

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Body image*

2.1.1 Pengertian *Body image*

Body image merupakan representasi internal dari penampilan seseorang yang mencakup persepsi diri terkait tubuh dan sikap pribadi, termasuk pikiran, keyakinan, perasaan dan perilaku (Tort-nasarre et al., 2021). *Body image* merupakan gambaran yang dibentuk oleh seseorang tentang tubuhnya sendiri, yang terdiri dari pemikiran objektif dan persepsi subjektif terhadap karakteristik tubuhnya (Ouyang et al., 2020). *Body image* merupakan komponen penting dalam perkembangan psikologis dan hubungan interpersonal remaja, terutama pada remaja putri, karena pada masa ini remaja lebih memperhatikan, peduli dan berani mengambil tindakan terhadap kondisi fisik dan penampilan yang dimiliki (Aisyah & Simatupang, 2023). *Body image* merupakan pengungkapan pikiran dan perasaan seseorang terhadap ketidakpuasan yang mereka rasakan pada tubuh mereka, perhatiannya terhadap bentuk dan penampilan yang mereka miliki akan menyebabkan beberapa perilaku tertentu seperti diet ketat dan adanya pengungkapan persepsi (Rengga & Soetjningsih, 2022).

Namun *Body image* bukan hanya tentang penampilan fisik, kecantikan dan daya Tarik tetapi *Body image* juga berkaitan dengan gambaran mental seseorang seperti pikiran, perasaan, kesadaran, pertimbangan dan perilakunnya (Rengga & Soetjningsih, 2022). Gambaran *Body image* remaja didasarkan pada tingkat kepuasan dan ketidakpuasan mereka terhadap tubuh yang mereka miliki, gambaran tubuh remaja ini kemudian dibagi menjadi katagori positif dan negatif (Fadhillah & Indrijati, 2022). *Body image* positif yaitu saat seseorang merasa puas terhadap penampilan dan bentuk

tubuhnya secara keseluruhan dan saat mereka menghargai dan dapat menerima kekurangan yang dimiliki, sedangkan *Body image* negatif yaitu saat seseorang merasa tidak puas terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya secara keseluruhan (Nuraeni et al., 2021). Kepuasan dan ketidakpuasan *Body image* adalah hasil dari perbandingan antara standar ideal *Body image* yang ada di masyarakat dengan persepsi *Body image* yang dimiliki (Anindita, 2021). Ketidakpuasan terhadap *Body image* merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja memiliki *self-esteem* yang rendah. (Khawaja & Aleemi, 2022). Dari pendapat beberapa para ahli yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *Body image* merupakan penilaian individu yang berkaitan dengan bentuk tubuh maupun penampilan fisik yang mereka miliki.

2.1.2 Aspek-Aspek *Body image*

Aspek *Body image* menurut (Agustin & Rizal, 2022) meliputi :

1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan) merupakan penilaian yang dibuat individu mengenai penampilan fisiknya, seperti seberapa puas atau tidaknya dan menarik atau tidaknya penampilan fisik yang dimiliki.
2. *Appearance orientation* (orientasi penampilan) merupakan perhatian individu mengenai penampilan fisiknya, seperti dengan menjaga dan terus memperbaiki penampilan fisik yang dimiliki.
3. *Body areas satisfaction* (kepuasan area tubuh) merupakan penilaian puas atau tidak puas yang dibuat individu mengenai bagian tubuh tertentu secara spesifik, pada tubuh bagian atas seperti wajah dan rambut, lalu pada bagian tengah seperti payudara dan perut, dan tubuh bagian bawah seperti pinggul, pantat dan kaki.
4. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) merupakan perhatian berlebihan yang dilakukan individu mengenai kelebihan berat badan yang dimiliki, seperti dengan melakukan diet dan mengatur makanan yang akan dikonsumsi.

5. *Self-classified weight* (pengkatagorian ukuran tubuh) merupakan penilaian yang dibuat individu dengan mengklasifikasikan berat badan mulai dari berat badan yang sangat kurus hingga berat badan yang sangat gemuk.

Kesimpulannya penilaian penampilan fisik melibatkan sejumlah konsep seperti kepuasan terhadap penampilan, perhatian terhadap perawatan fisik, kecemasan terkait berat badan dan pengkatagorian ukuran tubuh. Penilaian ini mencakup kepuasan terhadap berbagai bagian tubuh dan dapat mempengaruhi perilaku seperti diet dan pola makan. Selain itu, seseorang juga dapat melakukan pengkatagorian ukuran tubuhnya sendiri berdasarkan pengukuran yang dilakukan secara personal.

Lalu adapula aspek *Body image* menurut (Alfita & Sianipar, 2021) meliputi :

1. Persepsi yaitu cara individu mengevaluasi keadaan fisiknya dengan membandingkan ukuran tubuh dengan tingkat kesadaran diri dan keinginan untuk berpenampilan lebih baik.
2. Perasaan yaitu rasa yang muncul dalam individu mengenai suka atau tidaknya dengan fisik yang dimiliki.
3. Penilaian adalah pemikiran membandingkan diri sendiri dengan orang lain secara fisik dan menilai ukuran tubuh yang dimiliki.

Kesimpulannya *Body image* tidak hanya tentang bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, tetapi juga tentang perasaan dan penilaian terhadap tubuh mereka serta bagaimana mereka membandingkannya dengan orang lain.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body image*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Body image* menurut (Alfian et al., 2020) antara lain :

1. Jenis kelamin : Faktor gender dapat mempengaruhi perkembangan *Body image*, umumnya perempuan lebih memperhatikan penampilannya dibandingkan dengan

laki-laki. 40% hingga 70% dari perempuan juga cenderung merasa kurangpuas terhadap sebagian tubuhnya

2. Media masa : faktor media masa seperti tayangan yang ada di televisi, film, internet, majalah dan media lainnya juga dapat mempengaruhi *Body image* karena media seringkali memperlihatkan kecantikan model wanita hal ini membuat para perempuan beranggapan hal tersebut merupakan bentuk tubuh yang ideal sehingga mereka cenderung merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya.
3. Hubungan interpersonal : Faktor hubungan interpersonal dapat mempengaruhi *Body image* hal ini bisa menyebabkan seseorang seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain hubungan ini didapatkan dari keluarga, teman maupun masyarakat.

Kesimpulannya faktor yang mempengaruhi *Body image* menurut alfian et al (2020) yaitu jenis kelamin perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilan dan sering merasa kurang puas, media massa yang menampilkan citra tubuh ideal juga dapat memicu ketidakpuasan pada tubuh dan hubungan interpersonal yang mempengaruhi persepsi diri melalui perbandingan dengan orang lain, baik dari keluarga, teman maupun masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa *Body image* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, serta interaksi sosial dalam lingkungan individu.

Selanjutnya faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan *Body image* menurut (Zahra & Shanti, 2021) antara lain :

1. Pengaruh berat badan dan persepsi bentuk tubuh : Faktor ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan mempengaruhi seseorang untuk membentuk *Body image* sesuai keinginannya dengan membuat seseorang menjaga makanan yang dikonsumsi untuk mencapai tubuh ideal dengan berat badannya tetap normal.

2. Budaya : faktor ini berasal dari pengaruh lingkungan sosial yang dilakukan dalam suatu budaya.
3. Media masa : faktor ini memberikan gambaran ideal dari *public figure* tentang gambaran tubuh yang menarik dan ideal sehingga mempengaruhi bagaimana persepsi masyarakat,
4. Gender : merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi *Body image*.
5. Usia : mayoritas dialami usia remaja karena pada usia remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik.
6. Keluarga : pengaruh *Body image* melibatkan peran keluarga, seperti ketika bayi baru lahir, orang tua memiliki gambaran ideal tentang tubuh anak.

Kesimpulan faktor yang mempengaruhi *Body image* menurut Zahra & Shanti (2021) yaitu meliputi pengaruh berat badan dan persepsi bentuk tubuh, budaya, media massa, gender, usia dan keluarga. Semua faktor tersebut berperan penting dalam membentuk persepsi seseorang terhadap tubuhnya dan dapat mempengaruhi kepercayaan diri serta perilaku makan.

2.1.4 Cara Mengukur *Body image*

Body image dapat diukur menggunakan alat seperti Body Shape Questionnaire (BSQ) dan Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ), yang mengevaluasi persepsi individu terhadap tubuh mereka serta tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (Tort-nasarre et al., 2021). BSQ lebih fokus pada aspek kecemasan dan kekhawatiran tentang penampilan fisik, sedangkan MBSRQ mengukur dimensi yang lebih luas termasuk evaluasi diri secara keseluruhan dan perhatian terhadap penampilan. Skor tinggi pada BSQ biasanya mengindikasikan tingkat kekhawatiran yang lebih besar terhadap bentuk tubuh, yang bisa menjadi indikator adanya masalah citra tubuh (Ripta et al., 2023). Dalam interpretasi skor

MBSRQ, skor yang lebih rendah pada subskala kepuasan tubuh menunjukkan ketidakpuasan yang lebih besar dengan aspek tertentu dari tubuh individu (Anindita, 2021). Selain itu, faktor-faktor sosial dan budaya, seperti tekanan media dan standar kecantikan, juga memainkan peran penting dalam cara hasil pengukuran *body image* ini diinterpretasikan (Alfita & Sianipar, 2021). BSQ dan MBSRQ menjadi instrumen yang valid dan reliabel dalam mengevaluasi *body image* di berbagai konteks (Brown & Green, 2021).

2.2 Konsep *Self-esteem*

2.2.1 Pengertian *Self-esteem*

Self-esteem merupakan kebutuhan manusia yang harus dipenuhi untuk mencapai tingkat kebutuhan selanjutnya, kebutuhan itu meliputi penghargaan terhadap diri sendiri dan penghargaan dari orang lain (Fitria Salsabila et al., 2022). *Self-esteem* dapat dipenuhi setelah kebutuhan fisiologis seperti makan, pakaian, tempat tinggal, tidur serta kebutuhan rasa aman dan kasih sayang, setelah semua kebutuhan fisiologis terpenuhi maka kebutuhan *self-esteem* harus terpenuhi sebelum kebutuhan aktualisasi diri yang merupakan kebutuhan tertinggi (Amelia et al., 2023). *Self-esteem* adalah cara seseorang untuk bersikap berdasarkan penilaian terhadap diri mereka sendiri tentang seberapa besar mereka menghargai dirinya secara keseluruhan (Fitra et al., 2021). (Najiya & Thomas, 2021) membedakan *self-esteem* secara global dan khusus. Definisi *self-esteem* secara global yaitu sikap positif dan negatif seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan. Sedangkan *self-esteem* secara khusus yaitu sikap positif dan negatif seseorang terhadap sebagian dirinya atau dalam bagian tertentu. (Lyyra et al., 2021) menyatakan bahwa *self-esteem* menggunakan dimensi evaluatif dan afektif dari dirinya sendiri, hal ini rentan terjadi selama masa remaja yang disebabkan dari berbagai pengaruh dan perubahan internal dan eksternal. Menurut (Risnawati et al., 2021) *self-*

esteem merupakan evaluasi dan kebiasaan yang dibuat oleh seseorang tentang dirinya berdasarkan sikap menerima dan menolak, hal ini merupakan kepercayaan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya untuk berfikir, kepercayaannya berhak meraih kesuksesan dan perasaan berharga dan berarti.

Kesimpulannya *self-esteem* adalah kebutuhan manusia yang harus dipenuhi sebelum mencapai kebutuhan aktualisasi diri. *Self-esteem* rentan terpengaruh oleh faktor internal dan eksternal, terutama selama masa remaja. *Self-esteem* mencerminkan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan dan nilai dirinya.

2.2.2 Aspek- aspek *Self-esteem*

Menurut (Miracle Tombeng & Satyo Yuwono, 2022) aspek-aspek *self-esteem* meliputi :

1. *Self competence* : berkaitan dengan penilaian terhadap diri sendiri bahwa mereka mampu, efektif, memiliki kesanggupan dan dapat diandalkan (Indriasari et al., 2023).
2. *Self liking* : berkaitan dengan perasaan berharga yang dimiliki seseorang dalam lingkungan sosial dan penilaian suka atau tidaknya terhadap diri sendiri, seperti penilaian dan perasaan baik atau buruknya ketika mereka dilingkungan sosial (Indriasari et al., 2023).

Kesimpulannya *self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan seberapa kompeten seseorang merasa dalam melakukan tugas, tetapi juga dengan seberapa baik seseorang merasa tentang dirinya sendiri dalam hubungan sosial.

Selanjutnya aspek *self-esteem* menurut (Rositha & Rahayu, 2023) meliputi :

1. Harga diri prestasi kerja (*performance self-esteem*) : merujuk pada kemampuan kognitif, kesuksesan dan kepercayaan diri yang dimiliki seseorang terhadap

prestasi dan kemampuannya, seperti perasaan bahwa dirinya pintar, cerdas dan mampu dalam suatu pekerjaan.

2. Harga diri fisik (*physical appearance self-esteem*) : merujuk pada kondisi fisik yang dimiliki meliputi bentuk dan postur tubuh, seperti perasaan menerima atau ingin mengubah kondisi fisiknya
3. Harga diri sosial (*social self-esteem*) : merujuk pada kemampuan seseorang bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain, termasuk kemampuan dalam memilih teman.

Kesimpulannya *self-esteem* bukan hanya tentang kepercayaan diri dalam bekerja, tetapi juga dalam penilaian terhadap penampilan fisik dan kemampuan dalam berinteraksi sosial. Berbagai aspek ini saling berkaitan dan dapat mempengaruhi bagaimana seseorang merasa tentang dirinya sendiri secara keseluruhan.

Adapun aspek *self-esteem* menurut (Soelton & Amalia, 2020) meliputi :

1. Signifikansi (*significance*) : adanya penerimaan oleh orang lain yang ditandai dengan adanya respon positif, kepedulian, kehangatan dan kasih sayang.
2. Kekuatan (*power*) : adanya kekuatan untuk mempengaruhi dan mengendalikan tingkah laku diri sendiri maupun orang lain. Pengaruhnya terlihat dari seberapa orang lain mengakui, menghargai dan menghormati pendapatnya.
3. Kemampuan (*competence*) : berhasil memenuhi tuntutan pekerjaan ditandai dengan suksesnya mengerjakan berbagai pekerjaan dengan baik.
4. Kebajikan (*virtue*) : kepatuhan terhadap ajaran moral, prinsip keagamaan dan etika, seperti dengan menjahui segala tingkah laku yang dilarang oleh prinsip agama, moral dan etika.

Kesimpulannya *self-esteem* tidak hanya tentang bagaimana seseorang merasa diri mereka sendiri, tetapi juga tentang bagaimana mereka diterima dan diakui oleh orang lain, kemampuan untuk mempengaruhi lingkungan mereka, keberhasilan dalam berbagai tugas, dan patuh terhadap nilai moral dan etika. Semua aspek ini berkontribusi pada perasaan dan harga diri yang positif.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi *Self-esteem*

(Fitra et al., 2021) menyatakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* diantaranya :

1. Usia

Self-esteem seseorang saat memasuki usia anak-anak dan dewasa akan terus mengalami perkembangan, hal ini diperoleh dari pengaruh keluarga, teman sebaya dan guru saat disekolah.

2. Ras

Keberagaman ras dan budaya dapat membuat seseorang menjunjung tinggi ras yang dimiliki sehingga dapat mempengaruhi *self-esteem*.

3. Etnis

Etnis dapat mempengaruhi *self-esteem* seseorang karena didalam kehidupan sosial dan masyarakat seringkali terdapat suku yang menilai derajat sukunya lebih tinggi sehingga membuat seseorang dari suku tersebut merasa unggul dari suku lain.

4. Pubertas

Pubertas merupakan transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa ditandai dengan munculnya ciri-ciri khusus seks sekunder dan primer yang dapat menyebabkan kemampuan reproduksi seksual berfungsi sehingga dapat memunculkan perasaan tertarik pada lawan jenis.

5. Berat Badan

Hal yang paling mempengaruhi *self-esteem* adalah perubahan fisik karena perubahan fisik adalah perubahan yang terlihat paling menonjol dan terjadi sangat pesat sehingga membuat seseorang harus mampu menyesuaikan dengan kondisi fisiknya yang baru. Hal ini diakibatkan dari terdapatnya hormon baru dalam penambahan atau penurunan berat badan.

6. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat mempengaruhi *self-esteem* karena remaja putri memiliki tingkat kesadaran yang tinggi akan citra tubuh yang mereka miliki sehingga dapat menyebabkan harga diri mereka cenderung lebih rendah dari pada harga diri remaja laki-laki.

Kesimpulannya faktor yang mempengaruhi *self-esteem* menurut Fitra et al. (2021) yaitu *self-esteem* mencakup usia, ras, etnis, pubertas, berat badan, dan jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan *self-esteem* seseorang, baik dari segi pengaruh keluarga, lingkungan sosial, maupun perubahan fisik yang dialami selama masa pertumbuhan dan perkembangan selama pubertas.

2.2.4 Karakteristik *Self-esteem*

Menurut (Amelia et al., 2023) karakteristik individu dengan *self-esteem* yang tinggi dan rendah adalah sebagai berikut :

Karakteristik individu yang memiliki *self-esteem* tinggi

1. Merasa puas dengan dirinya sendiri
2. Merasa bangga menjadi diri sendiri
3. Lebih sering mengalami emosi yang positif
4. Menanggapi pujian dan kritikan sebagai masukan

5. Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari keputusasaan
6. Memandang hidup dengan cara yang positif dan mengambil sisi baik dari apa yang terjadi
7. Menerima pengalaman negatif dan berusaha memperbaikinya
8. Mudah percaya, berinteraksi dan dekat dengan orang lain
9. Berani menanggung resiko
10. Bersikap baik terhadap orang lain atau institusi yang terkait.
11. Optimis
12. Berpikir konstruktif atau memiliki kemampuan untuk mendorong diri sendiri

Kesimpulannya seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan memiliki kepuasan dan kebanggaan terhadap diri sendiri, sering mengalami emosi yang positif, responsive terhadap pujian dan kritikan, mampu mengatasi kegagalan dan belajar dari pengalaman negatif, memiliki pandangan yang positif dalam kehidupan, mudah bergaul dan percaya pada orang lain, berani mengambil resiko, bersikap baik dan optimis, serta memiliki pikiran konstruktif untuk mendorong diri sendiri.

Karakteristik individu yang memiliki *self-esteem* rendah

1. Merasa tidak puas dengan dirinya sendiri
2. Memiliki keinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain
3. Lebih sering mengalami emosi yang negatif
4. Kesulitan menerima pujian dan terganggu dengan kritikan
5. Menganggap hidup dan berbagai peristiwa yang terjadi dalam hidup sebagai hal yang negatif
6. Menganggap pendapat orang lain sebagai kritik yang mengancam dirinya
7. Membesar-besarkan pengalaman buruknya
8. Kesulitan dalam berinteraksi, dekat dan percaya pada orang lain

9. Tidak berani menanggung resiko
10. Bersikap buruk atau sinis terhadap orang lain atau institusi yang terkait
11. Pesimis
12. Berpikir negatif atau merasa tidak bisa membantu dirinya sendiri

Kesimpulannya seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan cenderung merasa tidak puas dan ingin menjadi orang lain, memiliki emosi negatif, sulit menerima pujian dan terganggu oleh kritikan, memperbesar pengalaman buruk, menganggap hidup negatif, sulit berinteraksi dan percaya pada orang lain, pesimis dan bersikap sinis terhadap orang lain, memiliki persepsi negatif tentang kemampuan diri sendiri.

2.2.5 Cara Mengukur *Self-esteem*

Self-esteem dapat diukur menggunakan Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES), yang merupakan alat ukur standar dengan validitas dan reliabilitas yang tinggi untuk menilai harga diri seseorang (Luthfi & Harsono, 2022). Skala ini terdiri dari 10 item yang mengevaluasi keyakinan individu terhadap nilai dirinya secara keseluruhan, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *self-esteem* yang lebih positif (Maroqi, 2019). Hasil dari pengukuran ini diinterpretasikan dengan membandingkan skor responden terhadap norma yang telah divalidasi, di mana skor yang lebih rendah dapat mengindikasikan masalah harga diri seperti *self-esteem* rendah atau negatif (Nuryanti & Nuraini, 2023). Dalam analisis lebih lanjut, konteks sosial dan pengalaman pribadi juga perlu dipertimbangkan, karena faktor-faktor ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri (Amelia et al., 2023). Penggunaan RSES dalam berbagai konteks budaya juga telah menunjukkan konsistensi dalam hasil pengukuran, menjadikannya alat yang universal dalam penilaian *self-esteem* (Luthfi & Harsono, 2022).

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Remaja berasal dari Bahasa latin *adolescene* yang berarti berkembang menuju kematangan fisik, psikologis dan sosial (Imani et al., 2021). Menurut WHO, remaja merupakan orang-orang dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI remaja merupakan orang-orang dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun (Augia et al., 2022). Remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Karlina, 2020). Masa remaja merupakan bagian penting dari kehidupan manusia karena masa ini merupakan masa transisi, perubahan, pencarian identitas, masa yang bermasalah, masa yang menakutkan dan masa tidak nyata dari ambang menuju kedewasaan (Rais, 2022). Masa remaja juga sebagai puncak perkembangan kepribadian, hal ini merupakan periode dimana seseorang mencapai kestabilan relatif dan dapat berpengaruh pada karakteristik yang di bawa seseorang dalam kehidupan dewasanya (Ismatuddiyanah et al., 2023). Masa remaja merupakan fase yang paling penting dalam perkembangan *self-esteem*, karena *self-esteem* pada masa ini dikaitkan dengan proses pembentukan identitas dimana berkaitan dengan cara remaja menilai atau mengevaluasi dirinya sendiri oleh karena itu perkembangan *self-esteem* pada remaja akan menentukan keberhasilan atau kegagalan di masa mendatang (Amelia et al., 2023).

Kesimpulannya remaja merupakan masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa, dicirikan oleh perubahan fisik, kognitif, sosial dan emosional. Masa remaja ini merupakan puncak perkembangan kepribadaian, yang mencakup pencarian identitas dan pembentukan *self-esteem* yang sangat berpengaruh pada masa dewasa. Kesuksesan remaja dalam membangun *self-esteem* dapat mempengaruhi keberhasilan dimasa mendatang.

2.3.2 Ciri-ciri Remaja

(Riyanti & Darwis, 2021) menyebutkan perubahan yang terjadi pada masa remaja dan sekaligus menjadi ciri-ciri remaja :

1. Terdapat peningkatan emosional dikarenakan adanya perubahan fisik dan hormon pada masa remaja awal. Peningkatan emosi ini dalam kondisi sosial menunjukkan bahwa remaja sedang menghadapi situasi baru. Remaja dihadapkan pada banyak tuntutan dan tekanan seperti mereka diharapkan untuk berhenti bertingkah laku seperti anak-anak dan belajar untuk mandiri dan bertanggung jawab. Kemandirian dan kewajiban ini akan berkembang seiring berjalannya waktu dan akan terlihat jelas pada saat remaja akhir.
2. Perubahan fisik secara cepat disertai kematangan seksual. Namun perubahan ini sering kali membuat remaja merasa tidak percaya diri pada kemampuannya seperti perubahan tinggi badan, berat badan proporsi tubuh yang sangat berpengaruh pada gambaran diri yang mereka miliki.
3. Perubahan ketertarikan pada sesuatu dan perubahan dalam hubungannya dengan orang lain. Rasa ketertarikan pada suatu hal yang dibawa dari masa anak-anak digantikan dengan hal-hal yang lebih menarik dan matang. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pada remaja memiliki lebih banyak tanggung jawab dan diharapkan mereka dapat mengalihkan perhatiannya ke hal-hal yang lebih penting. Hubungannya dengan orang lain juga berubah. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis dan orang dewasa.
4. Perubahan nilai, dari yang dianggap penting saat masih anak-anak menjadi kurang penting saat mereka dewasa

5. Perubahan sikap, dalam menghadapi perubahan kebanyakan remaja bersikap ambivalen. Seperti saat mereka menginginkan kebebasan, tetapi mereka takut akan tanggung jawabnya dan meragukan kemampuan yang mereka miliki dalam menanggung tanggung jawab tersebut.

Kesimpulan ciri-ciri remaja menurut Riyanti & Darwis (2021) yaitu perubahan yang terjadi pada masa remaja dan ciri-ciri remaja mencakup peningkatan emosional, perubahan fisik secara cepat, perubahan ketertarikan dan hubungan dengan orang lain, perubahan nilai dan sikap. Remaja mengalami peningkatan tekanan sosial dan tuntutan untuk mandiri, sementara itu juga mengalami perubahan dalam persepsi diri, nilai dan hubungan sosial. Hal ini menunjukkan masa remaja merupakan fase transisi yang kompleks dari anak-anak menuju dewasa.

Selanjutnya ciri-ciri remaja menurut (Karlina, 2020) adalah sebagai berikut :

1. Masa remaja adalah periode yang sangat penting karena terdapat perkembangan fisik dan mental yang sangat pesat dan signifikan, serta adanya penyesuaian mental dan pembentukan minat, sikap, dan nilai-nilai baru.
2. Masa remaja adalah periode peralihan dimana sikap dan tingkah laku berubah dari anak-anak ke dewasa.
3. Masa remaja adalah periode perubahan karena terdapat lima perubahan yang umum seperti perubahan emosi, perubahan tubuh, perubahan minat dan pola perilaku, dan perubahan nilai.
4. Masa remaja adalah usia bermasalah karena pada masa anak-anak kebanyakan orang tua dan guru yang mengatasi masalah sehingga kebanyakan remaja kurang berpengalaman dalam mengatasi masalah.
5. Masa remaja adalah masa mencari identitas karena remaja berusaha untuk menjelaskan siapa mereka dan apa peran yang mereka miliki.

6. Masa remaja adalah masa yang menimbulkan ketakutan karena terdapat stereotip budaya bahwa mereka adalah anak-anak yang tidak disiplin, tidak dapat dipercaya, dan cenderung merusak sehingga orang dewasa harus memimpin dan mengawasi mereka.
7. Masa remaja adalah masa yang tidak realistis karena remaja melihat diri sendiri dan orang lain dengan cara yang diinginkan dari pada sesuai dengan cita-cita mereka.
8. Masa remaja adalah ambang masa dewasa karena remaja mulai memutuskan diri pada perilaku yang berkaitan dengan orang dewasa.

Kesimpulan ciri-ciri remaja menurut Karlina (2020) yaitu masa remaja merupakan periode penting yang ditandai dengan perkembangan fisik dan mental yang pesat, peralihan dari sikap dan tingkah laku anak-anak menuju dewasa, serta perubahan emosi, tubuh, minat, perilaku, dan nilai-nilai. Selain itu, masa remaja juga merupakan waktu untuk mencari identitas yang diwarnai dengan harapan yang tidak realistic. Hal ini merupakan masa dimana remaja mulai memasuki ambang dewasa dan mengambil tanggung jawab atas perilaku mereka.

2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul pada periode tertentu dalam kehidupan seseorang. Jika melewatinya dengan baik akan menimbulkan kebahagiaan dan keberhasilan dalam melakukan tugas berikutnya namun apabila gagal dapat menimbulkan rasa tidak bahagia dan akan kesulitan dalam tugas berikutnya (Latifah et al., 2023). (Ismatuddiyana et al., 2023) menyebutkan tugas-tugas perkembangan remaja meliputi :

1. Menerima kondisi fisik serta kualitas yang dimiliki

2. Mandiri secara emosional dengan tidak bergantung pada orang tua atau seseorang yang memiliki kekuasaan
3. Meningkatkan keterampilan hubungan interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya baik secara individu maupun kelompok
4. Menjadikan orang lain sebagai gambaran citra tubuh
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya
6. Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dengan dasar nilai, prinsip atau falsafah hidup
7. Meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan

Kesimpulan tugas perkembangan remaja menurut ismatudiniyah et al. (2023) meliputi menerima kondisi fisik dan kualitas diri, mandiri secara emosional, meningkatkan hubungan interpersonal, mengembangkan citra tubuh yang positif, menerima diri sendiri dan mempercayai kemampuan, mengendalikan diri dengan nilai dan prinsip hidup, serta meninggalkan sikap kekanak-kanakan.

(Latifah et al., 2023) juga menyebutkan tugas-tugas perkembangan remaja meliputi:

1. Menerima kondisi fisiknya
2. Menerima dan memahami peran seksual pada usia dewasa
3. Membina hubungan baik dengan lawan jenis
4. Mandiri secara emosional
5. Mandiri secara ekonomi
6. Meningkatkan keterampilan intelektual yang digunakan dalam peran anggota masyarakat
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
8. Meningkatkan perilaku tanggung jawab sosial yang digunakan untuk memasuki dunia dewasa

9. Mempersiapkan diri untuk memasuki pernikahan
10. Memahami berbagai tanggung jawab dalam kehidupan berkeluarga

Kesimpulan tugas perkembangan remaja menurut Latifah et al. (2023) meliputi penerimaan terhadap kondisi fisik dan peran seksual, membangun hubungan yang baik dengan lawan jenis, mandiri secara emosional dan ekonomi, memahami dan mempersiapkan peran seksual, meningkatkan keterampilan intelektual dan tanggung jawab sosial, serta memahami nilai-nilai dan tanggung jawab kehidupan berkeluarga.

