

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun yang sedang menjalani peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial (WHO, 2021). Pada periode ini, remaja memiliki kerentanan terhadap berbagai permasalahan psikososial, termasuk penurunan rasa percaya diri, stres, serta gangguan kesehatan mental. Interaksi sosial yang berupa penerimaan maupun penolakan dari lingkungan sekitar memegang peranan penting dalam pembentukan konsep diri, identitas sosial, dan kesejahteraan psikologis remaja (Yasipin et al., 2024). Fase perkembangan yang penuh tantangan ini menuntut kemampuan adaptasi dan pencarian jati diri, sehingga ketidakmampuan dalam menghadapinya dapat berdampak pada rendahnya *self-esteem* hingga munculnya krisis identitas (Lopez-Miralles et al., 2022; Sulayfiyah et al., 2024).

Secara global, jumlah remaja merupakan bagian populasi yang sangat besar, menunjukkan urgensi untuk memahami tantangan yang mereka hadapi. Menurut WHO (2024), saat ini jumlah remaja usia 10-19 tahun mencapai 1,3 miliar dari 8 miliar total populasi global. Sementara itu data BPS Indonesia (2024), menunjukkan jumlah remaja di Indonesia usia 15 sampai 24 tahun mencapai 44,4 juta (20,8%) dari 213,9 juta total penduduk Indonesia, dengan jumlah remaja laki-laki 22,9 juta dan jumlah remaja

perempuan 21,5 juta jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa populasi remaja di Indonesia sangatlah signifikan dan membutuhkan perhatian khusus.

Remaja merupakan fase peralihan dari ketergantungan emosional pada keluarga menuju dunia sosial yang lebih luas, yakni teman sebaya. Dalam interaksi ini, remaja belajar bekerja sama, saling mendukung, dan membangun rasa percaya yang memberikan kenyamanan serta berperan penting dalam pembentukan karakter dan perkembangan diri (Arslan et al., 2023). Hubungan dengan teman sebaya tidak selalu membawa dampak positif, karena dapat pula memunculkan tekanan sosial dan konflik yang memengaruhi proses pengembangan remaja.

Proses penyesuaian diri pada remaja berlangsung berbeda pada setiap individu, dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, termasuk efikasi diri yang kerap bervariasi menurut gender. (Huang & Wan, 2025) menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang berisiko maupun kompetitif. Norma gender dan ekspektasi sosial juga memiliki peran dalam membentuk efikasi diri remaja. Keberhasilan memahami diri dan peran sosialnya akan mengarahkan remaja pada kepribadian yang sehat, sedangkan kegagalan dapat menimbulkan kebingungan serta hambatan dalam menyesuaikan diri. Salah satu masalah remaja yang sering dijumpai adalah kurangnya penghargaan diri (*self-esteem*) yang tentunya dapat memicu timbulnya konflik intrapersonal pada remaja.

Self-esteem (Harga diri) adalah bagaimana individu menilai dan menghargai dirinya secara keseluruhan, baik secara positif maupun

negatif(Dwi Prayoga & Nastiti, 2024). Tinggi rendahnya self-esteem pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti hubungan sosial, dukungan keluarga dan teman, pengalaman masa kanak-kanak, penggunaan media sosial, kondisi psikologis, hingga partisipasi dalam aktivitas sosial (Rosani et al., 2021). Remaja dengan *self-esteem* tinggi cenderung optimis, percaya diri, stabil cara emosional, fleksibel, serta mampu menghadapi tantangan. Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* rendah lebih mudah pesimis, canggung, pasif dalam interaksi sosial, dan lambat dalam mengambil keputusan. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa *self-esteem* tidak hanya tercemin dalam sikap dan perilaku sehari-hari, tetapi juga berperan mendasar dalam proses perkembangan remaja (Ariyanti & Purwoko, 2023a).

Self-esteem remaja terbentuk melalui interaksi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi cara individu menilai dirinya. Remaja dengan citra diri negatif sering merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh atau penampilan fisik, menunjukkan rasa malu, menghindari interaksi sosial, serta menilai dirinya kurang menarik dibandingkan teman sebaya sehingga penghargaan diri menjadi rendah (Kaur et al., 2023). Konsep diri negatif membuat remaja memandang dirinya tidak mampu, mudah ragu mengambil keputusan, dan cenderung berfokus pada kekurangan pribadi yang memperkuat penilaian diri rendah (Petrovics et al., 2021). Regulasi emosi yang kurang adaptif membuat remaja sulit mengelola perasaan sedih, marah, dan cemas sehingga pengalaman negatif ditafsirkan sebagai kegagalan pribadi dan menurunkan rasa percaya diri (Zemplenyi et al.,

2021). *Self-efficacy* yang rendah membuat remaja merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan sosial, menghindari tantangan, serta mengembangkan keyakinan diri yang lemah. Lingkungan sosial berperan besar dalam pembentukan *self-esteem*. Penolakan teman sebaya, perlakuan negatif, kurangnya dukungan keluarga, tekanan akademik, serta perbandingan sosial melalui media digital membentuk perasaan tidak diterima dan inferior pada remaja (Solberg et al., 2025). Rendahnya *self-esteem* berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, kesulitan penyesuaian sosial, perilaku berisiko, serta menurunnya kesejahteraan psikologis remaja sehingga pemahaman mengenai faktor penyebab internal dan eksternal menjadi penting dalam penguatan perkembangan psikologis remaja (Solberg et al., 2025).

Self-esteem berperan penting dalam perkembangan remaja karena memengaruhi cara mereka menghargai diri sendiri dan berinteraksi dengan orang lain. Pembentukannya dipengaruhi oleh keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Lingkungan yang positif mendorong terbentuknya harga diri yang sehat, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung dapat menurunkannya, sehingga perkembangan psikologis, emosional, dan sosial remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan orang terdekat (Setyanto & Sarajar, 2024).

Self-esteem yang rendah pada remaja dapat berdampak serius terhadap perkembangan psikososial, antara lain meningkatnya kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat, kecenderungan menyakiti diri, serta keterlibatan dalam

perilaku agresif atau kekerasan (Khazaee-Pool et al., 2025). Berbagai kajian terbaru menunjukkan bahwa rendahnya penghargaan diri juga berkaitan dengan meningkatnya risiko masalah emosional berat dan pemikiran untuk mengakhiri hidup pada remaja sehingga memerlukan perhatian dan intervensi yang tepat. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi *self-esteem* menjadi penting untuk mendukung perkembangan psikologis remaja secara optimal (Baldini et al., 2025).

Beberapa survei nasional terbaru memperlihatkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia sangat tinggi. Menurut Survei Indonesia-Nasional Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), 2022, sekitar 15,5 juta remaja (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental, dan 5,5% diantaranya mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (UNICEF, 2024). Salah satu aspek krusial adalah harga diri (*self-esteem*) yang berperan besar dalam penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis, bahkan telah diukur melalui Rosenberg Self-Esteem Scale dalam I-NAMHS (Erskine et al., 2023). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 50,5% remaja memiliki *self-esteem* rendah yang signifikan berhubungan dengan gangguan emosional (Dondo et al., 2023), serta ditemukan kaitannya dengan kesehatan mental remaja pesisir di Sumatera Barat (Hidayati et al., 2025). Fakta ini menegaskan bahwa rendahnya *self-esteem* merupakan persoalan serius yang perlu mendapat perhatian karena berdampak langsung pada perkembangan psikososial remaja.

Dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk *self-esteem* remaja. Kedekatan emosional, rasa diterima, dan kepercayaan antar teman dapat meningkatkan kebanggaan, kebahagiaan, dan rasa percaya diri remaja, sekaligus mendorong motivasi dan kemampuan koping terhadap ketidakpastian diri dan keraguan diri dalam interaksi sosial (BMC Public Health, 2025). Dukungan positif dari teman sebaya juga membantu remaja mengatasi perasaan kurang percaya diri dan meningkatkan akses ke strategi penguatan harga diri (NCBI, 2025). Sebaliknya, pengalaman perundungan atau perlakuan negatif dari teman sebaya dapat menurunkan *self-esteem* melalui gangguan ketahanan psikologis, menyoroti pentingnya kualitas interaksi sosial sebagai pelindung terhadap dampak negatif (Springer, 2025). Efektivitas dukungan ini dipengaruhi oleh kualitas hubungan, jenis dukungan sosial (emosional, afirmatif, atau instrumental), pengaruh normatif dan sosial dalam kelompok, karakteristik individu, lingkungan sekolah dan partisipasi sosial, serta konteks budaya dan dukungan keluarga. Keterikatan teman sebaya yang aman, ditandai dengan rasa saling percaya, komunikasi yang baik, dan rasa diterima, juga memperkuat *self-esteem*, sementara keterikatan yang cemas atau alienasi dapat menurunkannya. Kualitas dan jenis interaksi dengan teman sebaya secara langsung memengaruhi perkembangan harga diri remaja. Beberapa temuan empiris mendukung pentingnya kualitas interaksi teman sebaya terhadap *self-esteem*, meskipun hasil penelitian tidak selalu konsisten (Tasya Alifia Izzani et al., 2024).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dapat memengaruhi *self-esteem* remaja, meskipun hasilnya tidak selalu konsisten. Selaras dengan Wu et al., (2025a) menemukan bahwa dukungan teman sebaya secara signifikan meningkatkan *self-esteem* pada remaja pedesaan di China, dan temuan serupa dilaporkan oleh Yim & McCann., (2024), bahwa dukungan teman sebaya membantu remaja membangun konsep diri yang sehat dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri sosial. Disisi lain, beberapa penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan *self-esteem*. Hidayah & Nordin, (2020) di Aceh, Indonesia menemukan bahwa dukungan teman sebaya tidak selalu berkaitan dengan *self-esteem*, menunjukkan bahwa faktor lain, seperti kualitas interaksi, dukungan keluarga, dan konteks budaya, turut memengaruhi harga diri remaja. Variasi temuan ini menegaskan pentingnya meneliti peran teman sebaya terhadap *self-esteem* remaja, khususnya pada konteks SMA di Indonesia.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap sepuluh siswa di MAN Salatiga pada 20 Oktober 2025, ditemukan variasi hubungan antara dukungan teman sebaya dan *self-esteem*. Enam siswa menunjukkan dukungan dan *self-esteem* tinggi yang ditandai rasa diterima, dukungan emosional, serta meningkatnya kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi. Dua siswa lainnya berada pada kategori sedang dengan dukungan yang tidak konsisten sehingga memengaruhi stabilitas emosi dan rasa percaya diri. Dua siswa dengan dukungan teman sebaya rendah tetap memiliki *self-esteem* tinggi, menunjukkan bahwa harga diri tidak sepenuhnya bergantung pada

dukungan sosial, tetapi juga dipengaruhi faktor internal seperti *self-efficacy*, regulasi emosi, konsep diri positif, serta pengalaman keberhasilan personal. Temuan ini mengindikasikan hubungan yang tidak selalu linear antara dukungan teman sebaya dan *self-esteem*, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai peran dukungan teman sebaya dan faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan tingkat *self-esteem* pada remaja

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah hubungan dukungan teman sebaya dengan *self-esteem* pada remaja di SMA.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self-esteem* pada siswa SMA di Kota Salatiga.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran dukungan teman sebaya pada siswa SMA.
- b. Mengidentifikasi gambaran *self-esteem* pada siswa SMA.
- c. Menganalisis hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self-esteem* pada siswa SMA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam psikologi perkembangan dan psikologi sosial, khususnya mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *self-esteem* pada

remaja. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman teoritis mengenai faktor-faktor yang berpengaruh dalam pembentukan harga diri pada siswa SMA.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi siswa, sekolah, dan masyarakat.

- a. Bagi siswa : Memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam pembentukan dan peningkatan self-esteem remaja.
- b. Bagi sekolah : Menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program pembinaan siswa serta pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan dukungan sebaya.
- c. Bagi orang tua/guru : Menjadi acuan dalam memberikan dukungan yang tepat untuk menunjang perkembangan psikososial remaja secara optimal.

3. Manfaat metodologis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan metodologis bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa, khususnya dalam penggunaan instrumen pengukuran dukungan sosial teman sebaya dan self-esteem serta penerapan metode analisis yang digunakan.