

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. WHO menetapkan batas usia remaja yaitu antara 10-20 tahun dengan kurun usia dibagi menjadi dua, yaitu 10-14 tahun sebagai remaja awal dan 15-20 tahun sebagai remaja akhir. Sedangkan di Indonesia, batas usia pemuda yang ditetapkan oleh PBB adalah usia 14-24 tahun (Sarwono, 2019). Masa remaja merupakan masa transisi yang mencakup perubahan biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi (Steinberg, 2017).

Menurut Hill (dalam Steinberg, 2017) untuk memahami masa remaja, peneliti harus memahami 3 komponen dasar yang disusun menjadi kerangka berikut: (1) perubahan fundamental remaja (biologis, kognitif, transisi sosial), (2) konteks masa remaja (keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, internet) (3) perkembangan psikososial remaja (*identity, autonomy, intimacy, sexuality, achievement*). Hill menyatakan bahwa remaja melalui beberapa perubahan dalam proses menuju dewasa yaitu perubahan biologis akibat masa pubertas; kemampuan dalam berpikir yang meningkat; dan peran baru dalam masyarakat. Perubahan-perubahan ini merupakan perubahan pokok dalam masa remaja yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial.

Selama masa remaja, seorang individu mulai menaruh perhatian terhadap seks dan secara biologis sudah mampu untuk mempunyai anak. Individu tersebut menjadi seseorang

yang lebih bijaksana, mengikuti perkembangan zaman dan lebih mampu untuk menentukan keputusannya sendiri. Seorang remaja menjadi lebih peka terhadap dirinya sendiri, lebih mandiri, dan lebih mempertimbangkan masa depan (Steinberg, 2017). Masa remaja merupakan periode yang cukup penting karena pada masa ini seorang individu sedang mempersiapkan dirinya menjadi orang dewasa.

Selain mengalami perkembangan fisik, fungsi kognitif remaja juga mengalami pertumbuhan. Dibanding saat masa anak-anak, remaja mampu berpikir dengan lebih abstrak, logis, dan idealis, mampu memproses informasi lebih cepat, dan dapat mempertahankan konsentrasi lebih lama (Santrock, 2016). Selain itu, pemahaman remaja tentang konsep hubungan interpersonal, perilaku manusia, pranata sosial, dan kemampuannya dalam memahami apa yang orang lain pikirkan semakin meningkat (Steinberg, 2017). Perubahan pada kemampuan kognitif ini mampu mengubah persepsi remaja mengenai lingkungannya, orang-orang di sekitarnya, dan bagaimana dirinya berperilaku.

Tidak hanya perkembangan fisik dan kognitif saja yang dialami oleh remaja, remaja juga memiliki peran sosial dan tugas-tugas sosial yang baru yang sangat berbeda daripada saat masa kanak-kanak. Havighurst (dalam Mönks, Knoers, & Haditono, 2019) mengungkapkan beberapa tugas perkembangan remaja yaitu menerima keadaan jasmaniah atau perkembangan aspek-aspek biologis, menerima peran jenis, persiapan kawin dan mempunyai keluarga, belajar lepas dari orang tua secara emosional, belajar bergaul dengan kelompok wanita/laki-laki, belajar bertanggung jawab sebagai warga negara dan tanggung jawab sosial, perkembangan nilai secara sadar, mendapatkan pandangan hidup tentang dunia, persiapan mandiri secara ekonomis dan latihan jabatan,

Banyaknya perubahan yang dialami remaja dan tugas-tugas barunya yang harus dipenuhi, tak heran jika masa ini sering disebut dengan masa *storm and stress* atau periode badai dan tekanan karena remaja memang dihadapkan pada beragam masalah yang kompleks yang mengiringi perkembangannya baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial (Hurlock, 2017). Untuk menghadapi semua itu, remaja membutuhkan mental yang sehat. Remaja dengan harga diri yang tinggi lebih bisa mengendalikan emosi, bisa mengatasi kesulitan dan kegagalan lebih baik, mampu menjalankan tugasnya dengan baik, dan dihormati dalam lingkup sosial dan bermasyarakat (Plummer, 2005). Remaja yang memiliki harga diri tinggi memiliki kualitas yang dapat membantunya dalam mengatasi permasalahan perkembangannya dan dalam memenuhi tugas perkembangannya.

Harga diri yang tinggi mampu membantu remaja dalam menyelesaikan permasalahan perkembangannya, namun Erik Erikson (dalam Shaffer & Kipp, 2010) menyatakan bahwa remaja yang mengalami banyak perubahan biologis, kognitif, dan psikososial akibat pubertas sering kali mengalami kebingungan dan setidaknya mengalami pengikisan harga diri saat mulai beranjak dewasa. Di sisi lain, ketidakmampuan remaja dalam memenuhi tuntutan tugas perkembangannya juga dapat menyebabkan turunnya harga dirinya karena kecaman dan celaan dari masyarakat (Mönks, Knoers, & Haditono, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa pada masa remaja, seorang individu rentan mengalami permasalahan identitas, khususnya harga diri.

Membahas tentang permasalahan harga diri di masa remaja, Mellor (dalam Salistina, 2016) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa yang paling penting dalam menentukan perkembangan harga diri seseorang. Hal ini dikarenakan pada masa remaja, seseorang yang sedang dalam proses mencari jati diri akan berusaha mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya yang akan menentukan apakah dirinya akan memiliki harga diri yang

positif atau negatif (Salistina, 2016). Hal ini senada dengan pernyataan Steinberg (2017) yang menyatakan bahwa harga diri seseorang cenderung menetap seiring berjalannya waktu. Individu dengan harga diri yang positif pada masa remaja cenderung memiliki harga diri yang positif pula seiring rentang perkembangan kehidupan selanjutnya.

Menurut Coopersmith (1967), harga diri adalah evaluasi yang diciptakan dan dipertahankan oleh individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi diri tersebut menyatakan suatu sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, berharga menurut standar dan nilai pribadinya. Dacey & Kenny (1997) menyatakan bahwa harga diri merupakan bagaimana perasaan seseorang mengenai siapa dirinya. Orth & Robins (2014) menjelaskan harga diri sebagai suatu perasaan yang dimiliki oleh seseorang dimana individu tersebut merasa dirinya cukup.

Harga diri memiliki peran yang besar terhadap kualitas dalam diri seseorang. Harter (dalam Damon, Lerner, & Eisenberg, 2006) menyatakan bahwa harga diri rendah erat kaitannya dengan gejala depresi yang berujung pada munculnya keinginan untuk bunuh diri. Branden (1992) berpendapat bahwa seseorang dengan harga diri rendah rentan terjerumus dalam penggunaan narkoba; alkohol; dan terjebak dalam hubungan yang tidak sehat, individu dengan harga diri rendah juga cenderung kurang berambisi dalam meraih cita-cita dan mencapai kesuksesan. Sebaliknya, seseorang dengan harga diri tinggi lebih ambisius dalam menjalani kehidupan, memperlakukan orang lain dengan penuh rasa hormat dan kebajikan, serta cenderung membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dalam menilai dirinya, seseorang dengan harga diri tinggi memandang dirinya secara positif; memiliki evaluasi diri yang tinggi; serta yakin dengan nilai dirinya (Owens, Stryker, & Goodman, 2006).

Coopersmith (1967) menerangkan beberapa aspek mengenai harga diri, di antaranya ialah 1) Kekuasaan (*Power*), kemampuan individu untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain. 2) Keberartian Diri (*Significance*), penerimaan, perhatian, dan kasih sayang yang dari lingkungan. 3) Kebajikan (*Virtue*), ketaatan individu terhadap standar moral dan etika yang berlaku. 4) Kompetensi (*Competence*), keberhasilan individu dalam meraih prestasi melalui performa yang baik dalam menjalankan tugas-tugasnya. Bagaimana individu menganggap penting aspek-aspek dalam dirinya yang terpenuhi yang akan menentukan kualitas harga dirinya.

Berdasarkan penelitian mengenai harga diri yang telah dilakukan oleh Yusuf dan Bagus dengan judul Harga Diri pada Remaja Menengah Putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang pada tahun 2012 terhadap 170 siswi SMAN 15 Semarang berusia 15-17 tahun, diperoleh bahwa sebanyak 95 responden (55.9%) memiliki harga diri tinggi, sedangkan sebanyak 75 responden (44.1%) memiliki harga diri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja, khususnya perempuan masih mengalami permasalahan mengenai harga diri.

Permasalahan mengenai harga diri pada remaja juga peneliti temukan dalam wawancara yang dilakukan peneliti pada 9 Mei hingga 12 Mei 2021 melalui aplikasi *WhatsApp* kepada empat remaja dengan rentang usia 12-21 tahun. Panduan wawancara mengacu pada empat aspek dari Coopersmith yaitu kekuasaan (*power*), keberartian diri (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kompetensi (*competence*). Subjek berinisial SD merasa tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan segala sesuatu, subjek merasa memiliki banyak kekurangan dan apa pun yang dilakukan cenderung mengalami kegagalan. Subjek SD sering kali membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang berdampak pada bagaimana subjek memandang kemampuan yang dimiliki, subjek SD merasa tidak mendapat dukungan

dari lingkungan sekitar, memiliki orangtua yang sering mengomentari fisik, kurang memahami perasaan subjek, dan tidak mau mendengarkan sudut pandang yang dimiliki oleh subjek.

Subjek kedua yang berinisial SL merupakan subjek dengan kepribadian tertutup dan berbicara dengan suara yang sangat pelan, ragu dan takut dalam mengutarakan pendapat. Dalam segi pergaulan, subjek SL tidak pandai bergaul dan tidak memiliki minat untuk berteman, kecuali secara daring, subjek SL merasa memiliki banyak kekurangan dan beberapa kali melakukan sesuatu demi kebahagiaan orang lain di luar keinginan subjek.

Subjek ketiga dengan inisial CF memiliki kecemasan dalam berinteraksi sosial karena takut bahwa akan melakukan suatu kesalahan, seperti salah saat berbicara maupun bertindak. Subjek CF cenderung terus mengingat suatu kesalahan yang tidak sengaja dilakukan sehingga membuat subjek CF memikirkan hal lain yang tidak perlu dan memperparah rasa bersalah subjek CF.

Subjek keempat yang berinisial NSW memiliki motivasi yang rendah untuk mencapai kesuksesan serta keraguan dalam memandang kemampuan yang dimiliki, yang menurut sudut pandang subjek, disebabkan oleh kedua orang tua yang tidak pernah mendukung bakat dan minat yang dimiliki oleh subjek NSW saat kecil.

Dari hasil wawancara yang telah Peneliti lakukan, diperoleh data mengenai permasalahan harga diri pada remaja, pada aspek keberartian diri (*significance*) yang dialami oleh subjek SD dimana penerimaan dan kehangatan tidak didapatkan oleh subjek SD dari orang tua, hal yang sama dirasakan oleh subjek NSW ketika orang tua subjek tidak mendukung bakat dan minat yang dimiliki oleh subjek NSW. Permasalahan pada aspek kompetensi (*competence*) dapat ditemukan pada tiga subjek yaitu subjek SD, SL, dan NSW dimana ketiga subjek

memandang rendah kemampuan yang dimiliki serta memiliki keraguan untuk mencapai kesuksesan. Pada subjek SL dan subjek CF ditemukan sikap yang mengindikasikan adanya permasalahan harga diri seperti subjek SL yang berbicara sangat pelan, penuh keraguan, dan menarik diri secara sosial (Engel, 2006), dan pada subjek CF yang cenderung melakukan perenungan saat melakukan sebuah kesalahan (Kolubinski dkk, 2016). Berdasarkan hasil wawancara yang Peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa remaja cenderung memiliki permasalahan mengenai harga diri yang beberapa diantaranya merupakan akumulasi kejadian dari masa kecil yang berdampak hingga masa remaja.

Ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri, diantaranya yaitu dengan meditasi, pelatihan *self-talk*, pelatihan berpikir optimis, dan pelatihan *gratitude*. Meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan taraf kesadaran dengan melatih perhatian, yang dapat membawa proses-proses mental menjadi lebih terkontrol secara sadar (Walsh, 1983). *Self-talk* merupakan jenis terapi kognitif yang melibatkan aktivitas proses mental untuk menyangkal pemikiran irasional dan mendorong munculnya pemikiran sehat dengan mengucapkan kalimat positif (Marhani, Sahrani & Monika, 2018). Pelatihan berpikir optimis adalah suatu pelatihan untuk mempelajari langkah atau strategi untuk memperoleh harapan bahwa peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupan hanya bersifat sementara dan meyakini kemampuan diri sendiri untuk mengatasi kesulitan (Marwati, Prihartanti, & Hertinjung, 2016). Pelatihan *gratitude* merupakan pelatihan untuk meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif sehingga individu mampu menerima keadaan diri lebih baik (Ridwan, Widyastuti, & Fakhri, 2021). Peneliti menggunakan intervensi meditasi karena dianggap memiliki kelebihan dibandingkan dengan intervensi lainnya. Pelatihan *self-talk* dan berpikir optimis merupakan pelatihan yang berfokus

pada rekonstruksi kognitif individu, pelatihan *gratitude* berfokus pada emosi individu, sedangkan pada meditasi, individu diajarkan untuk memusatkan perhatian, menerima semua sensasi, pikiran, dan perasaan apa adanya tanpa penghakiman, serta kesadaran akan situasi dan peristiwa saat ini.

Salah satu cara meningkatkan harga diri seseorang adalah dengan teknik meditasi. Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yoo dan Lee di Korea dengan judul *The Effects of School-Based Maum Meditation Program on the Self-Esteem and School Adjustment in Primary School Students* pada tahun 2013 dengan subjek penelitian 50 anak kelas tiga Sekolah Dasar menggunakan metode quasi eksperimen.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kelompok yang diberikan pelatihan meditasi maum (kelompok eksperimen) menunjukkan peningkatan harga diri yang signifikan, dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan meditasi maum (kelompok kontrol). Pada pertemuan pertama, rata-rata skor harga diri pada kelompok eksperimen adalah 2,32 dan menjadi 2,45 setelah mengikuti sesi meditasi, kemudian rata-rata skor bertambah lagi menjadi 2,57 setelah menerapkan meditasi selama lima minggu dengan jadwal dua kali meditasi dalam satu minggu. Hasil ini berbeda dengan kelompok kontrol dimana rata-rata skor harga diri pada kelompok ini berjumlah 2,28 dan menjadi 2,29 pada minggu kelima. Penelitian ini membuktikan bahwa meditasi berpengaruh terhadap perkembangan harga diri seseorang.

Meditasi adalah suatu kegiatan mengendalikan pikiran seseorang yang sibuk menjadi tenang, bebas, dan sadar akan energi yang mengalir dalam tubuh (Rinpoche, 2015). Meditasi merupakan latihan untuk meningkatkan kesadaran dan perhatian (*mindfulness*) seseorang (Germer, Siegel, & Fulton, 2005), sedangkan *mindfulness* sendiri adalah suatu kegiatan dimana

seseorang menaruh perhatian secara khusus; yaitu dengan tujuan, fokus pada kejadian saat ini, dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn dalam Mace, 2008).

Menurut Simpkins & Simpkins (2012), ada empat kualitas yang dapat dikategorikan sebagai sifat-sifat *mindfulness*, yaitu : (1) sikap tidak menghakimi, adalah sikap menerima semua perasaan, pikiran, dan perilaku yang muncul sebagai suatu pengalaman netral untuk diobservasi dan dipahami, bukan untuk dikritik dan dihakimi; (2) kesadaran atas tubuh, yaitu menerima tubuh kita apa adanya dan menerima semua perasaan yang muncul tentang tubuh kita tanpa adanya sikap menghakimi, serta menyadari pergerakan tiap tubuh kita secara rinci; (3) kesadaran atas emosi, yaitu menerima semua emosi yang muncul dalam diri dan mengenali lebih jauh perasaan itu tanpa adanya rasa penolakan; (4) kesadaran atas pikiran, merupakan kegiatan mengamati proses kognitif yang terjadi dan menerima perasaan yang muncul yang berkaitan dengan proses kognitif tersebut. Dengan mempraktikkan *mindfulness*, seseorang akan lebih mengenali diri sendiri dan menerima diri apa adanya.

Labbé (2016) menyatakan bahwa ada beberapa manfaat yang akan diperoleh ketika seseorang mempraktikkan *mindfulness*, terutama dalam sisi kognitif dan atensi, perilaku, emosional, dan sosial. Sejalan dengan itu, Brown & Ryan (2003) menemukan bahwa meditasi mampu meningkatkan *mindfulness* seseorang. Kemudian *mindfulness* yang tinggi akan berdampak pada tingginya kesejahteraan psikologis seseorang sehingga kepribadian neurotik, kecemasan, dan perasaan tidak menyenangkan akan menurun, sebaliknya, perasaan positif, optimisme, kepuasan hidup, aktualisasi diri, dan harga diri seseorang akan meningkat. Untuk memperoleh manfaat yang maksimal dari *mindfulness*, seseorang harus melatihnya melalui teknik meditasi (Brantley, 2003).

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa secara teoritis dan empiris, teknik meditasi dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan harga diri seseorang. Dalam masa perkembangan remaja, mengetahui cara untuk menaikkan kesejahteraan psikologis sangatlah penting, terutama harga diri, dimana seorang remaja yang memiliki harga diri yang rendah rentan melakukan tindakan-tindakan yang merugikan orang lain dan diri sendiri seperti terjebak dalam penggunaan narkoba dan alkohol, serta cenderung melakukan tindakan bunuh diri. Dengan adanya teknik meditasi diharapkan permasalahan harga diri pada remaja dapat diatasi.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, dapat dirumuskan suatu permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Adakah pengaruh meditasi terhadap harga diri pada remaja?”

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh meditasi terhadap harga diri pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, baik yang bersifat teoritis maupun praktis.

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu psikologi klinis khususnya dalam hal terkait pengaruh meditasi terhadap harga diri pada remaja.

2) Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis memberikan alternatif pemecahan masalah pada remaja yang memiliki permasalahan seputar harga diri agar dapat menggunakan teknik meditasi sebagai sarana untuk meningkatkan harga diri.