil, mudah terluka oleh kritik, dan kerap meragukan kemampuannya sendiri. Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan bahwa konsep diri negatif ditandai dengan ketidakmantapan dalam menilai diri, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain secara tidak proporsional, serta kerentanan terhadap pengaruh penilaian dari luar. Seseorang dengan konsep diri negatif acap kali merasa tidak kompeten, kurang berharga, dan tidak yakin terhadap potensi yang dimilikinya. Kondisi ini berpotensi semakin diperburuk oleh penggunaan media sosial yang intens, karena keterpaparan terus-menerus terhadap gambaran ideal orang lain dapat semakin melemahkan penilaian individu atas dirinya sendiri dan pada akhirnya berdampak negatif terhadap kepercayaan dirinya.

D. Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan platform digital berbasis internet yang memfasilitasi pengguna untuk menciptakan, menyebarkan, dan mempertukarkan konten, sekaligus terlibat dalam interaksi sosial secara virtual. Kaplan dan Haenlein (2010) mendefinisikan media sosial sebagai sekumpulan aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas fondasi ideologi dan teknologi Web 2.0, yang memungkinkan lahir dan berkembangnya konten yang dibuat oleh pengguna itu sendiri (*user-generated content*). Definisi ini menegaskan bahwa media sosial jauh melampaui sekadar alat komunikasi searah, melainkan merupakan sebuah ekosistem digital yang memungkinkan terjadinya interaksi dua arah secara masif dan berlangsung secara real-time.

Menurut Boyd dan Ellison (2007), media sosial atau situs jejaring sosial adalah layanan berbasis web yang memungkinkan individu untuk (1) membangun profil publik atau semi-publik dalam sistem yang dibatasi, (2) mengartikulasikan daftar pengguna lain yang memiliki koneksi dengannya, dan (3) melihat serta menelusuri daftar koneksi tersebut dan koneksi yang dibuat oleh orang lain dalam sistem. Definisi ini menegaskan bahwa media sosial adalah ruang digital tempat individu dapat menampilkan identitasnya secara publik sekaligus menjalin dan merawat relasi sosial yang dimilikinya. Hal ini menempatkan media sosial sebagai konteks yang relevan dan penting dalam proses pembentukan konsep diri serta kepercayaan diri, terlebih bagi remaja yang sedang berada pada tahap pencarian jati diri.

2. Jenis-Jenis Media Sosial

Kaplan dan Haenlein (2010) mengklasifikasikan media sosial ke dalam enam jenis utama berdasarkan tingkat kehadiran sosial dan tingkat keterbukaan konten, yaitu: (1) *Collaborative projects*, seperti Wikipedia, yang memungkinkan pembuatan dan pertukaran konten secara kolaboratif oleh banyak pengguna; (2) Blogs dan microblogs, seperti Twitter/X, yang memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri melalui tulisan; (3) *Content communities*, seperti YouTube, yang berfokus pada berbagi konten multimedia; (4) *Social networking sites*, seperti Facebook dan Instagram, yang menjadi ruang utama interaksi sosial dan pembangunan jaringan pertemanan; (5) *Virtual game worlds*, yang merupakan lingkungan virtual berbasis permainan; dan (6) *Virtual social worlds*, yang memungkinkan pengguna menjalani kehidupan virtual. Dalam konteks penelitian ini, jenis media sosial yang paling relevan adalah social networking sites dan *content communities* seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, yang paling banyak digunakan oleh remaja di Indonesia.

3. Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Psikologis Remaja

Penggunaan media sosial menghadirkan dampak psikologis yang berlapis bagi remaja, mencakup sisi positif maupun negatif. Valkenburg, Meier, dan Beyens (2022) menjelaskan

bahwa pengaruh media sosial terhadap psikologi remaja sangat bergantung pada karakteristik individu masing-masing, serta pada bagaimana, seberapa sering, dan untuk tujuan apa media sosial tersebut digunakan. Remaja yang memanfaatkan media sosial secara aktif dan selektif berpeluang mendapatkan manfaat berupa perluasan jaringan pertemanan, penguatan identitas diri, serta meningkatnya rasa keterhubungan dengan komunitas.

Di sisi lain, Nesi dan Prinstein (2021) menyatakan bahwa media sosial juga berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, terutama melalui mekanisme perbandingan sosial, pencarian validasi eksternal berupa likes dan komentar, serta paparan terhadap konten yang tidak realistis. Fardouly dan Vartanian (2021) menambahkan bahwa paparan konten media sosial yang menampilkan standar kecantikan ideal, gaya hidup mewah, dan pencapaian orang lain secara berulang dapat memicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri, penurunan harga diri, serta gangguan pada kepercayaan diri remaja. Kondisi ini semakin diperkuat oleh temuan Twenge et al. (2021) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja, terutama ketika penggunaan tersebut didorong oleh motivasi untuk membandingkan diri dengan orang lain.

Dalam konteks pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri, Frison dan Eggermont (2022) menemukan bahwa pola penggunaan media sosial yang bersifat pasif, yaitu hanya melihat atau mengamati konten orang lain tanpa berinteraksi, berkorelasi dengan penurunan harga diri dan kepercayaan diri pada remaja. Sebaliknya, penggunaan aktif yang melibatkan interaksi bermakna dengan komunitas cenderung memberikan dampak positif terhadap pembentukan identitas dan konsep diri remaja. Dengan demikian, pola dan motivasi penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam menentukan arah dampaknya terhadap konsep diri dan kepercayaan diri remaja.

E. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di Kota Surabaya yang Menggunakan Media Sosial

Konsep diri pada dasarnya merupakan cara individu memandang, memahami, dan mengevaluasi dirinya sendiri. Menurut William H. Fitts, konsep diri adalah totalitas persepsi dan penilaian yang dimiliki individu tentang dirinya, yang terbentuk melalui perjalanan pengalaman dan interaksi sosialnya. Sementara itu, James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella (Ghufron & Risnawita, 2010) berpendapat bahwa konsep diri mencakup tiga hal pokok: pengetahuan individu tentang dirinya, harapan yang dimiliki terhadap dirinya, dan penilaian atas diri sendiri. Dengan demikian, konsep diri mencerminkan bagaimana seseorang mengenali sekaligus mengevaluasi dirinya dari berbagai sisi, baik fisik, psikologis, maupun sosial.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan mendalam individu atas kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan hidup. Seseorang yang mempunyai konsep diri positif umumnya juga memiliki penilaian diri yang baik, merasa kompeten, dan yakin terhadap potensi yang ada dalam dirinya. Sebaliknya, konsep diri yang bernada negatif kerap menumbuhkan keraguan terhadap kemampuan sendiri, yang pada akhirnya berkontribusi pada rendahnya kepercayaan diri seseorang.

Secara teoritis, konsep diri dipandang sebagai landasan bagi terbentuknya kepercayaan diri, sebab persepsi dan penilaian individu tentang dirinya sendiri akan secara langsung mempengaruhi seberapa kuat keyakinan yang ia miliki ketika hendak bertindak. Seseorang dengan konsep diri positif akan menempatkan dirinya sebagai pribadi yang bernilai, kompeten, dan mampu, sehingga ia pun menjadi lebih percaya diri ketika menghadapi berbagai tugas maupun menjalin interaksi sosial. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif kerap meragukan kompetensinya dan merasa kurang layak, yang pada akhirnya mengikis tingkat kepercayaan dirinya. Dengan demikian, konsep diri dapat dipahami sebagai pijakan psikologis yang turut menentukan tinggi rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki seseorang.

Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri telah dibuktikan dalam penelitian yang berjudul *A Study on the Relationship Between Self-Concept and Self-Confidence Level of Adolescent Students (2020)* yang diterbitkan dalam jurnal *Psychology and Education* menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara konsep diri dan kepercayaan diri pada siswa remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri individu, maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya.

Penelitian mengenai hubungan antara konsep diri dalam konteks media sosial dibuktikan dalam penelitian yang berjudul *Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial di MAN 01 Pati tahun 2024*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel berada dalam kategori tinggi. Variabel kepercayaan diri memiliki mean empiris sebesar 76,19 dan mean hipotetik sebesar 60, serta mean empiris variabel konsep diri memiliki sebesar 85,70 dan mean hipotetik sebesar 67,5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dan kepercayaan diri, yang berarti bahwa semakin positif konsep diri yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Selain itu, penelitian Nur Aini (2021) yang berjudul *Penggunaan Media Sosial terhadap Kepercayaan Diri* menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri individu. Artinya, intensitas dan pola penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan tinggi rendahnya kepercayaan diri.

Remaja cenderung terlibat dalam berbagai aktivitas seperti berbagi informasi, membangun citra diri, serta menerima umpan balik dari lingkungan sosialnya di dalam media sosial. interaksi tersebut dapat memengaruhi pembentukan konsep diri melalui proses perbandingan sosial dan evaluasi diri. Konsep diri yang terbentuk kemudian berperan dalam menentukan bagaimana remaja menilai kemampuan serta potensi dirinya, yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya. Oleh karena itu, penggunaan media sosial dapat

menjadi salah satu konteks penting dalam memahami hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri pada remaja.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri, Sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada subjek remaja tingkat sekolah menengah. Sementara itu, remaja berada pada tahap perkembangan yang memiliki karakteristik berbeda, termasuk dalam aspek kemandirian, pembentukan identitas diri, serta pola penggunaan media sosial yang lebih kompleks. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji remaja di Kota Surabaya sebagai subjek penelitian belum ditemukan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat dipahami bahwa konsep diri dan kepercayaan diri merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan dan berperan penting dalam perkembangan individu. Konsep diri yang positif diduga akan diikuti oleh tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Dengan demikian, dalam penelitian ini diduga terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada remaja di Kota Surabaya yang menggunakan media sosial.

F. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih yang dirumuskan berdasarkan teori dan kajian literatur yang ada (Azwar,

2015). Hipotesis merupakan suatu kesimpulan yang bersifat sementara, sehingga perlu diuji kebenarannya melalui penelitian empiris.

Dugaan hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Terdapat hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada remaja di Kota Surabaya yang menggunakan media sosial.

Ho : Tidak terdapat hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada remaja di Kota Surabaya yang menggunakan media sosial.

