

Bab 2 Tinjauan Pustaka

Self-Esteem

Definisi

Self-esteem adalah penghargaan atas dirinya sendiri, baik dalam sikap positif atau negatif (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* menjadi konsep penting bagi individu sebagai bentuk evaluasi diri dalam menilai keberhargaan dirinya baik secara fisik, intelektual, emosional, moral (penghargaan, penerimaan dan penghormatan), serta berkaitan dengan persepsi orang lain terhadap dirinya yang diperoleh dari hasil interaksi sosialnya (Arroisi & Badi', 2022). Sedangkan Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa *self-esteem* adalah hasil dari evaluasi diri yang diekspresikan dalam penerimaan atau penolakan dalam mengindikasikan keyakinan terhadap kemampuan pribadi.

Individu dengan *self-esteem* yang tinggi digambarkan memiliki kepribadian yang positif, sehingga dapat memunculkan sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu *self-esteem* yang tinggi dikatakan memiliki resiliensi yang tinggi, karena mampu mengatasi tekanan yang mungkin terjadi (Srisayekti & Setiady, 2015). Sebaliknya individu dengan *self-esteem* yang rendah menilai dirinya dengan penilaian negatif. Rendahnya *self-esteem* diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami depresi (Imani Khan, 2012).

Demikian dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan hasil evaluasi terhadap diri mencakup pandangan positif atau negatif, berdasarkan pandangan orang lain dan pengalaman spesifik yang dapat mempengaruhi sikap serta tindakan individu terhadap berbagai aspek kehidupan.

Dimensi

Owens (1993) menyebutkan terdapat dua dimensi dari *self-esteem* berdasarkan teori *Global Self-esteem* yang dirancang oleh Rosenberg (1965) yaitu:

a. Self-Confidence

Self-confidence yaitu berkaitan dengan kapabilitas seseorang dalam menilai diri sendiri sejalan dengan tingkat keyakinan seseorang pada dirinya sendiri. Seseorang memiliki perasaan positif dalam menilai diri. Individu mengetahui bagaimana cara mengontrol, mengetahui keterbatasan diri sehingga menjadikannya motivasi untuk terus berkembang, juga memiliki kemampuan untuk menyatakan dan menghargai diri dengan cara yang positif.

b. *Self-Deprecation*

Self-Deprecation berkaitan dengan konsep diri yang buruk, seperti menganggap dirinya tidak berharga dan tidak yakin dengan kemampuan diri, sering takut gagal, tidak merasa cukup akan dirinya dan sulit untuk mengendalikan diri, sehingga menyebabkan individu tersebut salah menafsirkan dan mengambil keputusan dalam suatu konteks.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi

Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat memberikan dampak pada *self esteem*, yaitu :

a. Penghargaan atau Penerimaan Terhadap Diri (*Self Derogtrion*)

Kemampuan seseorang untuk memahami dirinya sesuai dengan kapasitas intelektual dan potensi diri, tanpa adanya indikasi meremehkan diri sendiri. Individu sadar akan keterbatasan, namun memiliki harapan untuk mengembangkan diri, memahami potensi, serta membermakanakan lingkungan sosialnya. Sehingga individu menjadi pribadi yang penuh kasih dan merasa cukup dengan dirinya sendiri.

b. Kepemimpinan atau Popularitas (*Leadership/Popularity*)

Self-esteem merujuk pada kemampuan individu dalam membedakan dirinya dengan orang lain atau lingkungan sosial. Individu dapat menerima dirinya sendiri dan menunjukkan kebolehan di kondisi yang penuh dengan persaingan. Pengalaman ini dapat menjadikan individu untuk memahami dirinya sendiri, menunjukkan keberaniannya menjadi pemimpin dan mengurangi terjadinya persaingan.

c. Keluarga - Orangtua (*Family– Parents*)

Self-esteem dipengaruhi oleh dorongan keluarga dan orangtua, karena mereka menjadi role model dalam proses awal peniruan. Pandangan *self-estem* dari keluarga akan menjadi nilai kursial yang dapat mempengaruhi *self-esteem*. Keluarga dan orang tua memegang kendali dalam memberikan dukungan dan mengembangkan perasaan untuk saling toleransi.

d. Asertivitas - Kecemasan (*Assertiveness–Anxiety*)

Kemampuan mengontrol kecemasan dan keinginan, merupakan ketrampilan yang dapat mendatangkan keberhasilan individu. Pandangan yang terbuka dalam menerima norma-norma masyarakat dapat membantu individu dihargai dan memiliki nilai, karena mereka dianggap menjadi bagian dari komunitas. Namun sebaliknya, kecemasan yang berlebihan justru dapat menyebabkan pemikiran yang tidak berdasar,

tidak percaya pada kemampuan diri, perasaan takut gagal dan faktor lain yang dapat memunculkan pemikiran pesimis.

Karakteristik *Self-Esteem*

Tinggi rendahnya *self-esteem* individu dapat memberikan implikasi signifikan terhadap pembentukan perilaku. Penilaian diri pada aspek-aspek positif, dapat memprediksikan tingkat *self-esteem* yang tinggi sedangkan individu dengan penilaian diri pada-aspek aspek negatif kemungkinan besar tingkat harga dirinya rendah.

Tingkat *self-esteem* individu dapat dikenali melalui karakteristik yang ditunjukkan individu. Menurut Rosenberg & Owens (2001) *self-esteem* yang tinggi dapat mencerminkan pribadi yang optimis (bangga dan puas akan dirinya), sensitif terhadap tingkat kemampuan, mengabaikan stimulus negatif namun mencari kompetensi, menerima peristiwa negatif kemudian berusaha untuk evaluasi diri, lebih sering merasa senang dan bahagia (emosi positif), mampu mengekspresikan diri saat bersosialisasi (fleksibel dan berani), berusaha dalam mencapai aktualisasi diri, berani menghadapi risiko, berpikiran positif terhadap orang lain maupun kelompok, berpikir konstruktif (fleksibel), mampu memberikan keputusan yang cepat dan yakin terhadap keputusannya.

Sebaliknya, individu yang memiliki *self-esteem* rendah dapat dikenali dengan menunjukkan karakteristik, seperti pesimis (tidak puas pada diri dan berkeinginan untuk berada di posisi orang lain), sensitif terhadap pengalaman yang mengganggu *self-esteem* dirinya (kritikan orang lain dan menghadapi kegagalan), melihat peristiwa cenderung negatif (membesarkan pengalaman negatif), cenderung mengalami kecemasan sosial dan sering mengalami emosi negatif, tidak dapat mengekspresikan diri saat bersosialisasi (merasa canggung, pemalu, kurang spontan dan pasif), melindungi diri dan tidak berani mengambil risiko, sini dan berpikiran negatif pada orang lain maupun kelompok, pemikirannya cenderung kaku dan tidak fleksibel, cenderung ragu serta lambat dalam menentukan pilihan (Febrina et al., 2018).

***Self-esteem* dalam Perspektif Islam**

Self-esteem dalam islam terbagi menjadi tiga bagian yang secara makna saling berkaitan satu dengan lainnya dalam menggambarkan harga diri seseorang, yaitu mampu mengemukakan kemuliaan diri (*izzah*), mampu mempertahankan kehormatan atas perilakunya (*muruhah*) dan menahan diri (*iffah*) dari godaan hawa nafsu (Al-Jawiyah, 2020).

Izzah berarti kemuliaan, kehormatan dan kekuatan bagi individu yang bersumber pada Allah Rabbul Alamin. *Izzah* dimiliki oleh individu yang dekat dengan rabb-Nya, karena pada

dasarnya *izzah* hanyalah milik Allah yang bernama *Al-Aziz* ' (Maha Mulia, Maha Perkasa) (Mar'ah, 2020).

Sementara *muruh* sebagai pengawasan dalam menjaga tingkah laku agar tetap dalam kebaikan, sehingga terjaga dari tindakan buruk yang dilakukan secara sengaja maupun tidak disengaja. Menurut Arroisi & Badi'(2022), hakikat pemaknaan *muruh* adalah menghindari ajakan syahwat dan emosi, namun mendekati diri pada ajakan akal dan hati. Hal ini terdapat pada firman Allah :

فَلْإِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَالْإِثْمَ وَاللَّبَغَىٰ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya : Katakanlah: "Tuhanku hanya mengharamkan perbuatan yang keji, baik yang nampak ataupun yang tersembunyi, dan perbuatan dosa, melanggar hak manusia tanpa alasan yang benar, (mengharamkan) mempersekutukan Allah dengan sesuatu yang Allah tidak menurunkan hujjah untuk itu dan (mengharamkan) mengada-adakan terhadap Allah apa yang tidak kamu ketahui" (QS. Al -A'raf ayat : 33).

Diantara ketiganya *iffah* merupakan akhlak tertinggi yang dicintai Allah. Sifat daripada *iffah* ini dapat memunculkan sifat mulia dan akhlak terpuji yang dapat menjaga individu dari pengaruh negatif, serta mampu membedakan benar dan salah. Dalam pengertiannya *iffah* adalah menahan dan menjaga diri dari syahwat kemaluan agar terhindar dari dosa zina (Al-Jawiyah, 2020). Allah berfirman dalam kitab suci-Nya :

وَلَيْسَتَغْفِبِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُعْطِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ

“Dan orang-orang yang belum mampu untuk menikah hendaklah menjaga kesucian dirinya sampai Allah menjadikan mereka mampu dengan karunia-Nya” (QS an-Nur: 33).

Termasuk menahan dan menjaga diri dari syahwat perut dengan meminta kepada manusia.

Demikian, hal ini sesuai dengan firman Allah :

لُفُقَرَاءِ الَّذِينَ أَحْصَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيْمَتِهِمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِحْفَافًا وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ

“(Berinfaqlah) kepada orang-orang fakir yang terikat (oleh jihad) di jalan Allah; mereka tidak dapat (berusaha) di bumi; orang yang tidak tahu menyangka mereka orang kaya karena memelihara diri dari minta-minta. Kamu kenal mereka dengan melihat sifat-sifatnya, mereka tidak meminta kepada orang secara mendesak. Dan apa saja harta yang

baik yang kamu nafkahkan (di jalan Allah), maka sesungguhnya Allah Maha Mengetahui" (QS Al-Baqarah: 273).

Sifat dari *iffah* ini perlu diterapkan dan ditanamkan sejak dini dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan rumah maupun sekolah. Penerapan sifat *iffah* akan menjadikan siswa yang pandai dalam menjaga kehormatan dan kesucian diri, karena didalam dirinya terdapat rasa malu bila melanggar peraturan sekolah dan berbuat maupun berkata tidak pantas kepada teman sebayanya, demikian hal ini dianggap dapat merusak kehormatan dirinya (Nurulhaq et al., 2021). *Self-esteem* yang dimiliki siswa dapat menggambarkan bagaimana dirinya bersikap terhadap aturan sekolah, menghargai teman, menghormati guru dan optimis dalam menghadapi tantangan belajar di sekolah.

Academic Self-Handicapping

Definisi

Sebagian besar para ahli menyatakan bahwa *self-handicapping* berkaitan dengan strategi penciptaan hambatan yang akan mempersulit kesuksesan atas tugas yang dianggapnya penting. Strategi *self-handicapping* digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan citra diri yang positif atas dirinya sendiri dan juga pandangan orang lain terhadap dirinya (Hobden & Pliner, 1995; Lotar, 2005). Menurut Berglas & Jones (1978), *self-handicapping* merupakan upaya melindungi *self-esteem* dengan meningkatkan kesempatan untuk mengeksternalisasi (atau memaafkan) kegagalan dan menginternalisasi (menerima penghargaan atas) kesuksesan. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan dari strategi *self-handicapping* ialah menghindari implikasi negatif atas kemungkinan kegagalan pada performa yang dihasilkan.

Dalam konteks pembelajaran akademik, strategi ini disebut dengan *academic self-handicapping*. Urdan & Midgley (2001) menyatakan bahwa *academic self-handicapping* melibatkan penciptaan hambatan yang disebabkan oleh perilaku (misalnya, penundaan atau mabuk pada malam sebelum ujian) atau kurangnya perilaku (misalnya, gagal belajar untuk ujian, rasa malu dan kemurungan) yang terjadi sebelum atau bersamaan dengan aktivitas pencapaian, bukan setelah aktivitas tersebut terjadi. Sedangkan menurut Schwinger et al., (2014) *academic self-handicapping* merupakan strategi yang sering digunakan untuk mengatur ancaman terhadap *self-esteem* yang ditimbulkan oleh rasa takut gagal dalam pencapaian prestasi akademik. Demikian *academic self-handicapping* dimanifestasikan sebagai perilaku dari motif penghindaran kinerja agar terlihat kompeten dimata orang lain (Urdan & Midgley, 2001; Schwinger et al., 2021).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *academic self-handicapping* didefinisikan sebagai tindakan yang direncanakan oleh seseorang untuk mengantisipasi evaluasi negatif terhadap dirinya sendiri serta mempertahankan *self-esteem* mereka saat berhadapan dengan kegagalan atau hasil yang buruk dalam ranah pendidikan, seperti menghambat proses belajar, menurunkan prestasi akademik, serta menurunkan rasa percaya diri siswa pada kemampuan akademisnya.

Dimensi

Urdu & Midgley (2001), menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi yang mendasari *academic self-handicapping Scale*, yaitu :

- a. Perilaku *handicapping*. Penggunaan strategi *academic self-handicapping* terjadi melalui tindakan maupun pernyataan secara verbal yang berfokus pada perlindungan *self-esteem*.
- b. Alasan menggunakan perilaku tersebut. Alasan individu menggunakan *self-handicapping* dalam dimensi ini yaitu, ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri dan menghindari adanya evaluasi negatif dari orang lain atas kemungkinan terjadinya kegagalan.
- c. Waktu kemunculan perilaku. Kemunculan perilaku *self-handicapping* pada dimensi ini terjadi sebelum individu menunjukkan kinerja sebenarnya atau sebelum menghadapi kegagalan yang kemungkinan besar terjadi dan anggapan negatif orang lain.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi

Menurut Rhodewalt dan Tragakis (dalam Rhodewalt, 2008), terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *academic self-handicapping*, yaitu :

- a. Faktor Distal
Faktor distal adalah karakteristik yang berasal dari pengalaman sosialisasi individu dan pengalaman keberhasilan di masa lalu. Perbedaan individu merupakan ciri dari faktor distal.
- b. Faktor Proksimal
Faktor proksimal merupakan keadaan yang dapat mengancam *self-esteem* individu dan menimbulkan penilaian di mata orang lain saat menghadapi suatu tugas. Pengaruh proksimal merupakan faktor-faktor situasional yang dapat menimbulkan terjadinya episode *self-handicapping*.

Academic Self-Handicapping dalam Perspektif Islam

Pemaparan dalam surah At-tin (QS. 95), ayat 4, telah dijelaskan bahwa “*Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya*”. Hal ini menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang dikondisikan memiliki fisik dan psikis yang dapat dikembangkan dengan baik. Misalnya, untuk mengembangkan potensi psikisnya manusia menempuh pendidikan tinggi, agar dapat memberikan kemanfaatan untuk diri dan sekitarnya. Maka demikian manusia akan menjadi makhluk yang mulia. Sesuai dengan firman Allah :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.” (QS Al Baqarah ayat 286).

Dalam tafsir surah tersebut, mengungkapkan bahwa suatu urusan yang meliputi kesulitan dan tanggungan hidup manusia dapat dihadapi, yakni dengan percaya pada kemampuan yang dimiliki, karena Allah selalu menyertai hambanya dengan kemudahan (Nursalikhah & Mukhtar, 2023). Dengan demikian, menunjukkan bahwa ketidakmampuan menghadapi kesulitan dan tanggungan merupakan hasil dari keraguan individu atas kemampuannya.

Dari perspektif hadis Nabi Muhammad SAW telah memberikan arahan pula dalam mengembangkan kompetensi. Sesuai dengan HR. Muslim yakni: “*Barang siapa yang melihat kemungkaran, maka hendaklah ia merubahnya dengan tangannya. Jika tidak mampu, hendaknya menggunakan lisannya. Kemudian jika tidak mampu juga hendaklah menggunakan hatinya dan demikian itu merupakan selemah-lemahnya iman*”. Mengembangkan kompetensi diri sesuai dengan pedoman hadis dan Al-Qur’an, meliputi berpikir secara kritis dan inovasi, bekerjasama dan kolaborasi dengan membantu satu sama lain, memiliki nilai-nilai etika dan tanggung jawab sosial (Bahri, 2023). Selain mengembangkan kompetensi dalam ajaran Islam memerlukan pedoman untuk mengarahkannya pada landasan moral, nilai-nilai keadilan,

menerapkan kesetaraan dan memiliki rasa tanggung jawab saat dihadapkan dengan kewajiban.

Remaja Awal

Definisi

Remaja adalah masa di mana anak-anak berubah menuju dewasa. Periode peralihan dimulai saat usia 0-12 tahun dan berakhir saat usia 18-22 tahun (Santrock, 2019). Sedangkan dalam pembagian perkembangannya fase remaja terbagi dalam 3 kategori usia, yaitu remaja awal berusia 12-15 tahun, remaja madya 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun (Wijaya & Widiasavitri, 2019). Pada masa remaja awal, individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikologis yang berkembang sangat pesat. Perubahan fisik yang signifikan ini dapat dilihat pada karakteristik seksual seperti tumbuhnya kumis untuk anak laki-laki sedangkan anak perempuan ditandai dengan membesarnya buah dada (Diananda, 2018). Periode ini disebut fase pubertas di mana remaja mengalami kematangan fisik dan kematangan fungsi seksual.

Perkembangan psikologi remaja melibatkan lintasan perkembangan emosional dan sosial yang digambarkan sebagai masa yang semakin kompleks dan terintegrasi (Bonnie & Backes, 2019). Lebih lanjut, perubahan perkembangan emosional pada remaja awal digambarkan sebagai masa pergolakan emosi yaitu lebih banyak mengalami hal negatif dan emosi positif yang lebih sedikit dibandingkan dengan masa kanak-kanak, serta emosi positif dan negatif yang berfluktuasi dengan cepat dari waktu ke waktu (Soenens et al., 2019). Meningkatnya emosi dan terbatasnya kapasitas remaja untuk memahami serta terlibat dengan diri sendiri, orang lain dan institusi masyarakat memerlukan integrasi dan pendalaman (Bonnie & Backes, 2019). Hal ini mengharuskan remaja untuk mengintegrasikan berbagai perspektif dan pengalaman lintas konteks dan juga memperdalam kemampuan diri untuk memahami serta mengatur emosi.

Berdasarkan uraian di atas, perkembangan dan pertumbuhan remaja awal berkembang secara pesat yang membuat remaja kesulitan dalam menghadapi tantangan untuk mengembangkan identitas diri yang terintegrasi dan stabil. Remaja melihat dirinya sendiri dalam berbagai konteks sosial dan relasional berbeda-beda, hal ini mendorong remaja untuk berusaha berperilaku dan bersikap sesuai dengan keinginan lingkungan yang mereka anggap dapat membentuk *self-esteem* yang baik di lingkungan mereka.

Karakteristik

Hurlock (2011) menyimpulkan bahwa masa remaja memiliki ciri tertentu yang dapat membedakan periode sebelum atau sesudahnya:

1. Masa remaja adalah masa yang penting karena melibatkan perubahan fisik dan psikologis. Semua perkembangan memerlukan penyesuaian mental dan membentuk sikap, serta perilaku yang berakibat langsung pada jangka panjang.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan, peralihan dari satu tahap terhadap tahap perkembangan berikutnya. Meninggalkan kebiasaan lama dengan mempelajari pola perilaku dan sikap baru sebagai seorang remaja untuk menggantikan sifat kekanak-kanakan.
3. Masa remaja adalah periode di mana sikap dan perilaku berubah seiring dengan perubahan fisik yang berlangsung pesat. Pada remaja awal, emosi yang tinggi didasarkan pada tingkat perubahan fisik dan psikologis. Perubahan pada tubuh, minat dan peran yang diharapkan untuk dapat diterima oleh kelompok sosial, tampaknya dapat menimbulkan masalah baru yang sulit dihadapi oleh remaja awal. Berubahnya minat dan pola perilaku dapat membentuk nilai-nilai perubahan yang baru, masalah baru tampaknya lebih sulit diselesaikan daripada masalah yang dihadapi remaja sebelumnya. Kemudian keinginan untuk mendapatkan kebebasan namun kurang bertanggung jawab akan akibat dan meragukan kemampuannya untuk bertanggung jawab.
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah, masalah yang sulit dihadapi bagi laki-laki dan wanita. Tidak terbiasa menyelesaikan masalah dan ketidakmampuan mengatasi masalah menurut cara yang mereka yakini akibat banyaknya tuntutan, serta hasil penyelesaian yang tidak sesuai dengan harapannya.
5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, penyesuaian diri terhadap standar kelompok dan identitas dirinya. Pada awal masa remaja penyesuaian diri dengan kelompok teman sebaya masih dianggap penting, kemudian mulai mencari identitas diri dengan menggunakan simbol status seperti pemilihan cara berpakaian namun tetap mempertahankan identitas dirinya pada kelompoknya.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, anggapan stereotip budaya terhadap perilaku remaja yang buruk. Orang tua mempunyai anggapan buruk pada remaja, sehingga menimbulkan banyak pertentangan dan membuat peralihan masa remaja ke masa dewasa menjadi sulit.
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, memandang kehidupan sesuai dengan keinginan bukan sebagaimana adanya. Harapan yang tinggi terhadap diri, teman serta keluarga dapat menyebabkan meningginya emosi pada awal masa remaja. Semakin tinggi harapan remaja, maka semakin tinggi ketidakstabilan emosinya. Dengan

bertambahnya pengalaman dan meningkatnya kemampuan berpikir yang reaslistik, remaja tidak mengalami kekecewaan yang berlebih seperti ketika dalam fase awal remaja.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, bertindak dan berpakaian seperti orang dewasa. Kegelisahan yang timbul terhadap kematangan usia menuju dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku menyimpang yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, terlibat pada perbuatan seks dan minum-minuman keras yang dianggap dapat memberikan citra sesuai dengan keinginannya.

Tugas Perkembangan

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2011) tugas perkembangan pada masa remaja, yaitu : (a) Menjalani hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, (b) mencapai peranan sosial pria dan wanita, (c) menerima keadaan bentuk fisik dirinya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, (d) mengharapkan serta mencapai perilaku sosial dengan bertanggung jawab, (e) mencapai kemandirian emosional, (f) mempersiapkan karier ekonomi, (g) mempersiapkan pernikahan dan keluarga, (h) memperoleh perangkat nilai dan sistem etnis sebagai pendoman untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Remaja dalam Perspektif Islam

Dalam pandangan islam remaja memasuki masa aqil baligh yang dapat membedakan benar atau salah, serta telah diberikan kewajiban dalam menjalankan syariat islam. Balig ditandai dengan fase pertumbuhan anak atau pubertas seperti, mendapati menstruasi pertama, suara yang nyaring dan tumbuh payudara pada perempuan, kemudian pada laki-laki ditandai dengan tumbuhnya rambut, mimpi basah, tumbuh jakun dan suara yang berat (Siregar et al., 2020). Remaja yang telah mencapai aqil baligh diharapkan dapat mengendalikan emosi, memahami agama, serta sadar akan nilai sosial yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa remaja muslim dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam menghadapi perubahan fisik dan mental serta, diberikan tanggung jawab atas dirinya untuk beribadah salah satunya belajar dengan niat meningkatkan ketaatan kepada Allah.

Beribadah tidak hanya semata-mata beramal saleh, namun diperlukan pengetahuan untuk menambah ketaatan dan pengajaran kepada orang lain, baik secara verbal maupun non verbal. Ilmu yang dipelajari tidak hanya berkaitan mengenai pembelajaran seputar agama, melainkan dapat berupa pembelajaran umum yang bermanfaat. Maka hal ini selaras dengan firman Allah :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ
آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۝ ١١

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. al-Mujadalah [58]: 11)

Mengerjakan ketaatan pada masa remaja menurut Ibnu Abbas, Rasulullah SAW bersabda memanfaatkan lima perkara sebelum lima perkara, yakni: *“manfaatkan waktu mudamu sebelum datang masa tuamu, waktu sehat sebelum waktu sakitmu, dalam kondisi kaya sebelum datang kefakiranmu, waktu luang sebelum masa sibukmu, kehidupan sebelum kematianmu”*. Maka lakukanlah sesuatu yang bermanfaat dalam kondisi kuat, sebelum datang masa tua yang dapat menghalangi beramal seperti di waktu muda.

Kerangka Pemikiran

Siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) memasuki fase perkembangan remaja awal. Masa remaja merupakan periode peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan perubahan fisik, emosional dan intelektual yang berlangsung secara cepat. Berbagai perubahan perkembangan menuntut mereka untuk menyesuaikan diri dengan tubuh baru, identitas sosial dan pemahaman pada dunia yang lebih luas (Nurhidayati, 2024). Intensitas perubahan perkembangan yang tinggi dapat meningkatkan ketidakstabilan emosi pada remaja awal. Menurut Nurhidayati (2024), perubahan emosional selaras dengan pertumbuhan dan kematangan individu dalam mengenali, memahami dan mengelola emosi mereka selama masa perkembangan. Lebih lanjut, peran lingkungan dan interaksi sosial dapat mempengaruhi perkembangan emosional remaja seperti lingkungan yang menekankan pada tuntutan akademik yang terlampaui berat, rendahnya prestasi akademik dan harapan tinggi yang dapat mengembangkan ketidakstabilan emosi serta menurunkan kesejahteraan mental remaja (Barseli et al., 2017).

Kondisi kesehatan mental remaja saat ini disebabkan oleh stress dalam hal akademik dan dukungan sosial yang rendah (Salsabila et al., 2022). Stres dalam menghadapi ujian merupakan salah satu pemicu terjadinya stres pada siswa, mereka dituntut untuk memiliki intelektualitas yang tinggi dan kestabilan emosi dalam proses pembelajaran yang dapat berpengaruh pada sikap negatif siswa dalam aktivitas pembelajaran (Babakova, 2019). Stres pada siswa dapat menyebabkan disfungsi dalam aktivitasnya di sekolah sebagai respon keseimbangan antara beban tugas dengan kemampuan yang dimiliki (Miyono et al., 2019), sedangkan siswa dengan persepsi stres yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang

rendah, kesulitan dalam mempertahankan standar akademik, meningkatnya risiko putus sekolah dan mengalami penurunan pada prestasi akademik (Pascoe et al., 2020).

Rendahnya kualitas pencapaian prestasi akademik siswa disebabkan dengan adanya ancaman yang ditimbulkan oleh rasa takut gagal (Schwinger et al., 2014). Menurut (Y.-H. Kim et al., 2010) ketika konsep diri siswa berada dalam situasi yang mengancam dan merasa ragu dengan kemampuan diri, maka ini merupakan hasil dari munculnya *self-handicapping*. Perilaku *academic self-handicapping* di manifestasikan dalam bentuk perilaku seperti, sengaja mengurangi persiapan (usaha atau latihan) saat menghadapi situasi yang menilai kemampuan (seperti ujian atau tes), mengaitkan kegagalan (hasil ujian yang buruk) dengan faktor eksternal dan melakukan prokrastinasi (Török et al., 2018). Lebih lanjut, prediktor perilaku *academic self-handicapping* terdiri dari prokrastinasi, kecemasan menjelang ujian, *self-esteem* dan *self-compassion* (Barutçu Yıldırım & Demir, 2020).

Penggunaan *self-handicapping* berkorelasi dengan munculnya perilaku prokrastinasi karena kemalasan dan ketakutan siswa akan kegagalan (Akça, 2012). Hal ini diperkuat dengan penelitian Park & Sperling (2012), yang menyatakan bahwa penundaan sebagai strategi *self-handicapping* yang paling sering digunakan siswa. Namun, perilaku penundaan saja tidak berarti menunjukkan adanya motif perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, perlu adanya dampak pada kegagalan tugas evaluatif yang mungkin disebabkan oleh kemalasan atau penghindaran diri, hal ini baru dapat mengindikasikan terjadinya *self-handicapping* (Clarke & MacCann, 2016). Selain itu, kegagalan pada *self-handicapping* bukan merupakan sesuatu yang memalukan, melainkan rasa malu muncul pada kesimpulan atas pandangan orang lain yang beranggapan kegagalan merupakan akibat dari kurangnya kemampuan (Urđan & Midgley, 2001). Demikian, *self-handicapping* tampaknya melibatkan strategi presentasi diri untuk mengalihkan anggapan orang lain atas kurangnya kemampuan dengan hambatan eksternal dan karenanya *self-handicap* berguna untuk melindungi atau meningkatkan *self-esteem* siswa.

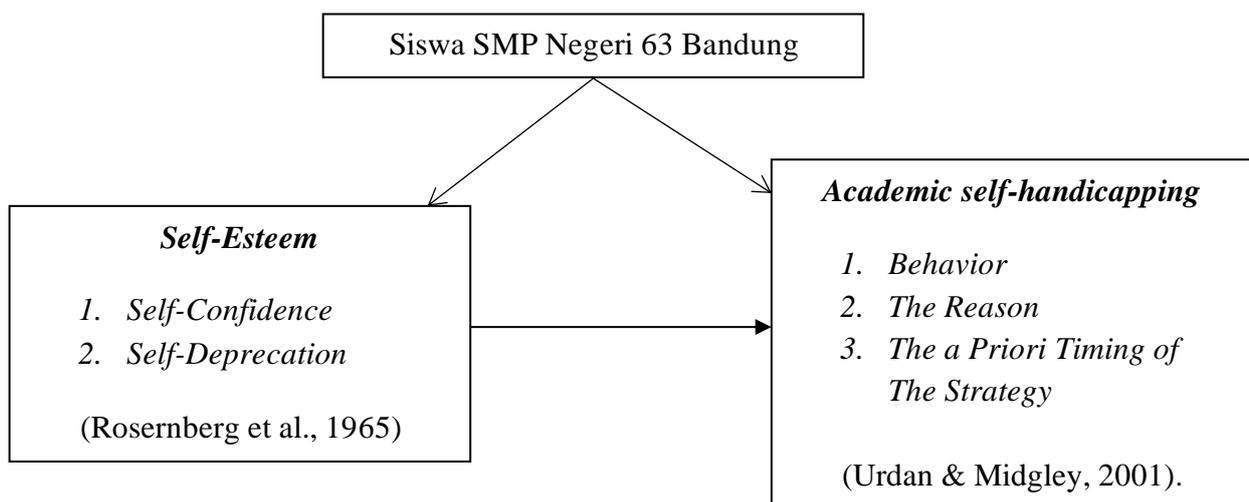
Siswa dengan *self-esteem* yang tinggi khawatir dalam menerima kesan yang diberikan orang lain terhadap dirinya, mereka mungkin menggunakan *self-handicapping* untuk mengendalikan kesan atau pandangan orang lain terhadap dirinya dan menampilkan dirinya dengan kesan yang positif (Tice & Baumeister, 1990). Siswa dengan *self-esteem* tinggi cenderung mengeksternalisasi kegagalan ketika dihadapkan pada tugas yang sulit (Burkley & Blanton, 2008). Mereka mungkin telah mengurangi persiapan (usaha atau latihan) sebagai strategi *self-handicapping* untuk mengabaikan implikasi terjadinya kegagalan (di masa depan) atau rasa kepercayaan diri yang tinggi akan keberhasilan sehingga merasa kurang perlu

berlatih daripada siswa dengan *self-esteem* rendah (Tice & Baumeister, 1990), karena mereka menganggap dirinya lebih tinggi dari rata-rata atau bahkan luar biasa ketika dihadapkan dengan peluang untuk memenuhi standar yang tinggi (Urdan & Midgley, 2001). Selain itu, ungkapan untuk menggunakan *self-handicapping* lebih mudah untuk dilakukan daripada harus mengambil tindakan dan berlatih (Bodroža et al., 2022).

Beberapa dari mereka mungkin takut tidak akan dapat memenuhi persepsi diri ini dengan mencapai tingkat yang luar biasa, karena mereka mendefinisikan kegagalan sebagai tidak berhasil, tidak luar biasa dan ketakutan akan kegagalan itulah yang dapat menyebabkan *self-handicapping* (Urdan & Midgley, 2001). Tice & Baumeister (1990) menyatakan bahwa siswa dengan *self-esteem* yang tinggi lebih rentan terhadap penggunaan *self-handicapping* daripada siswa dengan *self-esteem* yang rendah, mereka percaya bahwa kegagalan adalah tantangan yang besar bagi siswa dengan *self-esteem* yang tinggi karena mereka tidak terbiasa menghadapi kegagalan dan tidak berharap untuk gagal dalam tugas-tugas yang penting dan relevan dengan diri mereka sendiri.

Penelitian ini dikaji untuk siswa pada kategori remaja awal yang sedang dalam proses penyesuaian tugas perkembangan dalam penerimaan diri dan harapan orang lain dengan mengenali perilaku *academic self-handicapping* yang dapat menurunkan prestasi akademik siswa, sehingga dapat mengurangi terjadinya hambatan yang berlanjut pada pencapaian selanjutnya. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *academic self-handicapping* pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), karena adanya indikasi siswa melakukan perilaku yang dapat menghambat dirinya untuk meningkatkan prestasi akademik.

Gambar 1.1
Bagan Kerangka Pemikiran



Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini merupakan prediksi awal penelitian yang berupa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun kriteria dalam hipotesis adalah berbentuk pernyataan hubungan antara dua variabel atau lebih dan terdapat dasar yang jelas untuk menguji hubungan antar variabel. Tujuan dari adanya hipotesis yaitu dapat memberikan fenomena objek dari penelitian, pernyataan dapat diuji secara langsung, sebagai petunjuk sebuah penelitian, membuat kesimpulan dari konsep penelitian dan dapat diuji maupun terbukti untuk diterima atau ditolak dalam sebuah penelitian (Sahir, 2022). Jika ditinjau dari kerangka berpikir, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *academic self-handicapping* remaja awal pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Ho : Tidak terdapat pengaruh pada *self-esteem* terhadap *academic self-handicapping*

H1 : Terdapat pengaruh pada *self-esteem* terhadap *academic self-handicapping*

