



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari usia nak menjadi usia dewasa. Pada umumnya masa remaja dianggap mulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat anak mencapai usia matang secara hukum.

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2010).

Berdasarkan umur kronologis dan berbagai kepentingan, terdapat berbagai definisi tentang remaja, yaitu :

Dari buku-buku Pediatri, pada umumnya mendefinisikan remaja bila seorang anak telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki.

- a) Menurut Undang-undang No.4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai 21 tahun dan belum menikah.
- b) Menurut Undang-undang perburuhan, anak dianggap remaja apa bila sudah mencapai umur 16-18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat untuk tinggal.

- c) Menurut Undang-undang perkawinan No. 1 Tahun 1974, anak dianggap sudah remaja apabila sudah matang untuk menikah, yaitu umur 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 tahun untuk anak laki-laki.
- d) Menurut departemen pendidikan Nasional anak dianggap remaja bila anak sudah berumur 18 Tahun, yaitu sesudah lulus Sekolah Menengah.
- e) Menurut WHO remaja bila anak telah mencapai umur 10-18 tahun (Soetjiningsih, 2004).

Menurut Monks (2006) batasan usia remaja adalah antara 12-21 tahun dengan perincian 12-15 tahun pada masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir. Hurlock (2002) membagi masa remaja menjadi, masa remaja awal 13-16 tahun, masa remaja tengah 16/17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Dan pernyataan tersebut di dukung oleh Sarwono (1988) yang mengatakan bahwa proses penyesuaian diri menuju kedewasaan ada 3 tahap perkembangan remaja, yaitu

a. Remaja awal

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu.

b. Remaja tengah

kecenderungan “narsistic”, yaitu mencintai diri sendiri, dan menyukai teman-teman sebayanya yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya, selain itu individu berada dalam kondisi kebingungan.

c. Remaja akhir

tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

1. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
2. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dalam pengalaman-pengalaman baru.
3. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
4. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
5. Tumbuh “dinding” yang memisahkan pribadinya dan masyarakat umum.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa remaja adalah usia dimana individu yang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Dalam penyesuaian diri remaja menuju dewasa terdapat tiga tahap perkembangan yaitu: remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir.

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Hurlock (2002) masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut adalah:

- a. Masa remaja sebagai periode penting

Ada beberapa periode yang lebih penting dari pada beberapa periode lainnya, akibat yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting akibat langsung mampu jangka panjang tetap penting karena fisik dan akibat psikologisnya.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan.

c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, letika perubahan fisik terjadi dengan sangat pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

d. Masa remaja sebagai usia bemasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun perempuan.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan anak perempuan. Lamban laun mereka mendambakan identitas diri.

Menurut Soekanto (dalam Syahputri, 2007) ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- a) Perkembangan fisik sebagai laki-laki atau perempuan semakin tegas, sehingga hal ini secara efektif ditonjolkan oleh para remaja, dengan demikian perhatian terhadap lawan jenis semakin meningkat oleh remaja
- b) Keinginan yang dibuat untuk mengandalkan interaksi sosial dengan yang lebih dewasa, adanya interaksi ini mengakibatkan masyarakat menganggap remaja sudah dewasa.
- c) Keinginan yang kuat untuk mendapatkan kepercayaan diri, dikalangan dewasa maupun mengenai masalah tanggung jawab secara relatif belum matang.
- d) Mulai memikirkan masalah hidup secara mandiri dengan mengutamakan kebebasan dan pengawasan yang terlalu ketat oleh orang tua atau sekolah.
- e) Adanya perkembangan taraf intelektual untuk mendapatkan identitas diri

Berdasarkan uraian di atas ciri-ciri remaja adalah masa penuh tantangan baik secara fisiologis dan psikologis. Dan secara psikologis ciri yang ditampilkan pada individu berbeda dengan periode perkembangannya. Diantaranya perubahan status, perubahan emosi, perubahan kognisi, minat dan sosialnya. Sedangkan secara fisiologis remaja sudah menunjukkan postur tubuh dewasa dengan pertumbuhan tinggi, organ kelenjar, suara dan organ lainnya.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Erikson (dalam Santrock, 2009) mengatakan bahwa tugas utama remaja adalah menghadapi *identity versus identity confusion*. Tugas perkembangan ini bertujuan untuk mencari identitas diri agar nanti remaja dapat menjadi orang dewasa yang baik dengan *sense of self* yang koheren dan peran yang bernilai di masyarakat.

Selanjutnya Monks (2006) mengemukakan bagi usia 12-18 tahun tugas perkembangan adalah:

- a. Perkembangan aspek-aspek biologis.
- b. Menerima peran dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri.
- c. Mendapatkan kebiasaan emosional dari orang tua atau orang dewasa lain.
- d. Mendapatkan pandangan hidup sendiri.
- e. Merealisasikan suatu identitas dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda sendiri.

Berdasarkan uraian di atas tugas perkembangan pada remaja mencari identitas diri, perkembangan fisik dan biologis, menerima peranan dewasa, mendapatkan pandangan hidup dan merealisasikan suatu identitas dan dapat berpartisipasi dalam masyarakat.

4. Tahap Perkembangan Remaja

Tahap 1. Remaja awal 12-15 Tahun (*early adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis.

Tahap 2. Remaja madya 15-18 Tahun (*middle adolescence*)

Pada saat ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan "*narcistic*", yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

Tahap 3. Remaja akhir 18-21 Tahun (*late adolescence*)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 (lima) hal, yaitu:

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*) (Sarwono, 2010).

5. Remaja di Pengungsian dan Dinamika Psikologinya

Remaja dipengungsian adalah para remaja yang tinggal di pengungsian yang merupakan suatu tempat/penampungan bagi masyarakat yang menjadi korban bencana alam erupsi gunung sinabung di tanah karo. Didirikannya posko-posko pengungsian semenjak terjadinya erupsi gunung sinabung pada tanggal 25 september 2013 yang melepaskan abu vulkanik. Erupsi (letusan) terjadi lagi 4 kali pada tanggal 23 November 2013. Dan pada tahun 2014 gunung sinabung mengeluarkan awan panas yang menyebabkan 14 orang tewas dan 3 orang luka bakar ketika sedang mengunjungi Desa sukameria Kec, Payung. Sehingga banyak warga yang di evakuasi untuk diungsihkan mulai dari lansia, orang dewasa, remaja dan anak-anak. Jumlah terakhir dipengungsian berjumlah 27.671 orang menurut data TribuNews.

Secara psikologis, pada umumnya remaja yang tinggal di pengungsian telah mengalami kehidupan yang kurang mengenakan (krisis dalam kehidupan) seperti tekanan ekonomi, kehilangan kasih-sayang dan perhatian dari orang-orang yang dicintainya, mereka juga harus tidur dalam kondisi 20 kepala keluarga dalam satu ruangan/tenda. Kondisi ini tentunya akan sangat mempengaruhi keadaan psikologis mereka. Menurut Reker dan Wong (dalam Darmayanti, 2008) setiap individu mempunyai bentuk yang berbeda dalam merespon situasi atau kejadian yang mengenakan atau tidak mengenakan. Beberapa individu merespon terhadap kejadian tersebut dengan emosi yang negatif sehingga menimbulkan

gangguan psikologis seperti stress, kecemasan sampai depresi, putus asa dan tidak percaya diri. Beberapa individu yang lain merespon terhadap kejadian tersebut dengan emosi yang positif, mereka lebih menunjukkan sikap yang optimis ketimbang pesimis, mempunyai harapan yang tinggi dari pada putus asa. Mereka tidak menjadi sakit dan tidak kehilangan fungsi-fungsi psikologis positif dan cenderung dapat melakukan pemulihan kehidupannya secara cepat.

Krisis yang dialami remaja dipengungsian akan memiliki pengaruh terhadap kehidupan mereka dimasa selanjutnya. Apalagi jika mereka mengalami kesulitan untuk bisa menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami sebagai konsekuensi dari kejadian hidup yang terjadi. Ada beberapa tahap penyesuaian diri terhadap krisis yang dialami oleh individu. Hayes (dalam Darmayanti, 2008) menyebutkan penyesuaian diri terhadap krisis, dapat dibedakan atas beberapa tahap, yaitu:

a. Shock

Reaksi pertama diri individu yang mengalami perubahan dalam hidupnya adalah perasaan terkejut, takut dan merasa dilukai hatinya. Biasanya perasaan-perasaan emosional ini diwujudkan dalam bentuk pernyataan „dunia telah berubah, sma diabaikan, kesepian dan terisolir“.

b. Search and maintenance

Pada tahap ini menunjukkan adanya priode pembaharuan harapan, optimisme, aktif kembali melakukan kegiatan sosial yang ditinggalkan. Namun jika selama priode ini individu tidak mampu mengembangkan harapan dan rasa optimisnya, maka akibatnya penyesuaian pun akan menjadi semakin sulit.

- c. Threat to identity : depression and withdrawl.

Keyakinan bahwa semuanya akan menjadi baik pada akhirnya telah sirna dan menjadi suatu kenyataan, bahwa kehidupan benar-benar telah berubah. Kondisi sekarang sangat berbeda dengan kondisi kehidupannya ketika sebelum terjadi krisis. Individu merasa tidak aman dan tidak nyaman dengan perubahan kehidupan yang terjadi, sehingga ia menjadi atau menarik dair dari lingkungan sosial.

- d. Disorganization and crisis.

Jika kondisi perubahan yang terjadi tidak sesuai dengan harapannya, muncul perasaan tidak berdaya, ketakutan dan perasaan bahwa lingkungan telah melupakannya.

- e. Readjusment

Pada fase ini individu akan mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan, dan akan menemukan nilai-nilai baru dan pedoman hidup yang lebih baik bagi masa depannya berdasarkan pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya termasuk krisis dan disorganisasi. Namun jika ia tidak mampu melakukan penyesuaian, maka individu akan semakin tidak peduli atau masa bodoh.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja dipengungsi dengan latar belakang kehidupan yang dialaminya, mereka akan mengalami krisis dan optimisme menjadi rendah. Namun jika mereka mampu memaknai kejadian yang dialaminya, dan bisa menemukan nilai-nilai baru yang lebih positif berdasarkan pengalaman-pengalaman hidup yang telah dilakukan maka individu akan bisah mencapi harapan-harapandi masa selanjutnya.

B. Optimisme

1. Pengertian optimisme

Manusia sebagai makhluk yang berkembang dan aktif. Berbuat dan bertindak sesuai dengan adanya faktor-faktor yang datang dari luar dirinya dan juga dari dalam dirinya. Karena ini faktor yang ada dalam diri manusia tersebut juga ikut menentukan perbuatannya (Walgito, 1997). Dalam dirinya, manusia berbuat sesuatu karena didorong oleh suatu kekuatan yang datang dalam dirinya yang menjadi pendorong untuk berbuat salah satu dorongan yang ada dalam diri manusia itu adalah berfikir.

Seseorang berfikir bila menghadapi permasalahan atau persoalan. Tujuan berfikir adalah memecahkan masalah tersebut. Karena itu sering dikemukakan bahwa berfikir itu adalah merupakan aktivitas psikis yang inienasional,berfikir tentang sesuatu. Dalam pemecahan masalah tersebut orang memungkinkan satu hal yang lain hingga mendapatkan pemecahannya (Walgito, 1997). Dalam berfikir ini, seseorang bisa memunculkan suatu optimisme dalam dirinya.

Pola berfikir bisa dibedakan menjadi dua yaitu, pola berfikir positif dan pola berfikir negatif. Dalam menghadapi permasalahan atau peristiwa yang tidak mengenakan peran pola pikir ini sangat penting. Seseorang yang menggunakan pola pikir positif dalam menghadapi peristiwa yang tidak mengenakan akan bersikap optimis sedangkan apabila orang yang menggunakan pola berpikir negatif akan menimbulkan sikap yang pesimis.

Seligman (1991) mendefinisikan sikap optimis sebagai suatu sikap yang mengharapkan hasil yang positif dalam menghadapi masalah, dan berharap untuk mengatasi stress dan tantangan sehari-hari secara efektif. Seligman (1991)

menjelaskan terbentuknya pola pikir optimis tergantung juga pada cara pandang seseorang pada perasaan dirinya bernilai atau tidak. Perasaan bernilai dan berarti biasanya tumbuh dari pengakuan dan lingkungan. Optimisme yang tinggi yang berasal dari dalam diri individu dan dukungan yang berupa penghargaan dari orang-orang tertentu membuat individu merasa dihargai dan berarti. Kebiasaan berpikir optimis itu bisa dipelajari oleh siapa saja, sebab tidak ada seorangpun yang ingin menjadi pesimis.

Selanjutnya Goleman (2002) mengatakan optimisme berarti memiliki pengharapan yang kuat, secara umum segala sesuatu dalam kehidupan terselesaikan kendati ditimpa kemunduran dan frustrasi. Dari pandangan kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai terjatuh kedalam kemasabodohon, keputusaasaan, atau depresi bila dihadap kesulitan. Kemudian menurut Andangsari ([http](http://www.berita.com). Diunduh 24 February 2010) Optimisme memiliki arti kecenderungan untuk bersikap tetap berharap akan menjadi sesuatu yang menyenangkan walaupun mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan. Pengertian ini tentu bertentangan jadi dengan pengertian pesimis, dimana orang hanya memperhatikan sisi gelap dari suatu peristiwa yang terjadi dan mengharapkan hal yang terburuk yang terjadi. Optimisme dapat dikatakan „tidak mudah menyerah walaupun mengalami kegagalan“.

Hal ini juga dikemukakan oleh Sligman (dalam Goleman, 2002) mendefenisikan optimisme dalam kranaka bagaimana orang memandang keberhasilan dan kegagalan mereka. Orang yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil

pada masa mendatang. Sementara orang yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mendara daging yang tak dapat diubah.

Optimisme adalah kebiasaan berfikir tentang penyebab suatu peristiwa tentang bagaimana seseorang menjelaskan peristiwa-peristiwa yang menyenangkan maupun yang kurang menyenangkan. Kebiasaan berfikir tentang penyebab suatu peristiwa sebagai suatu ciri kepribadian yang oleh Sligman (2008) disebut *explanatory style* (gaya penjelasan). Berdasarkan *explanatory style* ini dapat dibedakan individu yang optimis dan pesimis. Selanjutnya seperti yang dikemukakan oleh Saleh (dalam Syahputri, 2007) optimisme merupakan pola kepribadian yang menjadi salah satu aspek kekuatan pada diri individu yang meyakini dirinya dan individu lain bahwa segala sesuatu hal akan berakhir dengan baik.

Sligman (2008) menyatakan bahwa yang dimaksud optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk/kegagalan bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib tau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis akan berkeyakinan bahwa peristiwa tersebut akan berlangsung lama, mempengaruhi aktivitas yang lain dan disebabkan oleh dirinya sendiri. Sebaliknya pesimisme adalah kecenderungan individu untuk berkeyakinan bahwa peristiwa buruk akan berlangsung lama mempengaruhi semua aktivitas yang disebabkan oleh diri sendiri. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan individu yang pesimis akan

berkeyakinan bahwa peristiwa yang dialaminya hanya sementara dan tidak dipengaruhi aktivitas orang lain dan disebabkan oleh situasi atau orang lain.

Bersikap optimis menurut Vaughan (2002) diartikan sebagai sikap percaya diri bahwa individu mempunyai kemampuan menghasilkan sesuatu yang baik. Optimisme sebenarnya adalah kemampuan memperkirakan kebahagiaan yang mungkin terjadi berdasarkan reaksi individu terhadap suatu situasi. Dengan kata lain, belajar memandang hidup ini sebagai akibat dari tindakan individu sendiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian optimisme adalah harapan dan pandangan positif individu akan kemampuan yang dimilikinya dalam memandang suatu masalah untuk mencapai hal yang terbaik serta memiliki kecenderungan untuk bersikap tetap berharap akan terjadinya sesuatu yang menyenangkan walaupun mengalami hal yang tidak menyenangkan.

2. Ciri – Ciri Orang Optimisme

Orang yang optimis adalah orang yang mengharapkan hasil positifnya. Seorang yang optimis berharap untuk mengatasi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif. Sebaliknya orang yang pesimis adalah mereka yang mengharapkan hasil negatif dan tidak berharap untuk mengatasi masalah dengan berhasil (Scheier dan caver dalam Methews dkk, 1999).

Ciri pokok yang membedakan pesimisme dan optimisme ialah orang yang pesimis ketika menghadapi suatu masalah cenderung berkeyakinan bahwa masalah yang dihadapi akan berlangsung lama dan mangacaukan sisi-sisi kehidupan lainnya. Orang pesimis berpikir bahwa masalah timbul akibat kesalahannya sendiri. Sebaliknya, ketika menghadapi masalah atau kegagalan,

orang optimis akan berpikir bahwa hal itu akan berlangsung lama dan tidak membuat seluruh kehidupannya bermasalah. orang yang optimis juga percaya lingkungan turut memberi andil atas peristiwa yang dialaminya (Seligman, 1991). Kebiasaan berpikir optimis itu bisa dipelajari oleh siapa saja, sebab tidak ada seorangpun yang ingin menjadi pesimis.

Berbicara tentang ciri-ciri optimis, seorang optimis cenderung percaya bahwa kegagalan hanyalah kemunduran sementara, yang penyebabnya terbatas pada satu hal. Optimis juga percaya bahwa kegagalan bukanlah salah individu. Keadaan sekitar, nasib buruk atau orang lain yang mempengaruhinya dan jika dihadapkan pada nasib buruk, mereka merasakan sebgaitantangan dan akan berusaha keras (Seligman, 1991).

Mc. Ginnis (1995) berhasil merumuskan 12 ciri khas optimis yaitu:

- a. Optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan.
- b. Optimis mampu untuk menyelesaikan masalah
- c. Optimis memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur.
- d. Optimis merasa yakin bahwa individu mempunyai pengendalian atas masa depannya.
- e. Optimis menghentikan alur pemikiran individu yang negatif.
- f. Optimis meningkatkan kekuatan apresiasi hidup
- g. Optimis menggunakan imajinasi individu untuk melatih sukses.
- h. Optimis selalu gembira bahkan ketika individu merasa tidak bahagia.
- i. Optimis merasa yakin bahwa individu memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diulur.
- j. Optimis membina banyak cinta dalam kehidupan individu.

k. Optimis suka bertukar berita baik.

l. Optimis menerima apa yang tidak bisa diubah.

Selain itu ciri-ciri orang optimis Syahputri (2007) adalah

- a. Selalu memandang sesuatu dari segi positif, individu tersebut bukan tidak pernah mengalami hal yang buruk dalam hidup namun seperti yang dikemukakan oleh Shapiro (2005) individu menanggapi sesuatu yang buruk itu sebagai hal yang bersifat sementara ,walaupun individu tersebut senantiasa bankit, mengevaluasi membenaho kesalahan-kesalahan dan terus mencoba.
- b. Orang yang optimis memang memiliki mimpi-mimpi yang terkadang terkesan luar biasa, tetapi mereka memiliki tekad untuk mewujudkannya, diiring dengan tindakan atau tingkah laku nyata.
- c. Orang yang optimis adalah orang yang mampu mengukur kemampuannya dengan potensi yang dimilikinya tersebut individu membangun harapan yang terwujud pada aksi yang benar-benar tangguh.

Menurut Safaria (2007) ciri-ciri anak yang memiliki sikap optimis yaitu:

- a. Tetap memiliki semangat juang yang tinggi bila menghadapi masalah. Mereka tidak mudah putus asa bila berhadapan dengan masalah. Setiap hambatan dipandang sebagai tantangan untuk diatasi.
- b. Memiliki prestasi bagus dibidang olah raga. Anak-anak yang optimistik lebih kuat dalam bertahan untuk mencapai impiannya. Mereka tidak mudah putus asa saat gagal meraih target dan berusaha untuk mencapai prestasi yang diinginkannya.

- c. Memiliki prestasi akademik yang tinggi. Hal ini dikarenakan mereka memiliki motivasi belajar tinggi dan tidak mudah menyerah bila berhadapan dengan pelajaran yang sulit.
- d. Lebih bahagia dan puas dalam hubungan sosial. Anak-anak yang optimistik jauh lebih bahagia dan puas dalam hubungan keluarga dan teman-temannya.
- e. Lebih cepat pulih dari emosi negatif dan defresi. Mereka tidak mudah terhanyut dalam kegalauan hati, tidak mudah terjebak dalam keputusan yang berlarut-larut dan cepat bangkit dari kegagalan.
- f. Lebih sehat secara fisik dan mental. Semakin positif tentang hidup dan kesehatannya, mereka akan semakin sehat dan panjang umur, orang optimis memiliki kekebalan tubuh lebih kuat dibanding pesimis dan memiliki harapan untuk bahagia lebih besar dibanding pesimis.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri orang yang optimis adalah selalu berfikir positif atau memandang segala suatu hal yang menyenangkan, bersemangat dan periang.

3. Aspek-aspek Optimisme

Untuk mengetahui optimis tidaknya seseorang, dapat diketahui cara berpikir dia terhadap penyebab terjadinya suatu peristiwa. Ketika individu biasa melihat penyebab dari suatu peristiwa buruk sebagai suatu yang menetap (stabil), (global), dan internal. Misalnya “itu merupakan salah saya” , “saya mengira ini terjadi pada saya” , “kejadian ini sering menimpa saya”. Dapat dikatakan bahwa gaya penjelasan mereka pesimistik, karena gaya yang terus menerus menyoroti peristiwa buruk terjadi dan berlaku pada seluruh usaha

nampak ditangkap sebagai apa yang biasanya diartikan sebagai pesimisme serta melihat hal-hal yang baik dalam cara yang berbeda dikatakan gaya optimistik (Zullov dkk,1988).

Seligmen (1991) menamakan cara atau gaya yang menjadi kebiasaan individu dalam menjelaskan kepada diri sendiri mengapa suatu peristiwa terjadi sebagai gaya penjelasan (*explanatory style*). Gaya penjelasan yang dipakai merupakan indikator optimis atau pesimisnya seseorang. Gaya penjelasan tersebut lebih dari sekedar apa yang dikatakan seseorang ketika menemui kegagalan melainkan juga merupakan kebiasaan berpikir yang dipelajari sejak masakanak-kanak dan masa remaja (Darmaji, 1996). Dasar dari gaya penjelasan tersebut terbentuk melalui cara pandang terhadap diri dan lingkungannya apakah dirinya merasa bahagia dan layak atau tidak.

Menurut seligmen (2008), optimisme mengandung tiga dimensi, hal ini peting digunakan untuk menjelaskan mengapa satu peristiwa baik atau buruk yang dialami. Ketiga dimensi tersebut adalah:

a. **Permanensi (Keabadian)**, merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan waktu, yaitu temporer dan permanen. Kejadian masa lalu dianggap sebagai sesuatu yang tidak akan pernah berakhir. Orang yang pesimis akan menjelaskan kegagalan atau kejadian yang menekan dengan cara menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dengan kata-kata “selalu” ,dan “tidak pernah”. Sebaliknya orang yang optimis akan melihat peristiwa yang tidak menyenangkan sebagai sesuatu yang terjadi secara temporer, yang terjadi dengan kata-kata “kadang-kadang”.dan melihat sesuatu yang menyenangkan sebagai sesuatu yang permanen atau tetap.

Contoh:

Peristiwa tidak menyenangkan

Permanen (pesimis) : Dia selalu membuat saya jengkel

Temporer (optimis) : Dia kadang-kadang menjengkelkan

Peristiwa menyenangkan

Tempore (pesimis) : Saya beruntung hari ini

Permanan (optimis) : Saya selalu beruntung

b. Pervasivitas (Peresapan) adalah gaya penjelasan yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, dibedakan menjadi spesifikasi dan universal. Pervasivitas menyangkut keterbatasan dampak suatu peristiwa akan berdampak keberbagai aspek kehidupan yang bersifat universal ataukah terbatas pada peristiwa tertentu saja (spesifik) Orang yang pesimis akan mengungkap pola pikir dalam menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara universal, sedangkan orang yang optimis dengan cara spesifik. Dalam menghadapi peristiwa yang menyenangkan, orang yang optimis melihatnya secara universal atau keseluruhan, sedangkan orang yang pesimis memandang peristiwa menyenangkan disebabkan oleh faktor-faktor tertentu.

Contoh:

Peristiwa untuk menyenangkan

Universal (pesimis) : saya memang menyebalkan

Spesifik (optimis) : xsaya menyebalkan bagi dia

Peristiwa menyenangkan

Spesifik (pesimis) : saya pandai dalam matematika

Universal (optimis) : saya pandai

c. Personalisasi yaitu gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab, internal dan eksternal. Dimensi personalisasi menyangkut tentang siapa yang menyebabkan terjadinya suatu peristiwa, apakah internal (dalam dirinya) atau eksternal (luar dirinya). Orang yang optimis memandang masalah-masalah yang menekan dari sisi masalah lingkungan (eksternal) dan memandang peristiwa yang menyenangkan berasal dari dalam dirinya (internal). Sebaliknya, orang yang memandang masalah-masalah yang menekan bersumber dari dalam dirinya (internal) dan menganggap keberhasilan sebagai akibat dari situasi diluar dirinya.

Contoh:

Peristiwa tidak menyenangkan

Internal (pesimis) : Dia tidak mau berdansa dengan saya karena saya bukan pedansa yang baik

Eksternal (optimis) : Dia tidak mau berdansa dengan saya karena dia tidak suka berdansa

Peristiwa menyenangkan

Eksternal (pesimis) : Keberhasilan ini karena kemampuan teman-teman satu tim saya

Internal (optimis) : Keberhasilan ini karena kemampuan saya

Berdasarkan uraian diatas tersebut terlihat bahwa kebiasaan kebiasaan berfikir negatif cenderung melemahkan kemampuan individu menghadapi tantangan dan lingkungannya. Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam optimisme adalah permanensi(berkaitan dengan waktu), pervasivitas (berkaitan dengan ruang lingkup), dan personalisasi (berkaitan dengan sumber penyebab).

Ellis bersama Beck (dalam Sligman, 2008) menjelaskan proses tersebut untuk kemudian digunakan sebagai terapi kognitif. Proses tersebut disebut sebagai model ABC, dan kemudian menjadi model ABCDE.

Adapun yang dimaksud dengan model ABCDE adalah.

- a. *Adversity* (A) berupa peristiwa dapat bersifat positif atau negatif , seperti liburan gagal, permusuhan dengan teman, kematian teman yang dicintai.
- b. *Belief* (B) yaitu kepercayaan daninterpretasi tentang suatu peristiwa (A) yang menyebabkan akibat.
- c. *Consequences* (C) yaitu bagaimana perasaan dan prilaku yang mengikuti peristiwa A.
- d. *Disputation* (D) yaitu argumen yang dibuat untuk membantah keyakinan yang telah dibuatsebelumnya (B). Hal ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *distraksi* dan *disputasi* itu sendiri.Distraksi adalah mengalihkan pikiran tentang sesuatu hal pada hal yang lain. Sedangkan disputasi adalah berargumentasi pada diri sendiri ,untuk melakukan disputasi perlu mempertimbangkan 4 hal yaitu: bukti, alternatif, implikasi dan kegunaan.
- e. *Energization* (E) yaitu akibat emosi prilaku yang dibuat oleh disputation.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hal yang pokok pembentukan sifat optimisme dan pesimis adalah *belief* atau keyakinan seseorang mengenai peristiwa yang dialaminya.

4. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Orang pesimis berpikir bahwa masalah timbul akibat ulahnya sendiri. Sebaliknya, ketika menghadapi masalah atau kegagalan, orang optimis akan berpikir bahwa hal itu tidak akan berlangsung lama dan tidak membuat seluruh segi kehidupannya menjadi bermasalah.

Menurut Seligmen (1991), cara berpikir yang digunakan individu akan mempengaruhi hampir seluruh bidang kehidupannya antara lain dalam bidang berikut:

a. Pendidikan

Dalam bidang prestasi orang yang pesimis berada dibawah potensi mereka yang sesungguhnya. Sedangkan orang optimis lebih berhasil dari pada orang yang pesimis meskipun orang yang pesimis itu mempunyai minat dan bakat yang relatif sebanding.

b. Perkerjaan

Individu yang berpandangan optimis lebih ulet menghadapi berbagai tantangan sehingga akan lebih sukses dibandingkan individu yang berpandangan pesimis. Eksperimen menunjukkan bahwa orang yang optimis mengerjakan tugas-tugas mereka dengan lebih baik disekolah, kuliah, dan perkerjaan (Seligmen, 1991).

c. Lingkungan

Menurut Clark (dalam Mc. Ginnis, 1995) tumbuhnya optimisme dipengaruhi oleh pengalaman bergaul dan orang-orang. Mendukung pendapat Clark, Seligman (1995) menambahkan bahwa kritik pesimis dari orang-orang yang dihormati, seperti orangtua, guru, dan pelatih akan membuat individu segera memulai kritik terhadap dirinya dengan gaya penjelasan yang pesimis pula. Pengalaman berinteraksi antara anak dan orangtuanya juga mempengaruhi pembentukan gaya penjelasan anak. Akibat interaksinya sehari-hari itu, gaya penjelasan yang biasa diucapkan orangtua dalam menjelaskan penyebab terjadinya suatu peristiwa yang akan ditiru oleh anak.

d. Konsep diri

Individu dengan konsep diri yang tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan yang positif tentang dirinya dan jika individu memandang hal-hal positif dalam dirinya maka individu tersebut akan melakukan refleksi diri dan akan merefleksikan pengalamannya yang bermacam-macam dan apa yang dia ketahui sehingga individu dapat mengetahui dirinya dan dunia sekitarnya (Bandura, 1986).

Pengalaman-pengalaman individu tersebut terdiri atas pengalaman-pengalaman penguasaan dan ketidakberdayaan. Kegagalan dan ketidakberdayaan yang melebihi batas, seperti kematian ibu sejak masa kanak-kanak, penganiayaan fisik, perkecokan orangtua yang terus menerus dapat merusak pandangan optimistik. Namun sebaliknya tantangan tidak terduga yang menghasilkan penguasaan dapat menjadi titik awal perubahan dalam optimisme yang akan berlangsung sepanjang waktu (Seligman, 1995).

Menurut Ubaydillah (dalam Syahputri, 2007) faktor yang mempengaruhi optimisme adalah :

a. Keyakinan

Keyakinan seperti apa yang dimiliki oleh individu untuk seseorang individu memiliki sifat optimisme yang kuat dengan kata lain jika individu tersebut memahami tahapan persoalan dari konsepnya yang paling utuh, berarti individu tersebut memahami persoalan tersebut akan berakhir.

b. Kontrol diri

Kontrol diri sangat erat kaitannya dengan bagaimana individu menggunakan pilihan hidup, ketika kontrol tidak lagi berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil dari akumulasi pilihan maka optimisme mulai meninggalkan individu karena energi yang bekerja membentuk format hidup individu tersebut berupa energi negatif dan saat itulah individu tergoda untuk memilih

c. Lingkungan

Lingkungan memilih energi atau kekuatan untuk membentuk individu meskipun suatu kepastian itu berada ditangan individu itu sendiri.

d. Pengalaman

Semakin banyak pengalaman keberhasilan yang dialami individu membuat individu tersebut memandang bahwa banyak peristiwa berada di bawah kehendaknya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi sikap optimisme adalah pendidikan, pekerjaan, lingkungan, konsep diri, keyakinan, kontrol diri dan pengalaman.

C.Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Istilah konsep ini sering didengar, terutama apabila orang membicarakan tentang kepribadian. Konsep diri juga sering dikaitkan dengan penilaian seseorang tentang dirinya dalam berhubungan dengan orang lain. Sering kita dengar dengan istilah dengan rendah diri, pemalu gembira dan banyak lagi istilah-istilah yang sering dikaitkan dengan konsep diri.

Konsep diri bukan faktor bawaan, melainkan dipelajari dan terbentuk dari pengalaman-pengalaman individu dalam menghadapi individu lain maupun pengalaman individu dalam lingkungan sosialnya (Snningsih, 1994). Dalam bentuk interaksi apapun, konsep diri memegang peranan penting. Bentuk atau kualitas interaksi dapat berubah karena konsep diri bersifat tidak stabil dan dapat berubah sesuai dengan pengalaman hidup seseorang. Namun demikian dalam membahas hubungan atau pengaruh konsep diri dalam beberapa aspek psikologis secara ilmiah. Perlu dikemukakan pula pendapat para ahli mengenai konsep diri ini.

Rogers (1961), menyatakan bahwa diri atau konsep diri adalah bentuk konseptual yang tetap teratur dan koheren yang dibentuk oleh persepsi-persepsi tentang kekhasan dari “aku” dan persepsi-persepsi tentang hubungan antara “aku” dengan yang lain. Dengan beberapa aspek hidup bersama dengan nilai-nilai yang dimiliki persepsi-persepsi ini. Rogers juga memandang konsep diri sebagai gambaran mental diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri, pengharapan bagi diri dan penilaian terhadap diri sendiri.

Pengertian ini menunjukkan bahwa konsep diri memiliki tiga dimensi, yaitu pengetahuan, harapan, dan penilaian. Dimensi pengetahuan, yaitu segala informasi yang individu ketahui tentang dirinya seperti umur, jenis kelamin, penampilan dan sebagainya. Dimensi harapan yaitu tentang merupakan gambaran tentang diri ideal. Dimensi penilaian yaitu penilaian individu tentang gambaran siapa dia dan gambaran tentang seharusnya menjadi apa dia.

Rogers (dalam Khainyah, 1998) sebagai seorang ahli kepribadian aliran humanistik, berpendapat bahwa konsep diri sebagai keseluruhan informasi dan kepercayaan individu tentang karakteristik dirinya dan semua yang dimilikinya. Apabila konsep diri atau pendapat mereka tentang diri sesuai dengan pengalaman (kenyataan) yang ada, maka individu akan sehat tetapi apabila ada kesenjangan antara konsep diri dengan kenyataan, maka individu dapat mengalami kecemasan dan akhirnya melakukan mekanisme pertahanan diriseperti distorsi ataupun *denial* (penolakan).

Konsep diri sangat erat kaitannya dengan cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain dan hal-hal ideal yang ditetapkannya. Oleh karena itu konsep diri bisa diartikan sebagai persepsi mengenai diri individu sendiri baik yang bersifat fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh melalui pengalaman dan interaksi individu dengan orang lain. Perbandingan diri dengan orang lain ditetapkannya sendiri untuk dicapai (Shavelson, dalam Fhurman, 1990). Menunjang pendapat shavelson, Rakhmat (1985) mengatakan bahwa konsep diri bukan hanya sekedar gambaran deskriptif saja, melainkan juga penilaian orang tersebut terhadap dirinya. Jadi konsep diri meliputi apa yang dipikirkan dan apa yang di rasakan tentang diri individu sendiri.

Hurlock (1978) mendefinisikan konsep diri merupakan pengertian dan harapan seseorang mengenai bagaimana yang dicita-citakan dan bagaimana dirinya dalam realita yang sesungguhnya baik secara fisik maupun psikologik. Lebih lanjut Hurlock menyatakan bahwa susunan konsep diri itu dibentuk dari berbagai pengalaman secara bertahap, maksudnya susunan tersebut terbentuk susunan pengalaman selanjutnya.

Setiap unsur dari konsep diri yang baru tersusun berkaitan dengan susunan konsep diri yang telah terbentuk sebelumnya dan suasana tersebut akan memberikan pengaruh pada bentuk susunan yang terjadi kemudian. Berzonsky (1981) mengatakan bahwa konsep diri adalah apa yang kita ketahui dan kita mengerti tentang diri kita untuk mengoptimalkan keseimbangan antara kenangan atau penderitaan yang dirasakan individu di dalam kehidupannya.

Menurut Agustiani (2006) konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari bersosialisasi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terdiferensiasi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan , bahwa konsep diri merupakan perhatian secara sadar diri seseorang atas apa yang dia pikir dan rasakan, bagaimana diri yang dicita-citakan, diri seseorang atas apa yang ia pikir dan secara fisik, sosial, psikologis, yang diperoleh melalui pengalaman dan interaksi individu dengan orang lain, serta bagaimana membandingkan dirinya dengan orang lain dengan sesuatu hal ideal yang ditetapkannya.

2. Perkembangan Konsep Diri

Mengenai identitas diri itu sendiri tidak hanya terbatas pada nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan atas status perkawinan. Tetapi juga mengenai konsep dirinya. Melalui konsep diri individu dapat mengenai dirinya secara utuh. Pengalaman-pengalaman hidup yang di lewati individu akan membentuk cara pandang individu terhadap diri dan lingkungannya. Pengalaman yang positif akan membentuk konsep diri yang positif bagi individu. Sebaliknya pengalaman-pengalaman yang buruk akan membentuk konsep diri yang negatif.

Pengalaman-pengalaman yang diterima individu sejak lalu, Masa kanak-kanak, masa remaja dan masa dewasa akan saling bergabung untuk membentuk konsep diri yang positif bagi individu yang mantap pada masa dewasanya. Tetapi konsep diri masih dapat berubah tergantung pengalaman yang diterima individu yang bersangkutan. Konsep diri terbagi menjadi dua bagian yaitu konsep diri negatif dan konsep diri positif.

Burns (1979) menyatakan bahwa kebanyakan orang jika diminta untuk menggambarkan diri mereka sendiri, maka mereka akan membuat perbedaan antara “siapa diri mereka” dan “ingin menjadi apa mereka”. Kemudian pendapat lainnya yaitu pendapat Grinder (1978) mengemukakan bahwa persepsi bahwa individu terhadap dirinya dibentuk selama hidupnya melalui hadiah dan hukuman dan orang-orang yang ada disekitarnya. Semua yang dijalani akan dihayati, sehingga terbentuk suatu keyakinan dan penyesuaian mengenai dirinya sendiri.

Pengalaman-pengalaman hidup yang dilewati individu akan membentuk cara pandang individu terhadap diri dan lingkungannya. Pengalaman-

pengalaman positif akan membentuk konsep diri yang positif bagi individu, sebaliknya pengalaman-pengalaman yang buruk akan membentuk konsep diri yang negatif.

Menurut Alfort (dalam Widodo dkk, 2004) ,perkembangan konsep diri anak-anak meliputi 5 tahap yaitu:

- a. Bodily Self, dimulai dari usia 2 tahun anak sudah bisa mengenali tubuh dan identitas dirinya termasuk orang tuanya, dalam hal ini ibunya.
- b. Continuing Self Identity, identitas diri yang berkelanjutan dikembangkan melalui bahasa, individu ini sudah bisa mengetahui namanya.
- c. Pride (rasa bangga), individu berusaha melakukan sesuatu secara mandiri dan akan mendapatkan kesenangan bila berhasil
- d. Extension Self (pengembangan diri), merupakan pengembangan diri yang dilakukan individu.
- e. Self Image (citra diri) merupakan gambaran tentang diri individu.

Dari uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembentukan dan perkembangan konsep diri seseorang adalah dari *bodily self*, identitas diri yang berkelanjutan (*Continuing self identity*) dan *pride* (rasa bangga) dan *self image* (citra diri).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri merupakan struktur yang terbentuk dan berkembang bersama perkembangan. Pengalaman anak sejak lahir melalui proses yang unik. Dari segi ini dapat dipahami bahwa yang dapat mempengaruhi konsep diri itu sangat

banyak. Hal ini juga terbukti yang menghubungkan konsep diri dengan berbagai macam variabel kepribadian. Variabel lingkungan, dan variabel demografi, yang termasuk variabel demografi adalah unsur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status sosial ekonomi.

Burns (1979) mengajukan tinjauan secara umum. Ia menyatakan bahwa ada lima unsur yang secara umum ikut mempengaruhi pembentukan konsep diri, yaitu:

- a. Citra rasa
- b. Kemampuan bahasa
- c. Umpan baik dari lingkungan, khususnya dari orang-orang terdekat
- d. Identitas dengan peran jenis yang sesuai dengan stereotip masyarakat
- e. Pola asuh orang tua dan perlakuan serta komunikasi orang tua setiap hari yang dapat membentuk kebiasaan dan perilaku anak.

Kelima unsur itu diasumsikan ikut membentuk pola persepsi dan konsep diri anak. Melengkapi pandangan Burns, bahwa ciri-ciri khusus setiap individu merupakan hasil dari proses yang diterima dan diolah dalam situasi yang seperti dikemukakan oleh Burns. Sebagai contoh, misal tentang penerimaan diri, bagaimana terbentuknya penerimaan diri seseorang tidak dapat dilepaskan dari citra fisik, umpan balik dari lingkungan, identifikasi peran jenis dan pola asuh orang tua. Penerimaan diri adalah salah satu komponen dalam kepribadian yang ikut membentuk konsep diri. Jelasnya aspek-aspek khusus secara bersama atau sendiri-sendiri akan mempengaruhi pembentukan konsep diri.

Sejalan dengan uraian diatas, maka Coopersmith (1967) mencoba meneliti hubungan antar salah satu dimensi dari konsep diri yaitu self esteem dengan

beberapa aspek kepribadian. Coopersmith menyatakan seseorang dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya apabila perilakunya tidak menyimpang dari aturan, norma-norma dan ketentuan-ketentuan yang berlaku dalam masyarakat. apabila individu dapat memberikan contoh yang baik dalam masyarakat, maka ia dapat menjadi panutan. Karena itu sampai sejauh mana individu dapat dijadikan panutan, hal tersebut akan ikut menentukan konsep diri individu yang bersangkutan, makin taat seseorang menjalankan apa yang telah ditugaskan oleh lingkungan, maka makin tinggi penerimaan lingkungan terhadapnya. Hal tersebut akan mendorong terbentuknya konsep diri yang tinggi.

Rahman (dalam Widodo dkk, 2004) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri antara lain:

a. Orang lain

Tidak semua orang berpengaruh yang sama pada diri individu, tetapi ada yang paling berpengaruh, yaitu orang-orang terdekat dengan dirinya, yang dimaksud orang-orang terdekat disini adalah orang tua, saudara dan orang yang tinggal satu rumah dengan individu, karena mereka memiliki hubungan yang emosional.

b. Kelompok rujukan

Setiap kelompok mempunyai norma-norma tertentu . Ada kelompok yang secara emosional mengikat individu dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri. Dengan melihat kelompok ini orang akan mengarahkan prilakunya dan menyesuaikan diri dengan ciri-ciri kelompok tertentu.

Berdasarkan uraian tentang faktor-faktor yang berkaitan dengan atau mempengaruhi konsep diri menunjukkan bahwa baik faktor dari dalam yaitu aspek keperibadian, pengalaman dan kemampuan, maupun faktor dari luar yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sosial budaya ada kaitannya dengan konsep diri.

4. Aspek-aspek Konsep Diri

Aspek-aspek konsep diri dikemukakan oleh Berzonsky (1981).

Berdasarkan empat aspek yaitu:

a. Aspek fisik

Meliputi penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimilikinya seperti tubuh, pakaian dan benda yang dimilikinya.

b. Aspek psikis

Meliputi pikiran, perasaan, dan sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri.

c. Aspek sosial

Meliputi peran individu dalam lingkup peran sosialnya dan penelitian individu terhadap peran tersebut.

d. Aspek moral

Merupakan nilai dan prinsip yang memberikan arti dan arah dalam hidup individu.

Menurut Fitts (dalam Agustiani, 2006) konsep diri merupakan suatu gambaran dan penilaian terhadap diri sendiri dan terdiri atas beberapa aspek sebagai berikut :

- a. Aspek diri Fisik (*psycal self*) yaitu pandangan individu terhadap keadaan fisik, kesehatan, penampilan dari keluar dan gerak motoriknya. Dalam hal ini persepsi seseorang mengenai kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus).
- b. Aspek diri keluarga yaitu pandangan dan penelitian individu sebagai anggota keluarga. Dalam hal ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa adekuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijalankan sebagai anggota dari suatu keluarga.
- c. Aspek diri pribadi yaitu bagaimana individu menilai dirinya sendiri, hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.
- d. Aspek diri etik-moral yaitu bagaimana persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Perasaan individu mengenai hal-hal yang dianggap baik dan tidak baik.
- e. Aspek diri sosial yaitu bagaimana rasa nilai dari individu dalam melakukan interaksi sosial. Penilaian individu terhadap interaksi sosial dirinya dengan orang lain maupun lingkungan disekitarnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspekn konsep diri yaitu :
aspek fisik, psikis, sosial, moral

5. Konsep Diri Pada Remaja di Pengungsian

Sebagian besar remaja belum mempunyai status yang jelas dalam masyarakat, mereka belum mempunyai pekerjaan dan peranan sosial tertentu dalam kehidupannya, namun mereka telah dituntut oleh masyarakat untuk bertanggung jawab sendiri terhadap sebagian besar perilakunya. Konsep diri tersusun dari pengalaman yang telah diterima sejak masa kanak-kanak dan anak belajar dan pengalaman tersebut.

Partosuwido (1992) menjelaskan bahwa pada usia ini remaja sudah merasakan bahwa status mereka telah berubah kearah kedewasaan yang menuntut tanggung jawab penuh dari dirinya.

Masyarakat memandang bahwa remaja mempunyai kewajiban dan hak sebagai warga negara lainnya. Dari segi itu sendiri remaja di pengungsian merasakan bahwa ia harus melakukan peran sesuai dengan identitasnya, maka pada usia ini remaja juga mengalami koflik antara kebebasan dan ketergantungan dengan lingkungan. Tetapi ia sudah lebih berani bertanggung jawab untuk dirinya sendiri dan melakukan keputusan individual seperti memilih pekerjaan untuk dirinya, pemilihan teman hidup, pemilihan keolmpok sosial dan usaha untuk mewujudkan diri. Keadaan ini akan mempengaruhi perkembangan hubungan konsep diri dengan perilaku, artinya perilaku mempengaruhi dan dipengaruhi oleh konsep diri.

D. Hubungan Antara Konsep Diri dan Optimisme Pada Remaja di Pengungsian

Remaja *Remaja* berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih

luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik .Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua.

Menjelaskan dinamika hubungan antara konsep diri dan optimisme pada remaja di pengungsian Paroki Gereja Khatolik Kabanjahe peneliti menggunakan pendekatan teori koognitif sosial. Bandura (1986) menjelaskan bahwa sebelum memahami fungsi psikologis manusia dan terjadinya suatu prilaku, terlebih dahulu harus dipahami interaksi antara tiga hal yang saling berhubungan timbal balik (*triadic reciprocaly*).

Mengacu pada teori koognitif sosial yang memuat terjadinya hubungan timbal balik antara personal, lingkungan dan konsep diri individu yang bersangkutan. Disini lingkungan memberikan fungsi *modelling* bagi individu. Individu belajar optimis karena individu melihat orang-orang yang berarti bagi dirinya bersikap optimis, dan sebaliknya belajar pesimis karena kritik pesimis dari orang tua, guru, maupun orang-orang yang dihormatinya (Sligmen, 1995).

Hasil penelitian Scheir dkk (dalam Windya 2010) menyimpulkan bahwa optimisme merupakan prediktor yang kuat bagi keberhasilan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan. Orang yang optimis cenderung berorientasi *coping* yang berpusat pada masalah dan memperhatikan aspek-aspek positif dari konsep diri. Sebaliknya orang yang pesimis akan memusatkan perhatian pada perasaan-perasaan negatif, menjauh dari pemecahan masalah. Teori *behavioral selfregulation* menerangkan bahwa pengharapan positif untuk keberhasilan menyebabkan individu memperbaharui kembali untuk mencapai tujuan bila terjadi hambatan dalam pencapaian tujuan tetapi pandangan negatif akan

berakibat yang tidak menyenangkan cenderung menimbulkan putus asa sehingga menghambat usaha mencapai tujuan.

Sikap optimis ini akan dibutuhkan di dalam kehidupan manusia untuk menghadapi berbagai peristiwa atau kendala yang akan dihadapi. Seperti anak-anak remaja di pengungsian Paroki Gereja Khatolik Kabanjahe mereka harus optimis menghadapi masalah yang mereka hadapi saat ini. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi optimis menurut teori seligmen (1991) salah satunya adalah konsep diri.

Konsep diri yang dimiliki individu akan mempengaruhinya dalam berperilaku dan berhubungan dengan lingkungannya. Meichati (dalam Windya, 2010) menyebutkan bahwa individu dengan konsep diri yang positif akan mudah menyesuaikan diri terhadap masalah-masalah yang dihadapinya. Kemampuan penyesuaian diri ini membuat individu mudah menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Menurut Khairivah (dalam Windya, 2010) Konsep diri yang dimiliki oleh seseorang sangat berpengaruh terhadap kesuksesan dan kegagalan yang di dapat dalam kehidupannya, yang berarti pula berpengaruh terhadap tingkat perasaan puas dan bahagia yang dapat dirasakannya.

Berdasarkan hal tersebut mahasiswa perlu memahami peribadinya, keyakinan terhadap keseluruhan dirinya yang mencakup pendapat tentang diri sendiri, cita-cita yang diharapkan, perbandingan diri dengan orang lain, dan dapat melihat dirinya dalam realita yang sesungguhnya.

Konsep diri positif dan konsep diri negatif akan mempengaruhi sikap optimis seseorang, karena individu yang mempunyai konsep diri yang positif

akan mempunyai penerimaan diri yang positif terhadap dirinya sendiri, mempunyai pengetahuan yang luas, mempunyai harga diri yang tinggi, mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai masalah dan kendala yang dihadapinya, dan memiliki pola perilaku optimis. Sedangkan individu yang mempunyai konsep diri yang negatif akan berperilaku pesimis yaitu suatu sikap yang cenderung menghindari kendala yang tengah dihadapi atau masalah.

Konsep diri positif dan sikap optimis adalah suatu perilaku yang layak dimunculkan oleh setiap orang, karena dengan adanya kedua hal tersebut, individu akan cenderung mempunyai peningkatan terhadap dirinya untuk berbuat lebih baik lagi. Konsep diri yang tinggi berasal dari sikap positif terhadap diri sendiri, dan sikap optimisme yang tinggi berasal dari diri individu dan dukungan yang berupa penghargaan dan orang-orang tertentu yang membuat individu merasa dihargai dan berarti, jelaslah sudah bahwa konsep ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan sikap optimis pada individu.

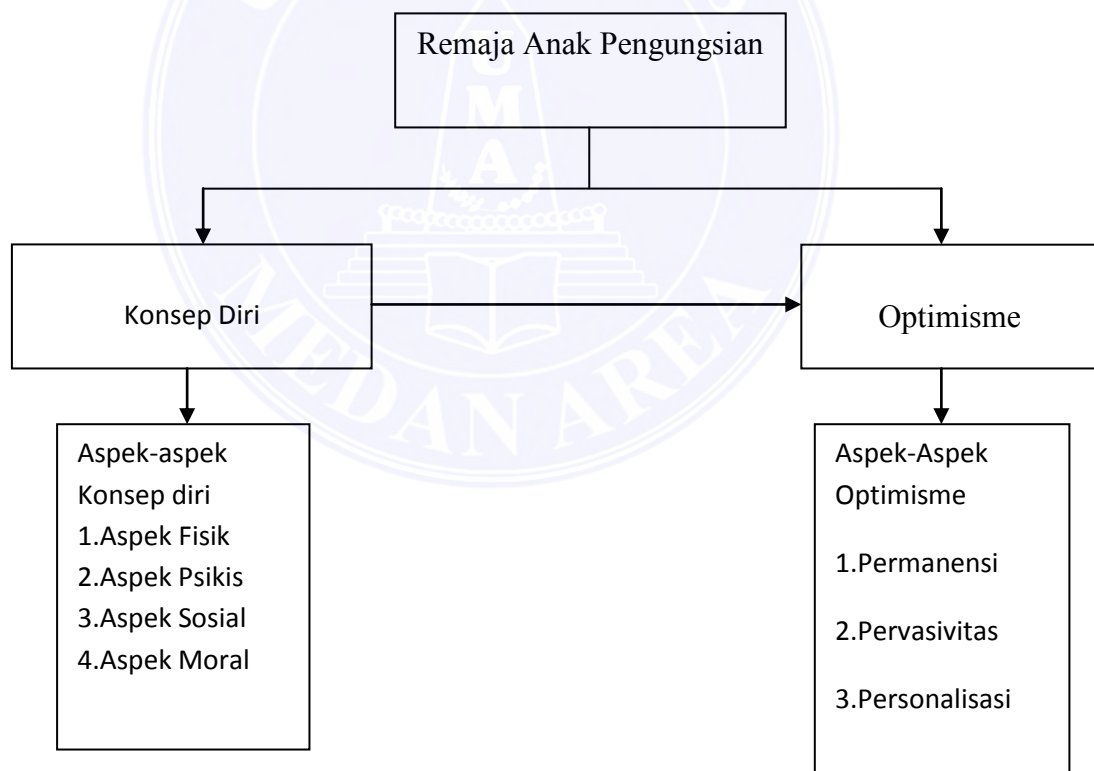
Hal ini didukung oleh pernyataan Khairiyah (dalam Windya,2010) menyatakan bahwa orang-orang dengan konsep diri yang tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan yang positif tentang dirinya. Ketika menghadapi kegagalan, mereka mengubah perhatian menuju kekuatan dirinya dan menekan aset-aset personal yang dapat mengimbangi itu. Dengan sikapnya demikian, individu dengan konsep diri tinggi lebih optimistik setelah kegagalan serta berusaha lebih keras dan dan lebih baik dari usaha berikutnya.

Pembentukan konsep diri pada remaja memperhatikan integritas antara keadaan didalam dan keadaan diluar dirinya, karena akan mempengaruhi dalam berperilaku dan berhubungan dengan lingkungannya. Selain faktor lingkungan

tersebut, tinggi rendahnya konsep diri seseorang juga tergantung pada faktor kepribadian yang menjadi unsur positif untuk menghadapi masalah (*coping*) yang itu, remaja yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi keseluruhan pengalaman yang dirasakan oleh individu.

Konsep diri dalam diri pada remaja sangat perlu untuk diciptakan dan ditanamkan, terutama konsep diri yang positif. Orang yang mempunyai konsep diri yang bagus, akan mampu menciptakan suatu sikap optimis dalam dirinya. Dengan arti lain bahwa semakin bagus atau tinggi konsep diri seseorang maka akan optimislah seseorang tersebut.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis