

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Remaja

a. Definisi

Menurut WHO (2018), remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10 sampai 19 tahun. Sementara itu, Kementerian Kesehatan RI (Permenkes No.25/2014) dalam (Anggraini, *et al.*, 2022) menggolongkan remaja sebagai kelompok usia 10 sampai 18 tahun. Kementerian kesehatan membagi periode ini menjadi tiga tahapan yaitu awal (10 sampai 13 tahun), menengah (14 sampai 16 tahun), dan akhir (17 sampai 18 tahun). Masa remaja merupakan periode transisi krusial bagi anak-anak dalam perjalanan menuju kedewasaan, ditandai dengan berbagai perubahan signifikan masa pertumbuhan yang mencakup aspek fisik, interaksi sosial, kapasitas kognitif untuk pemahaman, dan area lainnya (Lina, 2024).

b. Karakteristik Masa Remaja

Hurlock mengidentifikasi sejumlah ciri dan karakteristik yang melekat pada fase remaja sebagai berikut (Sinurat, *et al.*, 2025):

- 1) Masa remaja sebagai masa peralihan

Remaja pada fase ini mengeksplorasi tentang gaya hidup, pembentukan identitas, dan penetapan nilai serta karakter yang diinginkan.

2) Masa remaja sebagai masa perubahan

Terdapat peningkatan intensitas emosional, modifikasi fisik, pergeseran dalam sistem nilai, serta sikap yang ragu-ragu terhadap setiap perubahan yang dialami.

3) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Orang tua yang mengambil peran dalam penyelesaian masalah serta, dorongan rasa mandiri pada remaja untuk menyelesaikan masalah sendiri dan enggan menerima bantuan dari orang tua.

4) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Pandangan mengenai remaja yang dianggap tidak tertata, destruktif, dan mengharuskan orang dewasa untuk memberikan pengawasan terhadap perkembangan telah menjadi label untuk kalangan remaja.

5) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Persepsi remaja terhadap diri sendiri dan orang lain sering kali dibentuk oleh ketidaksesuaian harapan yang tidak realistis memicu luapan emosi.

6) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja cenderung mengadopsi perilaku yang diasosiasikan dengan orang dewasa, seperti merokok atau mengonsumsi alkohol, karena mereka meyakini hal tersebut akan membentuk persepsi yang diinginkan.

c. Tahap Perkembangan Remaja

Tahap perkembangan remaja menurut Erikson adalah krisis identitas versus kebingungan peran, yang ditandai dengan fokus pada penampilan fisik dan pencarian jati diri, serta munculnya konflik terkait identitas dan kemandirian dari keluarga (Khairunnisa, *et al.*, 2022). Menurut Hurlock yang dikutip dalam buku perkembangan remaja (Nabila, 2022) ada tiga tahapan perkembangan, antara lain:

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Remaja awal berada pada rentang usia 11-13 tahun. Individu masih dalam tahap ketidakpahaman terhadap perubahan tubuh dan dorongan yang muncul. Fase ini juga ditandai dengan perkembangan pemikiran baru dan tumbuhnya ketertarikan pada lawan jenis

2) Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Remaja pertengahan, yang berusia antara 14 hingga 16 tahun, menunjukkan kebutuhan kuat akan interaksi sosial dengan teman. Mereka cenderung bersifat egosentris dan masih

mengalami kebingungan serta ketidakstabilan emosional dalam bertindak.

3) Remaja Akhir (*Late Adolenscence*)

Remaja akhir, berusia antara 17-20 tahun, berada dalam tahap menuju dewasa yang ditandai oleh egoisme dan pencarian pengalaman baru. Pembentukan identitas seksual telah terjadi pada kelompok usia ini, yang juga ditandai dengan kematangan berpikir dan kapasitas intelektual dalam pengambilan keputusan.

d. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighurst yang dikutip dalam (Purwanto, 2018) antara lain: terdapat sepuluh tugas perkembangan esensial yang perlu dituntaskan secara optimal oleh individu pada masa remaja, meliputi:

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2) Mampu menerima dan mehamami peran seks usia dewasa
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- 4) Mencapai kemandirian emosional
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi
- 6) Mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat

- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

2. Konsep *Self-esteem*

a. Definisi *Self-esteem*

Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap penilaian diri, dan rasa berharga yang mencakup dimensi evaluatif diri apakah individu menganggap diri mereka berharga, kompeten, memiliki nilai positif, serta merasa diterima sebagai anggota masyarakat (Chen & Ma, 2023). Dalam bahasa sehari-hari *Self esteem* dikenal sebagai penghargaan diri atau harga diri. Dalam buku "*Society and the Adolescent Self-Image*", Rosenberg menjelaskan bahwa cara seseorang memandang dan memperlakukan dirinya sangat mempengaruhi keseimbangan sosial dan psikologisnya (Rosenberg, 2015).

Dalam teori Rosenberg, *self-esteem* sebagai penilaian menyeluruh terhadap diri, yang ditandai oleh penerimaan, penghargaan, dan kemampuan menghadapi kehidupan, yang kemudian melahirkan Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES) untuk

remaja (Rosenberg, 2015). Teori *Self-esteem* Rosenberg, umum digunakan dan terdiri dari dua aspek utama yaitu *self-worth* (rasa berharga) dan *self-acceptance* (penerimaan diri).

Konsep harga diri pada kalangan remaja sangat berkaitan erat dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, khususnya pada fase identitas *versus* kebingungan peran yang dialami antara usia 12 hingga 18 tahun. Pembentukan identitas yang kokoh akan menumbuhkan *self-esteem* yang positif, sementara kegagalan dapat memicu kebingungan peran dan menurunkan *self-esteem* (Khairunnisa, *et al.*, 2022). Riset terkini mengindikasikan bahwa interaksi positif dengan teman sebaya dan lingkungan belajar yang suportif secara signifikan dapat meningkatkan harga diri remaja (Hidayah & Nordin, 2020).

Self-esteem remaja merupakan persepsi kognitif dan afektif tentang nilai diri secara menyeluruh, dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekolah, pertemanan, dan media digital (Kotijah, 2024), konsep ini berbeda dari *self-concept* (gambaran diri) dan *self-efficacy* (keyakinan kompetensi). Oleh karena itu, *self-esteem* sangat vital bagi remaja dalam membentuk penilaian diri, pengambilan keputusan, dan respons terhadap lingkungan. Konsep ini menjadi landasan program edukasi *Audiovisual "BOO-STEE"* untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap diri sendiri.

b. Komponen *Self-esteem*

Komponen utama *self-esteem* mencakup:

1) *Self-Worth / Feeling of Worth/ Perasaan Berharga*

Komponen ini mengacu pada persepsi individu mengenai nilai diri, kelayakan untuk dihargai, dan hak untuk dihormati. Harga diri yang sehat memerlukan keseimbangan antara rasa kompetensi dan rasa nilai diri (Orth & Robins, 2022).

2) *Self-Acceptance / Penerimaan Diri*

Aspek penerimaan diri merujuk pada cara seseorang mengakui kekuatan maupun kelemahan dirinya, seseorang tidak hanya merasa kompeten atau bernilai, tetapi juga menerima diri sebagaimana adanya (Orth & Robins, 2022).

Konsep harga diri tidak bersifat tunggal, melainkan tersusun dari beberapa komponen psikologis yang saling berhubungan, yaitu:

1) *Self-Confidence / Sense of Competence/ Rasa Percaya Diri*

Komponen ini berkaitan dengan persepsi individu mengenai kemampuannya dalam menghadapi tugas dan tantangan kehidupan, yang mencerminkan perasaan bahwa individu tersebut mampu, efektif, dan kompeten dalam menjalankan aktivitasnya (Chen & Ma, 2023).

2) *Self-Worth / Feeling of Worth/ Perasaan Berharga*

Komponen ini mengacu pada persepsi individu mengenai nilai diri, kelayakan untuk dihargai, dan hak untuk dihormati. Harga diri yang sehat memerlukan keseimbangan antara rasa kompetensi dan rasa nilai diri (Orth & Robins, 2022).

3) *Self-Acceptance* / Penerimaan Diri

Aspek penerimaan diri merujuk pada cara seseorang mengakui kekuatan maupun kelemahan dirinya, seseorang tidak hanya merasa kompeten atau bernilai, tetapi juga menerima diri sebagaimana adanya (Orth & Robins, 2022).

4) *Social Acceptance / Feeling of Belonging* / Penerimaan Sosial

Perasaan bahwa seseorang diterima dan dihargai dalam konteks sosialnya (keluarga, teman, sekolah, kelompok (Hidayah & Nordin, 2020).

5) *Emotional Stability* (Stabilitas Emosi)

Harga diri yang positif pada remaja tercermin dalam kemampuan mengelola situasi stres tanpa reaksi yang berlebihan (Amalia & Pahrul, 2022)

6) *Resilience* (Ketangguhan Psikologis)

Harga diri yang kuat pada remaja memfasilitasi kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan sosial dan akademik. (Ceresnik, *et al.*, 2022)

c. Pentingnya *Self-esteem* Pada Remaja

Harga diri (*self-esteem*) krusial bagi kematangan psikososial remaja, terutama dalam pembentukan identitas. Teori Erikson menempatkan remaja pada tahap "*identity versus role confusion*", di mana mereka mengembangkan persepsi diri, peran sosial, dan makna eksistensi (Rizki, 2022). *Self-esteem* yang memadai menjadi

dasar sikap positif terhadap diri, menopang kesejahteraan psikologis, kualitas relasi sosial, dan motivasi belajar. Remaja dengan pemahaman dan sikap *self-esteem* yang baik lebih tangguh menghadapi tekanan sosial dan akademik. Sebaliknya, defisit pengetahuan dan sikap negatif terhadap *self-esteem* meningkatkan risiko masalah emosional dan perilaku (Orth & Robins, 2022). Oleh karena itu, *self-esteem* relevan diajarkan melalui edukasi kesehatan jiwa melalui *Audiovisual "BOO-STEE"* untuk membekali remaja SMP dengan pengetahuan dan sikap adaptif.

d. Faktor Yang Mempengaruhi *Self-esteem*

Dalam konteks penelitian ini, faktor yang memengaruhi harga diri remaja dipandang sebagai pengetahuan konseptual untuk menanamkan pandangan positif terhadap diri, bukan sebagai determinan yang diuji secara empiris. Penilaian diri pada masa remaja tumbuh dari perpaduan pengalaman internal dan interaksi sosial, sehingga edukasi kesehatan jiwa perlu menekankan pemahaman faktor-faktor pembentuknya.

1) Faktor Internal

a) Regulasi Emosi

Kemampuan remaja untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan benar krusial bagi pembentukan persepsi diri. Regulasi emosi yang efektif memungkinkan mereka menghadapi kegagalan, kritik, dan

tekanan sosial tanpa mengorbankan harga diri, yang akhirnya menumbuhkan pandangan positif terhadap diri sendiri. (Ceresnik, *et al.*, 2022)

b) Cara Mengelola Perasaan

Kemampuan menenangkan diri dan mengenali pemicu perasaan, membantu remaja mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri (Ceresnik *et al.*, 2022).

c) Pola Pikir Terhadap Diri Sendiri (*Self Talk*)

Sikap menghargai diri akan muncul jika pola pikirnya positif dan realistis, berlawanan dengan *self-talk* negatif yang dapat merintangi pembentukan pandangan positif terhadap diri. (Orth & Robins, 2022)

d) Persepsi Terhadap Kemampuan dan Pencapaian Pribadi

Penilaian diri remaja juga dibentuk oleh persepsinya terhadap kapabilitas dan pencapaian mereka. Remaja yang mampu memahami pencapaian diri secara mendalam merupakan pondasi untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang tidak bergantung pada opini eksternal (Orth & Robins, 2022).

2) Faktor Eksternal

a) Pola Asuh Keluarga

Pola asuh orang tua yang mendukung, menciptakan rasa aman secara emosional, dan menghargai remaja akan

menumbuhkan harga diri yang sehat. Sebaliknya, pola asuh yang kurang responsif atau terlalu keras dapat menghambatnya (Niken, 2023).

b) Interaksi Dengan Teman Sebaya

Pembentukan citra diri remaja sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan teman sebaya. Pengalaman sosial yang baik menumbuhkan rasa percaya diri dan penerimaan, sementara pengalaman buruk dapat membentuk cara pandang remaja terhadap dirinya sendiri (Chen & Ma, 2023).

c) Lingkungan Sekolah

Pengalaman belajar yang berarti dibentuk oleh lingkungan sekolah yang suportif dan relasi baik dengan guru. Remaja cenderung mengembangkan persepsi positif tentang nilai dan kemampuan diri dalam iklim sekolah yang aman serta apresiatif (Chen & Ma, 2023).

d) Media Digital

Penggunaan media sosial menciptakan lingkungan untuk perbandingan sosial yang berdampak pada penilaian diri remaja. Pemahaman yang efektif mengenai cara berinteraksi di media sosial memungkinkan remaja mengembangkan perspektif adaptif dan kritis terkait nilai diri (Tim & Annayah, 2021).

e. Karakteristik *Self-esteem*

Dalam artikel (Garaigordobil, *et al.*, 2008) Menunjukkan bahwa *self-esteem* rendah memiliki korelasi negatif dengan gejala psikopatologis dan *self-esteem* tinggi dapat melindungi dari gejala-gejala tersebut. Berikut uraian karakteristik *self-esteem* rendah dan tinggi:

1) Karakteristik *Sef-Esteem* Rendah menurut (Chen & Ma, 2023)

- a) Kecenderungan untuk merendahkan diri sendiri, seringkali disertai dengan pemikiran negatif tentang kapabilitas, harga diri, atau masa depan.
- b) Menunjukkan kepercayaan diri yang rendah, merasa tidak yakin dalam menghadapi tantangan, dan mudah diliputi rasa takut akan kegagalan atau pengambilan risiko.
- c) Cenderung menjauhi pergaulan dan interaksi sosial, menarik diri, dan kurang terbuka terhadap orang lain.
- d) Pandangan hidup yang negatif tercermin dalam sikap pesimis terhadap masa depan, kesulitan dalam melihat sisi positif dari suatu kondisi, serta kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atau lingkungan.
- e) Mudah terpengaruh oleh kritik namun sulit menerima pujian, sering menganggapnya sebagai ketidakjujuran atau bentuk peremehan. Hal ini meningkatkan potensi munculnya emosi

negatif seperti kecemasan, depresi, rasa tidak berharga, dan isolasi sosial.

2) Karakteristik *Self-esteem* Tinggi menurut (Orth & Robins, 2022)

- a) Harga diri yang tinggi mencakup perasaan berharga, mampu, dan berguna.
- b) Percaya diri, mandiri, konsisten, serta tidak takut menghadapi tantangan dan kegagalan.
- c) Memiliki adaptasi dan interaksi sosial yang baik, terbuka, nyaman dalam pergaulan, dan mampu membina hubungan interpersonal positif.
- d) Optimis, memandang hidup secara positif, memiliki harapan masa depan, belajar dari kegagalan, dan tidak mudah menyerah.
- e) Menghargai pujian serta reseptif terhadap kritik konstruktif untuk perbaikan diri.

f. Dampak *Self-esteem* Rendah dan Tinggi

1) *Self-esteem* Rendah

a) Penarikan Sosial (*Social Withdrawal*)

Remaja dengan harga diri rendah cenderung menjauhi interaksi sosial karena merasa tidak mampu, tidak berharga, atau khawatir akan penilaian negatif (Bogaerts, 2021).

b) Tingkat Stres Tinggi

Individu dengan harga diri rendah lebih rentan terhadap stres karena kesulitan dalam penilaian diri yang positif ketika tertekan (Geby, 2021).

c) *Body Dissatisfaction*/ Ketidakpuasan Tubuh

Rendahnya harga diri pada remaja berkorelasi dengan munculnya ketidakpuasan tubuh pada remaja laki-laki dan perempuan, terutama dalam konteks media sosial yang menuntut kesempurnaan fisik.

d) Risiko Perilaku Negatif

Studi oleh (Zhong, 2020) mengindikasikan bahwa penurunan harga diri secara substansial memperkuat dorongan untuk berperilaku agresif dan impulsif pada siswa sekolah menengah.

2) *Self-esteem* Tinggi

a) Kesejahteraan Psikologis yang Baik (*Psychological Well-Being*)

Penerimaan diri dan kemampuan mengelola emosi yang baik dimiliki oleh remaja dengan konsep diri yang positif (Kaufman & Bonanno, 2022).

b) Kemampuan Coping yang Baik

Remaja dengan harga diri yang kuat cenderung menggunakan cara adaptif dalam menghadapi tantangan, termasuk strategi

berorientasi masalah dan rekonseptualisasi positif (Geby, 2021).

c) Peningkatan Keterampilan Sosial

Tingginya harga diri berhubungan positif dengan kompetensi sosial yang lebih baik dan kemampuan bekerja sama di sekolah (Orth & Robins, 2022).

g. Cara Meningkatkan *Self-esteem*

Beberapa studi menekankan perlunya strategi peningkatan harga diri yang komprehensif, menyentuh ranah kognitif, afektif, dan perilaku. Berikut beberapa cara ilmiah yang terbukti efektif meningkatkan *self-esteem* remaja.

1) Memberikan Edukasi Psikoedukatif tentang *Self-esteem*

Edukasi *Audiovisual* tentang kesehatan mental, khususnya *self-esteem*, efektif dalam memperkaya pemahaman remaja mengenai konsep diri, pola pikir positif, dan mekanisme penanggulangan tekanan sosial (Prawistian, *et al.*, 2025).

2) Membangun *Positive Self-Talk* dan Pola Pikir Adaptif

Remaja dapat meningkatkan harga diri dengan mengadopsi dialog internal yang positif dan meminimalkan pemikiran negatif (Orth & Robins, 2022).

3) Mengembangkan Kompetensi dan Keterampilan Sosial

Keberhasilan yang diperoleh dari kompetensi yang berkembang menjadi landasan bagi pandangan diri yang positif (Santos, *et al.*, 2021).

4) Meningkatkan *Self-Compassion* dan Penerimaan Diri

Remaja dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi, yaitu kemampuan menerima kelemahan diri dan memperlakukan diri dengan baik, memiliki harga diri yang lebih stabil (Alhassan, 2020).

5) Mengurangi Paparan Lingkungan Sosial Negatif dan *Cyberbullying*

Upaya seperti membatasi penggunaan media sosial, mendeteksi perundungan siber, dan menciptakan suasana aman di sekolah dapat membuat remaja merasa diterima dan berkontribusi pada penguatan harga diri (Mohammadi, *et al.*, 2022)

6) Memperkuat Dukungan Sosial dari Keluarga, Teman, dan Guru

Remaja yang merasakan dukungan emosional dan penguatan positif dari keluarga dan institusi pendidikan menunjukkan harga diri yang lebih kuat (Lee, 2020).

7) Mengikuti Aktivitas Ekstrakurikuler dan Pengembangan Diri

Melalui ekstrakurikuler remaja memperoleh pengakuan sosial, menjalin hubungan positif, dan meraih keberhasilan yang berarti.

3. Konsep Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan (*Knowledge*)

- 1) Pengertian Pengetahuan menurut Notoatmodjo dalam (Santoso, 2023) merupakan hasil dari proses kognitif manusia setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek melalui panca indra. Ranah kognitif ini berkembang dari sekadar "tahu" hingga pemahaman dan aplikasi, menunjukkan bahwa pengetahuan lebih dari hafalan, melainkan juga kemampuan menginterpretasi dan menggunakan informasi secara konkret.

Aspek-aspek pengetahuan ini meliputi pemahaman definisi, pengenalan elemen positif seperti harga diri dan kompetensi, kesadaran akan dampak *self-esteem*, dan strategi pengembangannya. Pemahaman ini memungkinkan remaja untuk melakukan introspeksi diri yang lebih akurat dan kritis, sehingga mendorong peningkatan pengetahuan dan perbaikan sikap terkait *self-esteem*.

- 2) Taksonomi Bloom mengkategorikan keterampilan berpikir dan hasil pembelajaran dalam skala dari rendah ke tinggi (Lactona & Cahyono, 2024). Model ini bertujuan untuk membantu para profesional pendidikan dalam merumuskan sasaran pembelajaran yang terorganisir. Tiga domain utama yang diidentifikasi dalam Taksonomi Bloom adalah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Proses pembelajaran dibagi menjadi enam

yaitu mengingat (C1), memahami (C2), menerapkan (C3), menganalisis (C4), mengevaluasi (C5), dan mencipta (C6).

a. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Mubarak dalam (Santoso, 2023) tingkatan pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan, antara lain:

1) Tahu (*Know*)

Pengenalan kembali dari seluruh materi ajar atau rangsangan yang diperoleh, sehingga dianggap sebagai tingkatan paling dasar.

2) Memahami (*Comprehension*)

Jika menguasai suatu objek studi, maka dapat menjabarkannya, memberikan ilustrasi, menarik kesimpulan, dan mengantisipasi implikasinya.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi merujuk pada penggunaan materi pembelajaran dalam kondisi nyata.

4) Analisis (*Analysis*)

Kemampuan memecah suatu materi atau objek menjadi bagian-bagian penyusunnya, namun tetap dalam kerangka organisasi yang saling terkait.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Merujuk pada kapasitas dalam menyusun, menghubungkan, merencanakan, meringkas, serta menyesuaikan sesuatu dengan kerangka teori yang tersedia.

6) Evaluasi

Kemampuan mengevaluasi materi atau objek sesuai standar yang berlaku.

b. Indikator Pengetahuan *Self-esteem*

Indikator pemahaman mengenai *self-esteem* pada remaja dikembangkan untuk mengukur sejauh mana siswa secara kognitif memahami konsep dasar harga diri sebagai bagian dari edukasi kesehatan mental. Seluruh indikator pengetahuan harga diri berfungsi sebagai dasar perancangan kuesioner pengetahuan, memastikan pengukuran, serta merefleksikan pemahaman siswa terhadap materi edukasi (Syahrin, *et al.*, 2026). Pemahaman ini mencakup definisi *self-esteem*, komponen *self-esteem*, pentingnya *self-esteem* bagi remaja, faktor yang mempengaruhi, serta karakteristik *self-esteem*. Indikator pengetahuan mencakup pemahaman tentang dampak *self-esteem* terhadap dimensi psikososial remaja, serta cara meningkatkan *self-esteem* yang bertujuan membekali remaja dengan cara-cara adaptif dalam menghargai dan menerima diri sendiri.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Mubarak dalam (Santoso, 2023) terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan, antara lain:

1) Pendidikan

Tingkat pendidikan yang tinggi berkorelasi dengan kemudahan penerimaan informasi dan perluasan pengetahuan.

2) Pekerjaan

Pengalaman dan pengetahuan dapat diperoleh individu di lingkungan kerja, baik melalui cara langsung maupun tidak langsung.

3) Umur

Proses penuaan memengaruhi aspek fisik dan mental seseorang.

4) Minat

Dorongan kuat yang memotivasi individu untuk mengeksplorasi dan mendalami suatu subjek, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif.

5) Pengalaman

Pengalaman negatif cenderung dilupakan, sementara pengalaman positif yang membekas secara emosional dapat membentuk sikap positif seseorang terhadap objek tersebut dalam kehidupannya.

6) Kebudayaan Lingkungan Sekitar

Sikap dan karakter seseorang sangat dipengaruhi oleh kebudayaan tempat ia tumbuh.

7) Informasi

Pengetahuan baru dapat diperoleh lebih cepat berkat kemudahan dalam mengakses informasi.

d. Pentingnya Pengetahuan *Self-esteem* Pada Remaja

Dalam evaluasi penelitian, pengetahuan umumnya diukur memakai instrumen kuantitatif, seperti kuesioner yang menanyakan definisi, komponen, konsep, dampak, atau kesehatan objek studi. Skor jawaban benar/salah atau pilihan ganda dapat dikonversi menjadi persentase atau kategori berdasarkan kriteria tertentu.

Dengan pengetahuan *self-esteem* yang memadai, remaja diharapkan lebih sadar kondisi psikologis, mengenali tanda *self-esteem* rendah, dan terbuka pada intervensi edukatif. Pengetahuan ini juga menjadi dasar sikap positif terhadap *self-esteem*, sebagai fondasi kognitif dan afektif sebelum perubahan perilaku atau peningkatan kesejahteraan.

4. Konsep Sikap

a. Definisi Sikap

Menurut Notoatmodjo dalam penelitian (Yuliza, *et al.*, 2021), sikap didefinisikan sebagai suatu predisposisi evaluatif yang mengarahkan individu untuk memberikan respons positif atau negatif terhadap suatu objek tertentu. Dalam konteks harga diri (*self-esteem*), sikap ini mencerminkan persepsi remaja mengenai nilai intrinsik diri sendiri, serta bagaimana mengelola aspek emosional

dan perilaku dalam interaksi dengan diri sendiri. Sikap merupakan kondisi yang tidak terlihat secara kasat mata, maka pengukurannya hanya dapat dilakukan melalui interpretasi terhadap perilaku yang juga tidak secara eksplisit ditunjukkan (Batbual, 2025).

Dapat disimpulkan bahwa sikap merupakan respon evaluatif individu terhadap suatu objek yang terbentuk melalui proses pengalaman dan interaksi dengan lingkungan, baik yang bersifat positif maupun negatif. Pembentukan sikap dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal meliputi pengalaman pribadi dan karakteristik individu, sedangkan faktor eksternal mencakup pengaruh lingkungan sosial, media informasi, serta interaksi dengan orang-orang yang dianggap penting Puspa (2022). Dalam konteks pendidikan kesehatan, pemberian edukasi yang tepat dapat memengaruhi pembentukan sikap melalui peningkatan pemahaman dan pengalaman belajar yang bermakna. Perubahan sikap dalam konteks pendidikan kesehatan tidak selalu bersifat jangka panjang, tetapi dapat terjadi sebagai respon awal setelah individu menerima stimulus edukasi. Menurut Notoatmodjo, sikap merupakan respon evaluatif yang dapat terbentuk segera setelah individu memperoleh informasi baru.

Menurut Azwar dalam Puspa (2022) menjelaskan bahwa sikap terdiri dari komponen kognitif dan afektif, sehingga perubahan pengetahuan dapat secara langsung memengaruhi pembentukan

sikap awal. Hal ini diperkuat oleh teori (Orth & Robins, 2022) yang menyatakan bahwa evaluasi diri dipengaruhi oleh proses kognitif dan emosional secara simultan. Dalam penelitian ini, sikap yang diukur merupakan perubahan sikap awal (*immediate attitude*) setelah pemberian edukasi *Audiovisual "BOO-STEE"*, bukan perubahan sikap jangka panjang.

b. Komponen Sikap

Menurut Azwar dalam Puspa (2022) komponen sikap terdiri dari tiga komponen yang saling menunjang, yaitu:

- 1) Komponen Kognitif: Persepsi tentang pengetahuan, kepercayaan, atau konsep pemikiran, serta melibatkan penalaran dan proses berpikir yang menumbuhkan rasionalitas.
- 2) Komponen Afektif: Komponen ini merefleksikan perasaan individu terhadap suatu objek.
- 3) Komponen Konatif: Komponen yang mencakup ketidakmampuan atau keengganan untuk berinteraksi dengan objek sikap.

c. Karakteristik Sikap

Menurut Azwar dalam Puspa (2022) karakteristik sikap antara lain:

- 1) Sikap bukanlah bawaan lahir, melainkan dapat dipelajari seiring perkembangan individu menuju kedewasaan dan dipengaruhi oleh lingkungannya.

- 2) Pembentukan, pembelajaran, atau perubahannya merujuk pada objek yang diamati, yang kemudian menimbulkan rasa suka atau tidak suka.
- 3) Sikap dapat diarahkan pada satu objek spesifik
- 4) Durasi sikap bervariasi, tergantung pada respons individu terhadap pemicu rasa suka atau tidak suka.
- 5) Sikap juga melibatkan komponen perasaan dan motivasi yang bersifat individual.

d. Indikator Sikap Terhadap *Self-esteem*

Sikap terhadap *self-esteem* pada remaja tercermin dalam kecenderungan individu untuk menilai, menerima, dan memperlakukan dirinya secara positif dalam berbagai situasi kehidupan (Orth & Robins, 2022). Berikut indikator sikap terhadap *self-esteem*:

- 1) Sikap menerima kelebihan dan kekurangan diri menunjukkan kemampuan remaja dalam memandang dirinya secara realistis tanpa penilaian yang berlebihan, sehingga mendukung pembentukan sikap penerimaan diri.
- 2) Sikap menghargai diri dan menolak perlakuan negatif menggambarkan kesadaran remaja terhadap nilai dan kemampuannya.

- 3) Sikap percaya diri dalam menghadapi tantangan mencerminkan kesiapan remaja untuk mencoba, belajar, dan bertahan ketika menghadapi kesulitan.
- 4) Sikap terbuka terhadap kritik dan pujian menunjukkan kematangan dalam menerima umpan balik sebagai bagian dari proses pengembangan diri
- 5) Sikap positif dalam mengelola emosi berperan menjaga keseimbangan psikologis dan respons adaptif terhadap tekanan.

e. Skala Pengukuran Sikap

Menurut (Peran, *et al.*, 2021) skala pengukuran sikap antara lain:

- 1) Skala Thurstone mengurutkan respons berdasarkan kriteria spesifik, melibatkan panel ahli (50-100 orang) untuk menilai pernyataan terkait variabel tertentu.
- 2) Skala Likert merupakan skala yang menjabarkan variabel menjadi indikator, lalu menyusun item pertanyaan atau pernyataan dengan gradasi jawaban dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju, serta menghasilkan data ordinal.
- 3) Pengukuran *Unobtrusive Measures* yaitu mencatat perilaku atau sikap tanpa disadari responden.
- 4) *Multidimensional scaling* memberikan deskripsi yang lebih kaya daripada pengukuran unidimensional, namun validitas asumsi stabilitas strukturalnya bisa dipertanyakan pada konteks atau subjek yang berbeda

5) *Involuntary behavior* (terselubung) dilakukan tanpa disadari responden, di mana akurasi pengukuran sikap sering dipengaruhi oleh kesediaan responden untuk berpartisipasi.

5. Media Edukasi *Audiovisual* “*BOO-STEE*”

Media edukasi *Audiovisual* “*BOO-STEE*” merupakan media pembelajaran yang dirancang secara khusus untuk menyampaikan materi *self-esteem* kepada remaja SMP melalui kombinasi visual, audio, dan narasi yang terstruktur. Pemilihan media “*BOO-STEE*” didasarkan pada kebutuhan remaja akan bentuk pembelajaran yang menarik, kontekstual, dan relevan dengan pengalaman sehari-hari. Berbeda dengan media *Audiovisual* edukasi pada umumnya yang bersifat informatif satu arah, “*BOO-STEE*” dikembangkan secara tematik dengan konten yang disesuaikan dengan karakteristik psikososial remaja, sehingga tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga mendorong proses refleksi diri. Keunggulan “*BOO-STEE*” terletak pada penyajian materi yang ringkas, penggunaan ilustrasi dan animasi yang sederhana namun bermakna, serta penyertaan contoh situasional yang dekat dengan kehidupan siswa SMP. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik memahami konsep *self-esteem* secara lebih konkret dan personal, sehingga berpotensi meningkatkan keterlibatan belajar dibandingkan media *Audiovisual* konvensional yang cenderung menekankan aspek kognitif semata tanpa mengaitkannya dengan pengalaman emosional remaja.

Penggunaan media *Audiovisual* dalam edukasi kesehatan didukung oleh teori pengalaman Edgar Dale yang dikenal sebagai kerucut pengalaman (*Cone of Experience*). Teori ini menjelaskan bahwa proses belajar akan lebih efektif ketika peserta didik terlibat dalam pengalaman belajar yang lebih konkret, seperti melihat dan mendengar, dibandingkan hanya menerima informasi secara verbal. Posisi pengalaman visual dan *Audiovisual* dalam kerucut pengalaman menunjukkan tingkat kedekatan yang lebih tinggi dengan realitas, sehingga informasi yang diterima lebih mudah dipahami dan diingat. Selain meningkatkan pemahaman kognitif, pengalaman belajar yang melibatkan lebih dari satu indra juga berkontribusi terhadap pembentukan respons emosional, yang berperan penting dalam pembentukan sikap.



Sumber: Prihatina (2023)

Gambar 1. Teori Kerucut Pengalaman Edgar Dale

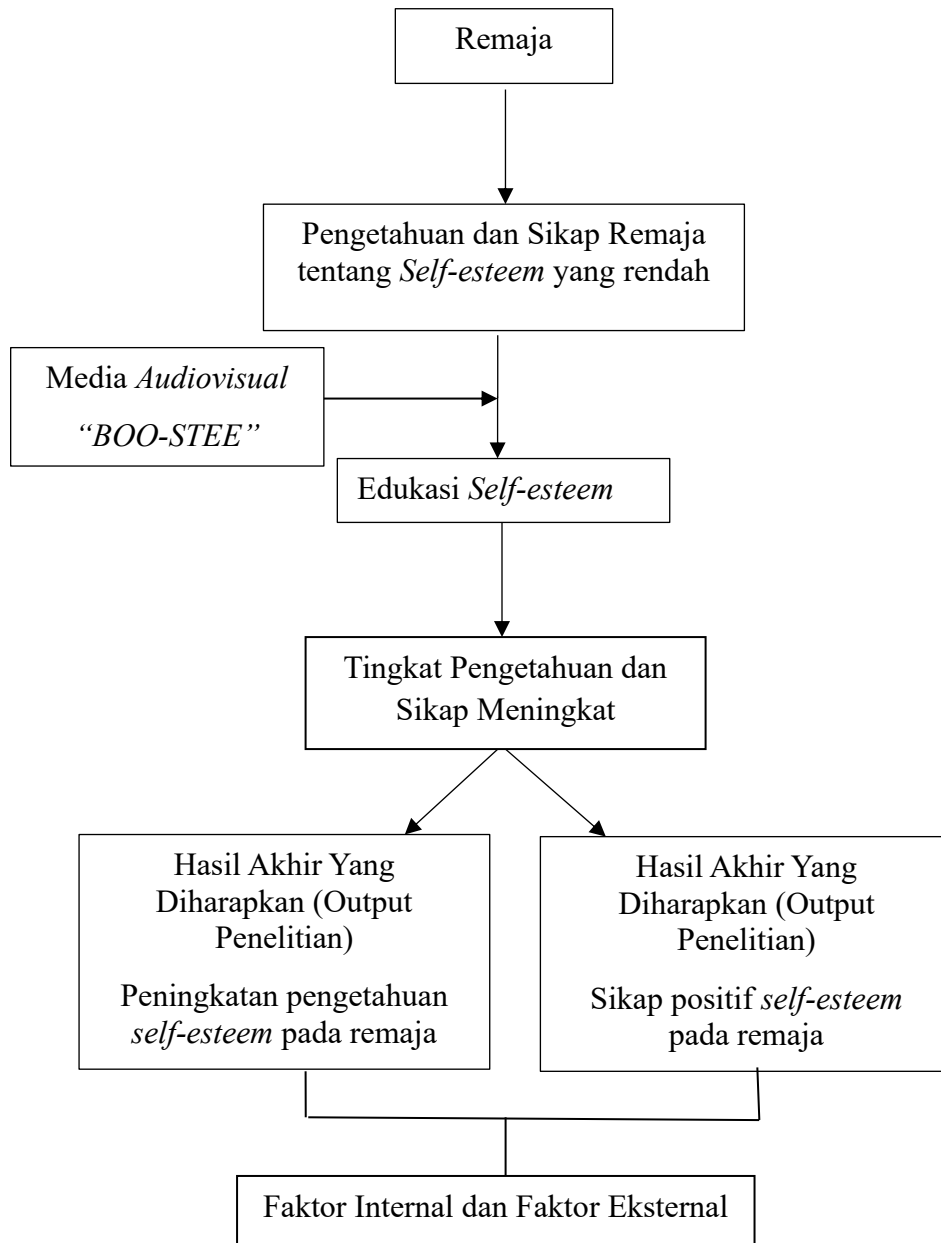
Berdasarkan kerangka teori Edgar Dale, media edukasi *Audiovisual* seperti “*BOO-STEE*” memiliki potensi besar dalam meningkatkan

pengetahuan dan membentuk sikap positif remaja terhadap *self-esteem*. Karakteristik “*BOO-STEE*” yang mengombinasikan unsur visual, audio, dan contoh situasional memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan metode ceramah konvensional. Penyajian materi yang konkret dan kontekstual mendukung proses pemahaman konsep *self-esteem* sekaligus mendorong keterlibatan emosional remaja dalam pembelajaran. Dengan demikian, penggunaan media “*BOO-STEE*” secara teoritis relevan dan sesuai untuk diterapkan dalam penelitian kuasi-eksperimental dengan desain pretest–posttest guna mengukur perubahan pengetahuan dan sikap remaja SMP terhadap *self-esteem*.

Dalam implementasinya, media “*BOO-STEE*” dipadukan dengan diskusi interaktif sebagai bentuk pembelajaran reflektif. Setelah pemutaran video, peserta didik diberikan pertanyaan pemantik terkait pemahaman materi dan pesan yang diperoleh, serta diminta menanggapi situasi yang ditampilkan dalam video. Selain itu, peserta didik juga diberikan beberapa kasus yang diadaptasi dari isi video untuk mendorong mereka mengekspresikan pendapat dan respon emosional terhadap permasalahan *self-esteem*. Penelitian terkini menunjukkan bahwa integrasi media *Audiovisual* dengan diskusi reflektif singkat dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk sikap positif, karena remaja tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif mengevaluasi persepsi diri dan pengalaman sosialnya melalui interaksi

terarah (Hartmann, *et al.*, 2023). Oleh karena itu, media *Audiovisual* “*BOO-STEE*” tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran aktif yang mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif remaja terhadap *self-esteem*.

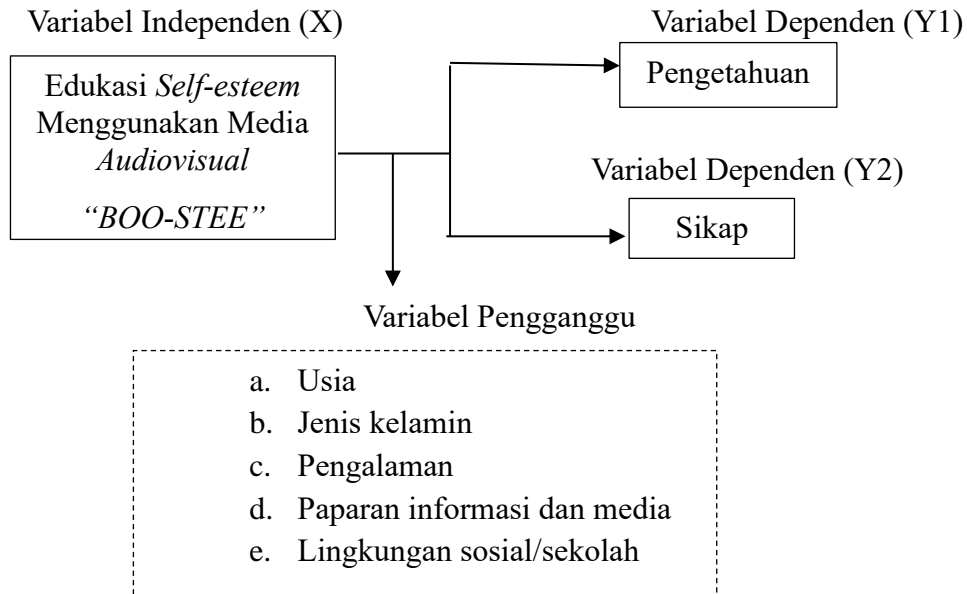
B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber: (Erik Erikson, 1993)(Rosenberg, 2015)(Yuliza et al., 2021)(Orth & Robins, 2022)(Silabus, 2018)

A. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

Keterangan:

: Diteliti

: Tidak Dikendalikan

B. Hipotesis

- a. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang *self-esteem* melalui edukasi *Audiovisual* "BOO-*STEE*" pada remaja kelas VII di SMPN 4 Kalasan.
- b. Terdapat peningkatan sikap positif tentang *self-esteem* melalui edukasi *Audiovisual* "BOO-*STEE*" pada remaja kelas VII di SMPN 4 Kalasan.