

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penerimaan Diri

1. Definisi Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah sikap seseorang untuk menerima seluruh aspek dalam dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan. Individu yang memiliki penerimaan diri cenderung merasa puas dengan dirinya sendiri, termasuk pada kualitas pribadi, bakat, dan kemampuan yang dimiliki. Sikap ini juga mencerminkan kesadaran akan keterbatasan tanpa merasa rendah diri atau tidak puas secara berlebihan.¹

Individu dengan penerimaan diri yang baik mampu menilai potensi dirinya secara realistis. Ia tidak hanya memahami sumber daya yang dimiliki, tetapi juga dapat menghargai dan mengoptimalkannya secara seimbang. Penerimaan diri juga mencakup sikap apresiatif diri

¹ Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan) (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2011), hal. 451.

sendiri, yaitu menerima kelebihan dan kekurangan tanpa merasa kurang berharga.²

Penerimaan diri merupakan bentuk penghargaan tertinggi seseorang terhadap dirinya sendiri. Saat individu mampu menerima dirinya secara utuh, ia tidak lagi membandingkan diri dengan orang lain atau terbebani oleh ekspektasi sosial. Sebaliknya, ia fokus mengembangkan potensinya sehingga hidup lebih tenang, percaya diri, dan bahagia.³

Penerimaan diri adalah kondisi psikologis yang mencakup penghargaan terhadap diri, kesadaran akan keterbatasan, dan apresiasi terhadap potensi yang dimiliki. Sikap ini membuat seseorang lebih positif, stabil secara emosional, dan mampu menghadapi tantangan tanpa terpuruk.

² Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1999), hal. 19.

³ Supratiknya, A. *Psikologi Kepribadian* (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hal. 84.

2. Dampak Penerimaan Diri

Dampak dari penerimaan diri dapat dikategorikan ke dalam dua aspek utama, yaitu penyesuaian diri dan penyesuaian sosial.⁴

a) Penyesuaian Diri

Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu mengenali serta menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya tanpa perasaan rendah diri atau superioritas berlebihan. Orang dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan diri (*self-confidence*) yang kuat dan harga diri (*self-esteem*) yang positif. Mereka juga lebih terbuka terhadap kritik dari orang lain, karena menganggapnya sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri.

Selain itu, penerimaan diri yang sehat akan menciptakan perasaan aman dalam proses perkembangan pribadi. Dengan adanya rasa aman ini, seseorang lebih

⁴ Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1987), hal. 257–258.

mampu berpikir secara realistis, yang pada akhirnya akan mendorong pengembangan potensi secara lebih optimal. Sikap realistis ini juga membantu individu untuk lebih jujur terhadap dirinya sendiri, merasa puas dengan apa yang dimilikinya, serta menjalani kehidupan tanpa tekanan dari pihak lain. Seseorang yang menerima dirinya dengan baik akan lebih mudah menjadi dirinya sendiri tanpa harus berpura-pura atau mengikuti tuntutan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadinya.⁵

b) Penyesuaian Sosial

Sebagai makhluk sosial, setiap individu pada dasarnya akan berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung merasa nyaman dan aman dalam berinteraksi dengan orang lain. Mereka mampu menunjukkan sikap peduli, perhatian, serta memiliki rasa empati yang tinggi terhadap lingkungan sekitarnya. Sikap ini juga tercermin dalam minat yang besar terhadap

⁵ Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1987), hal. 257–258.

interaksi sosial, di mana mereka lebih terbuka untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

Sebaliknya, individu yang kurang memiliki penerimaan diri cenderung merasa rendah diri, sehingga lebih sulit dalam menyesuaikan diri secara sosial. Mereka mungkin lebih berorientasi pada kepentingan pribadi dan memiliki kecenderungan bersikap egois karena merasa tidak cukup percaya diri dalam menghadapi orang lain. Kurangnya penerimaan diri dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat, baik dalam lingkungan keluarga, pertemanan, maupun masyarakat luas.⁶

3. Karakteristik Penerimaan Diri

Penerimaan diri seseorang dapat diamati melalui perilaku yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung melakukan berbagai aktivitas positif dan merasa nyaman dalam kegiatan yang melibatkan banyak

⁶ Hurlock, E. B. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Jakarta: Erlangga, 1987), hal. 257–258.

orang. Mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup serta memiliki hubungan sosial yang lebih harmonis.

Menurut Allport, terdapat beberapa ciri individu yang memiliki penerimaan diri yang baik.⁷ Pertama, mereka memiliki gambaran positif tentang diri sendiri, seperti keyakinan terhadap kemampuan dalam menghadapi hidup, merasa berharga dan sederajat dengan orang lain, memiliki penghargaan terhadap diri sendiri, mampu menilai dirinya secara realistis, tidak merasa ditolak, serta berani bertanggung jawab atas perilakunya. Kedua, mereka mampu mengelola rasa frustrasi dan kemarahan dengan baik, termasuk menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan, memahami bahwa kemarahan hanya akan merugikan diri sendiri, serta dapat menerima kegagalan dengan lapang dada.

⁷ Akbar, A. *Psikologi Kepribadian Menurut Allport* (Jakarta: Erlangga, 2013), hal. 19.

Selain itu, individu yang menerima dirinya dengan baik juga memiliki kemampuan untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain serta menerima kritik tanpa merasa rendah diri. Mereka tidak merasa ditolak dalam lingkungan sosial, tidak malu atau merasa berbeda dari orang lain, serta mampu menyikapi kritik dengan sikap realistis dan terbuka tanpa menutup diri. Kemampuan lain yang dimiliki adalah pengelolaan emosi yang baik, seperti memahami keadaan diri sendiri, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, serta dapat menerima pujian maupun celaan secara objektif.

Berger juga mengungkapkan beberapa karakteristik penerimaan diri yang mencerminkan keseimbangan emosional dan sikap positif terhadap kehidupan.⁸ Individu yang menerima dirinya cenderung bersikap dan berperilaku sesuai dengan standar yang mereka tetapkan sendiri, memiliki keyakinan dalam menghadapi hidup, serta berani bertanggung jawab atas

⁸ Marta, dkk. *Psikologi Sosial: Teori dan Aplikasi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 2-3.

setiap tindakan yang dilakukan. Mereka mampu menanggapi pujian maupun kritik secara objektif, menerima diri sendiri tanpa memberikan penghukuman terhadap diri, serta menganggap dirinya layak dan setara dengan orang lain. Selain itu, mereka tidak berusaha memaksa orang lain untuk menerima mereka, tidak menunjukkan perilaku yang menyimpang atau abnormal, serta tidak merasa malu atau rendah diri dalam situasi sosial.

Berdasarkan uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik memiliki berbagai karakteristik utama. Mereka memiliki gambaran positif tentang diri, mampu mengelola frustrasi dan kemarahan, dapat berinteraksi serta menerima kritik dari orang lain, serta mampu mengatur keadaan emosional seperti depresi dan kemarahan. Selain itu, mereka juga menunjukkan sikap percaya diri, bertanggung jawab atas perilaku mereka, serta menanggapi kritik dan pujian dengan objektif.

Sikap menerima diri sendiri tanpa penghukuman dan menganggap diri sederajat dengan orang lain juga menjadi ciri utama dari individu yang memiliki penerimaan diri yang sehat

B. Perilaku *Bullying*

1. Definisi Perilaku *Bullying*

Bullying merupakan suatu bentuk perilaku agresif yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tujuan untuk menyakiti pihak lain. Perilaku ini dapat berupa tindakan fisik, verbal, maupun psikologis, dan biasanya terjadi secara berulang-ulang. Berbagai teori telah dikembangkan oleh para ahli untuk menjelaskan fenomena ini dari berbagai perspektif.

Bullying dapat dikategorikan sebagai bentuk agresi reaktif, yaitu tindakan yang dilakukan secara spontan oleh sekelompok orang sebagai respons terhadap perlakuan atau gangguan yang diterima oleh anggota kelompok

mereka.⁹ Dalam situasi ini, agresi muncul sebagai reaksi emosional terhadap suatu insiden tertentu tanpa adanya perencanaan sebelumnya.

Di sisi lain, *Bullying* merupakan bentuk agresi proaktif, yakni tindakan yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang atau sekelompok individu sebagai upaya untuk menghukum korban atau mendapatkan balasan tertentu.¹⁰ Dalam hal ini, pelaku *Bullying* tidak hanya bereaksi terhadap suatu situasi tetapi juga memiliki motivasi tertentu untuk melakukan agresi terhadap korban.

Bullying mencakup perilaku verbal dan fisik yang bertujuan untuk mengganggu seseorang yang lebih lemah.¹¹ Definisi ini menekankan adanya ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban. Yayasan Semai Jiwa Amini juga mendukung pandangan ini dengan

⁹ Heineman dalam Ponny Retno Astuti. *Psikologi Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 2008), hal. 20.

¹⁰ Olweus dalam Ponny Retno Astuti. *Psikologi Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 2008), hal. 21.

¹¹ Santrock, J.W. *Educational Psychology* (New York: McGraw-Hill, 2007), hal. 21.

menyatakan bahwa *Bullying* terjadi dalam situasi di mana terdapat penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan oleh seseorang atau kelompok tertentu terhadap individu lain yang lebih lemah.¹²

Pendapat serupa juga disampaikan oleh Olweus yang menekankan bahwa *Bullying* merupakan perilaku negatif yang membuat seseorang merasa tidak nyaman atau terluka, dan biasanya terjadi secara berulang-ulang.¹³ Novan Ardy W. menambahkan bahwa perilaku ini bersifat agresif dan dilakukan oleh individu atau kelompok dengan menyalahgunakan ketidakseimbangan kekuatan yang ada, baik secara fisik maupun mental, dengan tujuan utama untuk menyakiti korban.¹⁴

Ken Rigby mengartikan *Bullying* sebagai hasrat untuk menyakiti yang diwujudkan dalam tindakan nyata, di mana individu atau kelompok yang lebih kuat secara

¹² Yayasan Semai Jiwa Amini. *Stop Bullying: Mengenal dan Mencegah Perilaku Bullying di Sekolah* (Jakarta: YSJA, 2008), hal. 2.

¹³ Olweus dalam Novan Ardy W. *Psikologi Pendidikan Anak* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).

¹⁴ Novan Ardy W. *Psikologi Pendidikan Anak* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hal. 14.

fisik atau sosial melakukan kekerasan terhadap korban dengan cara yang tidak bertanggung jawab, berulang-ulang, dan sering kali dilakukan dengan perasaan senang.¹⁵

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Bullying* adalah suatu bentuk perilaku agresif yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tujuan untuk menyakiti korban secara fisik, verbal, maupun psikologis. Perilaku ini biasanya terjadi secara berulang-ulang dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, di mana pelaku memiliki kontrol lebih besar terhadap situasi dibandingkan korban.

2. Macam-macam Perilaku *Bullying*

Bullying dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan bentuk dan dampaknya terhadap korban. Yayasan Semai Jiwa Amini membagi perilaku

¹⁵ Ken Rigby dalam Ponny Retno Astuti. *Psikologi Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 2008), hal. 45.

Bullying menjadi tiga aspek utama, yaitu *Bullying* fisik, *Bullying* verbal, dan *Bullying* mental atau psikologis.¹⁶

a. *Bullying* Fisik

Bullying fisik adalah bentuk intimidasi yang paling mudah dikenali karena melibatkan kontak langsung antara pelaku dan korban. Jenis *Bullying* ini sering kali mengakibatkan luka fisik atau rasa sakit akibat kekerasan yang dilakukan oleh pelaku. Contoh tindakan *Bullying* fisik meliputi pemukulan, menampar, menjegal, serta perampasan barang atau uang dengan cara paksa. Selain itu, bentuk hukuman fisik seperti melempar benda ke arah korban, memaksa seseorang berlari keliling lapangan sebagai bentuk penghukuman, atau menyuruh push-up dengan maksud merendahkan juga termasuk dalam kategori ini.

b. *Bullying* Verbal

Bullying verbal adalah bentuk pelecehan yang dapat dideteksi melalui indra pendengaran karena

¹⁶ Novan Ardy W. Psikologi Pendidikan Anak (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hal. 14.

melibatkan kata-kata yang bersifat merendahkan, menyakiti, atau mempermalukan korban. Bentuk *bullying* ini dapat berupa makian, hinaan, atau julukan yang bertujuan untuk merendahkan harga diri seseorang. Contohnya adalah menggunakan kata-kata kasar seperti “Goblok!”, menghina fisik seseorang dengan sebutan seperti “Gendut!”, atau memberikan julukan negatif seperti “Si Culun.” Selain itu, tindakan mempermalukan seseorang di depan umum, menuduh tanpa dasar, menyebarkan gosip, dan memfitnah juga termasuk dalam bentuk *bullying* verbal karena dapat merusak reputasi korban serta menimbulkan dampak psikologis yang serius. Menurut penelitian Sugeng Sejati¹⁷, bentuk kekerasan verbal yang dialami remaja dapat menghambat perkembangan spiritual, sosial, dan emosional mereka karena tekanan psikologis yang ditimbulkan tidak hanya merusak rasa percaya diri

¹⁷ Sugeng Sejati. (2016). Perkembangan spiritual remaja dalam perspektif ahli. *Jurnal Hawa: Studi Pengarusutamaan Gender dan Anak*, 1(1), 45–56.

tetapi juga memengaruhi keseimbangan mental dan hubungan interpersonal.

c. *Bullying* Mental atau Psikologis

Bullying mental atau psikologis merupakan bentuk intimidasi yang paling sulit dideteksi karena tidak selalu melibatkan tindakan fisik atau kata-kata yang dapat langsung terdengar. Jenis *Bullying* ini biasanya dilakukan secara halus tetapi memiliki dampak jangka panjang yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan mental korban. Contoh tindakan *Bullying* mental meliputi perlakuan seperti memandang sinis terhadap seseorang, mengucilkan individu dari lingkungan sosial, mempermalukan seseorang di hadapan orang lain, atau melakukan teror secara psikologis. Perilaku semacam ini dapat menyebabkan korban mengalami tekanan emosional, kehilangan rasa percaya diri, dan dalam beberapa kasus dapat berujung pada gangguan mental seperti kecemasan atau depresi.

Bullying merupakan salah satu perilaku negatif yang sering terjadi dalam kehidupan sosial, baik di lingkungan sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat umum. Tindakan ini dapat berupa ejekan, hinaan, pelecehan, maupun kekerasan fisik yang bertujuan untuk merendahkan, menyakiti, atau mengintimidasi orang lain. Dalam Islam, perilaku semacam ini sangat dilarang karena dapat menimbulkan dampak buruk bagi korban, seperti kehilangan rasa percaya diri, gangguan mental, dan trauma berkepanjangan. Larangan Mengejek dan Menghina Orang Lain. Surah Al-Hujurat (49:11)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka

(yang mengolok-olok), dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan julukan-julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Dan barang siapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”¹⁸

Al-Qur'an Surat Al-Hujurat (49:11): Ayat ini dengan tegas melarang perilaku mengejek, mencela, dan memanggil orang dengan julukan yang buruk. Allah berfirman, "Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain, boleh jadi mereka yang diperolok-olokkan lebih baik dari mereka yang mengolok-olok."¹⁹ Ayat ini mengingatkan kita bahwa perilaku merendahkan orang lain bisa saja

¹⁸ Al-Qur'an Surat Al-Hujurat (49:11).

¹⁹ Al-Qur'an Surat Al-Hujurat (49:11).

menyesatkan karena bisa jadi orang yang dihina atau diejek lebih baik di sisi Allah.

Hadis Nabi Muhammad SAW: Dalam banyak hadis, Nabi Muhammad SAW mengajarkan untuk menjaga lisan dan perilaku terhadap orang lain. Nabi SAW bersabda, "Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan Hari Akhir, hendaklah ia berkata yang baik atau diam." (HR. Bukhari dan Muslim).²⁰ Hadis ini menekankan bahwa lisan yang baik adalah tanda keimanan seseorang, dan menjaga lisan sangat penting agar tidak menyakiti perasaan orang lain.

3. Faktor Penyebab *Bullying*

Perilaku *Bullying* di kalangan siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang dapat dibagi menjadi faktor personal dan faktor situasional²¹. Selain itu, terdapat

²⁰ Bukhari, M., & Muslim, A. (n.d.). *Hadis tentang menjaga lisan dan perilaku*. Dalam *Sahih Bukhari dan Sahih Muslim*.

²¹ Anderson, C. A., & Bushman, B. J. dalam Usman, I. *Psikologi Kekerasan dan Agresi: Faktor Penyebab dan Dampaknya pada Perilaku Sosial* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), hal. 50.

beberapa alasan spesifik yang mendorong seseorang melakukan *Bullying*²².

a. Faktor Personal

Faktor personal berkaitan dengan karakteristik individu, seperti sifat kepribadian, sikap, dan kecenderungan genetik²³. Faktor ini cenderung tetap ada pada diri siswa dalam berbagai situasi. Misalnya, siswa dengan harga diri yang rendah lebih rentan menunjukkan perilaku agresif sebagai bentuk pertahanan diri². Selain itu, individu yang kurang memiliki empati terhadap orang lain lebih cenderung terlibat dalam *Bullying*²⁴.

²² Yayasan Semai Jiwa Amini. *Mengenal dan Mengatasi Bullying di Sekolah* (Jakarta: Yayasan Semai Jiwa Amini, 2008), hal. 14.

²³ Anderson, C. A., & Bushman, B. J. dalam Usman, I. *Psikologi Kekerasan dan Agresi: Faktor Penyebab dan Dampaknya pada Perilaku Sosial* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), hal. 55.

²⁴ Anderson, C. A., & Bushman, B. J. dalam Usman, I. *Psikologi Kekerasan dan Agresi: Faktor Penyebab dan Dampaknya pada Perilaku Sosial* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), hal. 55.

b. Faktor Situasional

Faktor situasional melibatkan kondisi lingkungan yang mendorong seseorang untuk melakukan *Bullying*²⁵. Beberapa situasi yang bisa memicu perilaku ini antara lain:

1. Provokasi, di mana seseorang merasa terdorong untuk membalas gangguan yang diterimanya.
2. Frustrasi, akibat tekanan akademik, konflik keluarga, atau masalah pribadi lainnya.
3. Pengaruh zat adiktif (*drugs*), yang dapat menurunkan kontrol diri dan meningkatkan agresivitas.

c. Faktor Sosial dan Lingkungan

Beberapa alasan yang dapat mendorong perilaku *Bullying* meliputi²⁶:

²⁵ Anderson, C. A., & Bushman, B. J. dalam Usman, I. *Psikologi Kekerasan dan Agresi: Faktor Penyebab dan Dampaknya pada Perilaku Sosial* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), hal. 55.

²⁶ Anderson, C. A., & Bushman, B. J. dalam Usman, I. *Psikologi Kekerasan dan Agresi: Faktor Penyebab dan Dampaknya pada Perilaku Sosial* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), hal. 55.

1. Kompensasi atas rasa kurang percaya diri, di mana pelaku *Bullying* merasa lebih kuat dan berkuasa saat menindas orang lain.
2. Dukungan sosial dari teman sebaya, tawa dan sorakan dari teman-teman membuat pelaku merasa dihargai dan semakin termotivasi untuk melakukan *Bullying*.
3. Kurangnya pendidikan tentang empati, individu yang tidak diajarkan untuk memahami perasaan orang lain lebih cenderung melakukan tindakan agresif.
4. Pelampiasan emosi negatif, seperti kekesalan dan kekecewaan yang dialami di rumah atau lingkungan lain.
5. Mencari teman atau kelompok, pelaku *Bullying* sering merasa kesepian dan melakukan intimidasi untuk mendapatkan "pengikut" atau teman.

6. Takut menjadi korban *Bullying*, beberapa individu lebih memilih untuk menjadi pelaku agar tidak mengalami perundungan dari orang lain.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah remaja berasal dari kata *adolescence* yang berarti remaja dalam bahasa Indonesia. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa²⁷. Istilah remaja (*adolescence*) memiliki arti yang lebih luas yang mencakup seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi, dan sosial²⁸.

Masa remaja juga didefinisikan sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional²⁹. Selain itu, masa ini sering menimbulkan ketakutan atau kesulitan di mana sering

²⁷ Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 206.

²⁸ Ibid

²⁹ Santrock, J. W. *Adolescence* (New York: McGraw-Hill, 2007), hal. 20.

muncul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif terhadap diri yang dapat mempengaruhi sikap remaja terhadap dirinya⁴.

Rentang usia remaja adalah pada 10-20 tahun³⁰.

WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja dengan kurun usia dibagi menjadi dua yaitu 10-14 tahun sebagai remaja awal dan 15-20 tahun sebagai remaja akhir³¹. Sementara itu, batasan PBB di Indonesia tentang usia pemuda adalah kurun usia 14-24 tahun. Masa remaja juga merupakan suatu masa di mana para remaja dihadapkan pada tantangan, batasan, dan kekangan-kekangan yang datang baik dari dalam maupun luar diri³².

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang berada pada rentang usia 10-20 tahun. Pada usia ini,

³⁰ Hurlock, E. B. dalam Izzaty, R. E., dkk. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), hal. 125.

³¹ Sulaeman, D. *Psikologi Remaja: Perubahan dan Tantangan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995), hal. 2.

³² Sarwono, S. W. *Psikologi Remaja* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hal. 11.

sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif tentang diri yang dapat mempengaruhi sikap remaja terhadap dirinya.

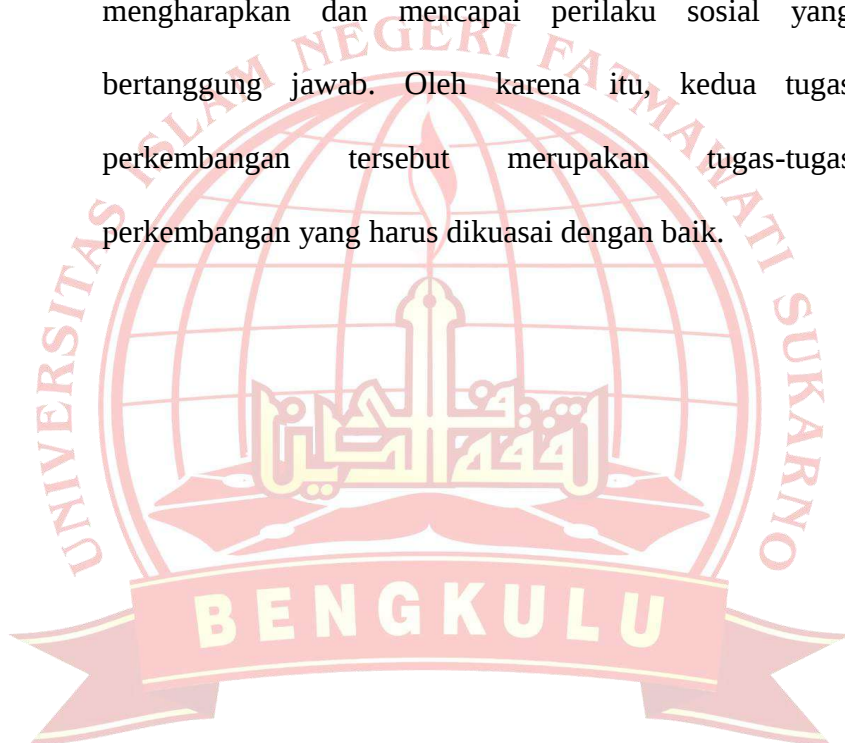
2. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighurst, tugas perkembangan remaja yang harus dilalui pada masa itu adalah³³:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mempersiapkan karir ekonomi.
- f. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- g. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku serta mengembangkan ideologi.

³³ Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1991), hal. 10.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja jika dikaitkan dengan penerimaan diri adalah menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif²³⁴. Selanjutnya, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Oleh karena itu, kedua tugas perkembangan tersebut merupakan tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasai dengan baik.



³⁴ Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1991), hal. 10.