

## Gambaran keterampilan hidup dengan konsep diri Pada Remaja

**Ari Rahmi Hasfaraini**

Universitas Borneo Tarakan

amiihasfaraini@gmail.com

Informasi Artikel	Abstrak
Diterima: 28-11-2022 Direview: 01-12-2022 Disetujui: 27-12-2022	Permasalahan yang terjadi pada remaja yang semakin meningkat, terutama pada masalah yang berhubungan dengan pergaulan bebas, penggunaan narkoba, HIV/AIDS dan perilaku agresi lainnya. Hal tersebut disebabkan oleh konsep diri yang rendah pada remaja sehingga keterampilan hidupnya menjadi berkurang. Konsep diri yang rendah dan tinggi merujuk pada aspek teori Berzonsky yang terdiri dari aspek fisik, diri sosial, diri moral dan diri psikis. Disamping itu, untuk menggambarkan keterampilan hidup remaja yang rendah dan tinggi merujuk pada teori dari <i>World Health Organization</i> (WHO) yang mengacu pada aspek-aspek keterampilan hidup, yaitu pengambilan keputusan, pemecahan masalah, berfikir kreatif, berfikir kritis, komunikasi efektif, keetrampilan hubungan interpersonal, kesadaran pada diri, empati, <i>coping</i> pada emosi, dan <i>coping</i> pada stres. Akan tetapi, dari beberapa hasil penelitian dan keterkaitan dengan teori yang ada, bahwa konsep diri yang rendah dan tinggi pada remaja sangat sering berkaitan dengan tiga aspek dari sepuluh aspek keterampilan hidup diantaranya yaitu aspek <i>coping</i> pada emosi yang berhubungan dengan tingkat kematangan emosi pada remaja, yang kedua adalah aspek komunikasi efektif yang berhubungan dengan kemampuan interaksi dalam lingkungan alamnya maupun lingkungan keluarga, dan yang terakhir adalah aspek pemecahan masalah yaitu remaja mampu menentukan pilihan pada suatu masalah dan siap menghadapi rintangan masalah.
<b>Kata Kunci</b> <i>Konsep diri,</i> <i>Keterampilan Hidup,</i> <i>Kenakalan Remaja</i>	

### A. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi antara tahap kanak-kanak memasuki tahap dewasa. Selama proses perkembangan remaja, tidak terlepas dari pengaruh atas faktor biologis/genetik dan faktor lingkungan sosial (Santrock, 2011). Pentingnya remaja dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dilihat dari hubungan pertemanan sebaya, dimana merupakan proses untuk memenuhi kebutuhan sosial remaja itu sendiri. Hal tersebut dikarenakan, kebutuhan akan intimidasi pada remaja meningkat sehingga membuat para remaja mencari sahabat (Sullivan, 1953). Para remaja cenderung lebih bergantung pada teman-temannya dibandingkan dengan orangtuanya, hal ini disebabkan oleh rasa kebersamaan, ketentraman hati, dan keintimidasian yang diperoleh dari suatu hubungan pertemanan. Proses tersebut mereka lewati hingga dapat membentuk keberadaan mereka sendiri (Sullivan, 1953). Adanya proses hubungan teman sebaya pada masa remaja agar dapat tercapainya identitas diri remaja sebagai seorang yang unik tetapi juga siap untuk memasuki suatu peranan yang berarti di tengah masyarakat, baik itu peranan yang bersifat menyesuaikan diri ataupun bersifat memperbaiki (Semiun, 2013).

Keberhasilan dalam mencapai identitas diri dapat memberikan dampak yang positif pada remaja, dimana remaja tidak akan mengalami krisis dilema atau kebingungan identitas. Namun, proses untuk mencapai identitas diri yang positif tidak semudah yang dipikirkan. Banyaknya perubahan-perubahan pada nilai sosial, moral, etika dan agama sehingga membawa gaya hidup didalam lingkungan masyarakat yang berbeda. Remaja akan dituntut untuk mengembangkan keterampilan untuk bisa menangani berbagai pilihan, tekanan dan perubahan yang terjadi. Keterampilan hidup sendiri diartikan sebagai kemampuan individu yang mampu menyesuaikan diri dan berperilaku positif dalam menangani secara efektif berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Semiun, 2013; Khera &

# SALINGDIDIK IX 2022

## Sains, Lingkungan dan Pendidikan

Khosla, 2012). Keterampilan hidup berkaitan dengan adanya konsep diri pada individu. Konsep diri adalah pengetahuan individu tentang dirinya yang tersimpan dalam jangka waktu yang panjang didalam memori masing-masing individu yang melibatkan totalitas kesan, pikiran, dan perasaan tentang diri sendiri (Wiesmann, Plotz & Hannich, 2012; Khera & Khosla, 2012). Konsep diri terdiri dari konsep diri tinggi dan konsep diri rendah, apabila konsep diri yang baik/tinggi akan mempengaruhi keterampilan hidup yang baik juga (Anuradha, 2012; Khera & Khosla, 2012).

Keterampilan hidup yang baik diharapkan dapat dicapai pada masa remaja. Akan tetapi, pada saat ini banyaknya remaja yang melakukan perilaku yang tidak diinginkan sehingga memberikan dampak yang negatif pada kehidupan mereka. Dengan munculnya dampak negatif tersebut menunjukkan keterampilan hidup remaja adalah rendah yang disebabkan oleh konsep diri yang rendah pula. Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) bahwa dampak negatif yang terjadi khususnya pada remaja Indonesia adalah masalah pernikahan usia remaja, sex pranikah dan kehamilan yang tidak diinginkan, hingga aborsi. Ada sekitar 2,4 juta: 700-800 ribu remaja, 17.000/tahun, 1417/bulan, 47/hari perempuan meninggal karena komplikasi kehamilan dan persalinan, HIV/AIDS sebesar 1.283 kasus dan terakhir miras dan narkoba (Rijalihadi, 2011).

Permasalah-permasalahan yang terjadi pada remaja diatas, disebabkan oleh konsep diri yang rendah pada remaja tersebut. Konsep diri yang rendah akan menyebabkan menurunnya keterampilan hidup seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa remaja yang memiliki konsep diri rendah menunjukkan remaja tersebut tidak dapat menerima dan akan melanggar norma-norma yang ada didalam lingkungan masyarakat, sehingga terjadinya kenakalan pada remaja (Muawanah & Pratikto, 2012; Munirianto & Suharnan, 2014). Oleh karena itu, kesimpulan sementara bahwa konsep diri sangat berperan dalam bagaimana remaja dapat memenuhi tantangan didalam hidup mereka, sehingga mereka dapat menjauhkan diri dari kenakalan remaja.

Berdasarkan dari hal tersebut, tujuan dari studi literatur ini adalah melihat bagaimana hubungan keterampilan hidup dengan konsep diri pada remaja. Pentingnya dilakukan studi literatur mengenai permasalahan ini adalah agar dapat memberikan gambaran psikologis mengenai keterampilan hidup dengan konsep diri pada remaja, sehingga dapat menentukan cara memberikan motivasi yang tepat untuk meningkatkan keterampilan hidup dan konsep diri yang baik khususnya pada remaja.

## B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi literatur. Menurut Zed (2008:3) studi literatur merupakan serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan penggunaan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Pengumpulan data yang digunakan berasal dari artikel ilmiah, buku (*textbook*), dan jurnal. Teknik analisisnya dimulai dengan (1) mencari materi yang paling relevan, relevan, dan cukup relevan. (2) membaca abstrak penelitian untuk mengetahui apakah penelitian ini sesuai dengan masalah yang hendak dipecahkan. (3) mencatat bagian penting dan sesuai dengan masalah yang ada, begitupula dengan sumber-sumber informasi dan daftar pustaka untuk menghindari plagiat.

## C. Hasil dan Pembahasan

### Konsep Diri

Konsep diri merupakan gambaran mental individu yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan bagi diri sendiri dan penilaian terhadap diri sendiri (Calhoun & Acocella, 1995). Menurut Berzonsky (dalam Rahmaningsih & Martani, 2014)

menyatakan bahwa konsep diri sebagai sebuah *personal theory* yang mencakup seluruh kehidupannya. Konsep diri merupakan suatu proses yang terus berubah, terutama pada masa kanak-kanak dan remaja. Oleh sebab itu, konsep diri menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan individu karena dengan memahami dirinya sendiri, individu tersebut akan menentukan dan mengarahkan perilakunya dalam berbagai situasi (Sumantri, 2011). Pernyataan dari Hurlock (1999) memperkuat bahwa hubungan individu dengan masyarakat dapat dikatakan gagal atau berhasil adalah berdasarkan dari konsep dirinya.

### **Keterampilan Hidup**

Keterampilan hidup adalah kemampuan individu yang mampu menyesuaikan diri dan berperilaku positif dalam menangani secara efektif berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 1994). Keterampilan hidup juga sebuah pendekatan dalam perubahan perilaku atau perilaku yang dibentuk untuk dapat mengatasi keseimbangan dalam tiga bidang, yaitu pengetahuan, sikap dan kemampuan. Melalui keterampilan hidup, seseorang dapat mempertimbangkan antara pro dan kontra dalam mengambil keputusan yang rasional untuk memecahkan sebuah masalah.

Oleh karena itu, keterampilan hidup bertujuan sebagai kemampuan yang dimiliki generasi muda untuk membantu mereka mencapai kesejahteraan mental dan kompetensi untuk dapat menghadapi kenyataan (WHO, 1994; Aparna & Raakhe, 2011; Anuradha, 2012; Gulhane, 2014).

### **Penelitian yang terkait dengan Konsep Diri dan Keterampilan Hidup**

**Khera dan Khosla (2012)** penelitian ini membahas tentang pokok keterampilan hidup yang berhubungan dengan konsep diri pada remaja. Salah satu tempat yang mampu membantu siswa, khususnya remaja agar dapat membentuk suatu kepribadian yang baik adalah disekolah. Namun, keterhambatan dalam pembentukan kepribadian pada remaja dapat terjadi terutama pada saat remaja bertanggungjawab menghadapi masa depannya dan memasuki dunia kerja. Penyebab dari keterhambatan ini adalah banyaknya tekanan dari masyarakat, ketidakpastian, kompleksitas, dan keragaman yang sangat besar pada saat ini.

**Binti Muawanah dan Praktiko (2012)** Pokok penelitian ini adalah kematangan emosi, konsep diri dan kenakalan remaja. Kematangan emosi dan konsep diri merupakan suatu komposisi karena kematangan emosi ada didalam konsep diri dan konsep diri ada didalam kematangan emosi. Konsep diri remaja yang membung tinggi kemungkinan akan berkonflik dengan kematangan emosinya, sehingga kematangan emosi yang tidak mampu berperan mengendalikan konsep diri yang berkembang secara tidak rasional, akan membelokkan arah hubungan kematangan emosi dengan kenakalan remaja.

**Yunata, Indati, dan Nugraha (2012)** Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara konsep diri dengan kemampuan komunikasi interpersonal pada remaja, yang dikatakan dalam penelitian ini adalah keterampilan komunikasi interpersonal dapat dilihat dari kemampuan berinteraksi dengan lingkungan. Jadi apabila konsep diri remaja baik maka akan meningkatkan keterampilan komunikasi yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila konsep diri yang ditunjukkan kurang baik maka akan menunjukkan keterampilan komunikasi interpersonal yang kurang baik juga.

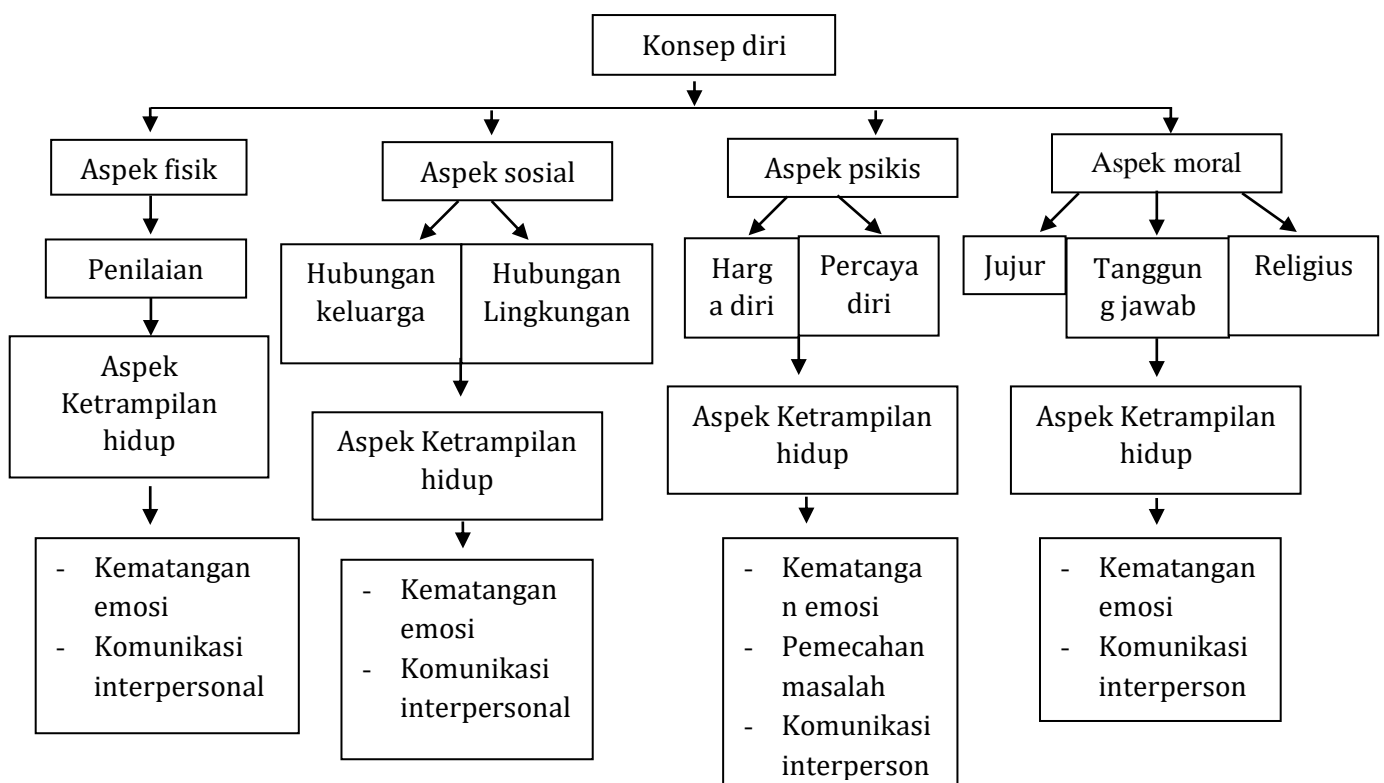
**Diponegoro dan Malik (2013)** membahas tentang pola asuh otoritatif, kontrol diri, keterampilan komunikasi dengan agresivitas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dinyatakan bahwa keterampilan komunikasi memberikan kontribusi paling besar, kemudian pola asuh dan kontrol diri. Namun, secara bersama-sama terdapat hubungan ketiganya terhadap agresivitas pada remaja.

**Chetiya, Dutta dan Soni (2015)** penelitian ini mengenai konsep diri dan kematangan emosi pada remaja yang cenderung nakal dan tidak ada kecenderungan nakal. Hasil yang ditunjukkan dari penelitian ini bahwa remaja yang cenderung nakal memiliki konsep diri dan kematangan emosi yang rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki kecenderungan untuk nakal serta adanya hubungan yang positif antara konsep diri dan kematangan emosi.

**Rayi Hendra Puspita (2019)** Hasil dalam penelitian ini, ditunjukkan adalah konsep diri memiliki pengaruh positif terhadap kompetensi kewirausahaan, membuktikan bahwa orang dewasa yang telah memiliki konsep diri yang baik dalam memutuskan belajar agar dapat mencapai tujuan sesuai dengan kebutuhan. Konsep diri yang baik akan terbentuk kompetensi kewirausahaan dalam diri karna pengenalan jati diri akan memberikan kemampuan dalam menentukan dan memutuskan belajar tata busana agar dapat membuka usaha di bidang ini. Selain itu, konsep diri memiliki pengaruh pada kesiapan belajar karna dengan konsep diri yang baik maka peserta didik akan lebih siap dalam menerima dan melakukan proses belajar sehingga hasil yang diperoleh akan lebih baik.

**Farah, Suharsono, dan Prasetyaningrum (2019)** penelitian ini mengenai konsep diri dengan regulasi dalam belajar siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki konsep diri yang tinggi maka akan memandang positif terhadap kemampuan yang ada pada dirinya, memiliki cita-cita, dan yakin bahwa usaha yang telah dilakukan akan berdampak pada keberhasilan. Maka dari itu, para peserta didik akan berusaha mengikuti pembelajaran dengan baik dan teratur sehingga terbentuklah regulasi diri dalam belajar siswa, yaitu dengan kesadaran, keinginan dan aktivitas penunjang belajar lainnya. Pemahaman terhadap kemampuan diri akan membawa seseorang untuk mengembnagkan potensi yang dimilikinya, begitu pula dengan kelemahan yang dimilikinya maka siswa akan membawa diri pada peningkatan potensi dan mampu mengatasi kelemahan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan dapat digambarkan pola konsep diri dan keterampilan hidup sebagai berikut:



# SALINGDIDIK IX 2022

## Sains, Lingkungan dan Pendidikan

Dari bagan diatas dapat dilihat dari aspek-aspek yang berkaitan dengan konsep diri dan keterampilan hidup baik itu aspek fisik, aspek sosial, aspek psikis dan aspek moral. Aspek keterampilan hidup yang paling berkaitan dengan rendah dan tingginya konsep diri remaja adalah aspek *coping* pada emosi. Hal ini ditunjukkan dengan matang atau tidaknya emosi dari remaja itu sendiri, ketika remaja mampu mengenali emosi dalam dirinya dan mengetahui emosi terhadap dirinya sendiri, bahkan mengetahui cara merepon emosi tersebut, maka dapat menunjukkan bahwa remaja tersebut memiliki konsep diri yang baik. Akan tetapi, apabila perilaku yang ditunjukkan berbeda dengan kematangan emosu yang tidak baik, maka konsep diri remaja tersebut adalah rendah (WHO, 1994; Aparna & Raakhe, 2011; Khera & Khosla, 2012; Khaledian dkk, 2014; Chetiya, Dutta & Soni, 2015).

Lebih lanjut, tidak hanya kematangan emosi yang dapat menunjukkan remaja tersebut memiliki konsep diri yang baik, akan tetapi salah satu aspek keterampilan hidup adalah aspek komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal berhubungan dnegan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan. Apabila dilihat dari aspek keterampilan hidup yaitu komunikasi efektif adalah ketika seseorang dapat mengekspresikan dirinya dan dapat menyesuaikan diri mereka dengan situasi saat ini. Oleh karena itu, remaja yang memiliki konsep diri yang baik akan meningkatkan komunikasi interpersonal yang baik uga. Namun, apabila konsep diri remaja kurang baik maka akan menurunkan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik (WHO, 1994; Aparna & Raakhe, 2011; Khera & Khosla, 2012; Khaledian dkk, 2014; Yunata, Indati & Nugraha, 2012).

Disamping itu, aspek terakhir yang dihubungkan adalah aspek psikis pada konsep diri mengenai harga diri remaja yang tidak terlepas dari aspek pemecahan masalah yang merupakan salah satu aspek dari keterampilan hidup. Ketika remaja memiliki harga diri dan pemecahan masalah yang kurang baik akan menimbulkan masalah perilaku kenakalan pada remaja. Salah satunya adalah perilaku agresif pada remaja. Hal tersebut dikarenakan apabila remaja tersebut memiliki harga diri yang rendah dan dikaitkan pula dengan tidak dapatnya memecahkan sebuah maslaah sehingga remaja akan cenderung menunjukkan perilaku pemarah dan perilaku bermusuhan (WHO, 1994; Temel, 2008; Aparna & Raakhe, 2011; Khaledian dkk, 2014; Kazemi, Momeni, & Abolghasemi, 2014).

### D. Simpulan

Berdasarkan dari berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, perilaku-perilaku yang ditunjukkan oleh remaja disebabkan oleh rendahnya konsep diri pada remaja dan kurangnya keterampilan hidup yang dimiliki. Konsep diri adalah berupa aspek fisik, sosial, psikis, dan moral yang di hubungkan dengan keterampilan hidup. Keterampilan hidup yang dimaksud adalah kematangan emosi, komunikasi interpersonal, dan pemecahan masalah.

Emosi yang tidak matang pada remaja menyebabkan remaja tidak mengerti bagaimana harus mengenali, mengetahui, dan merespon emosi yang ada pada dirinya, sehingga kematangan emosi merupakan hal penting pertama yang harus dimiliki remaja. Selanjutnya, yang tidak kalah pentingnya adalah komunikasi interpersonal, dimana remaja mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya baik itu persahabatan maupun keluarganya, karena menjalin hubungan interpersonal salah satunya dengan cara berkomunikasi dengan orang-orang disekitar, dengan begitu mampu menjaga kesejahteraan dan kesehatan mental seseorang. Terakhir, yang penting dimiliki remaja adalah bagaimana cara mereka memecahkan masalah yang mereka hadapai, karena remaja yang tidak mampu memecahkan masalah dengan tepat akan mencerminkan perilaku yang tidak baik seperti agresi fisik, kemarahan yang berlebihan, dan menunjukkan sikap bermusuhan. Namun, keterampilan hidup tersebut tidak terlepas dari konsep diri yang baik, yaitu cara remaja

**SALINGDIDIK IX 2022****Sains, Lingkungan dan Pendidikan**

menilai dirinya dengan baik, hubungan remaja pada keluarga atau lingkungannya, memiliki harga diri dan rasa percaya pada diri sendiri serta memiliki rasa tanggung jawab. Oleh karena itu, dengan memiliki konsep diri dan keterampilan hidup yang baik, maka akan dapat meminimalkan atau menghilangkan kecenderungan perilaku agresif pada remaja.

**E. Daftar Pustaka**

- Aparna, N., & Raakhee, A.S. (2011). Life skill education for adolescent: Its relevance and importance. *Education Science and Psychology*. 2 (19), 3-7.
- Binti Muawanah & Praktikto. (2012). Kematangan emosi, konsep diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Persona*. 1(1).
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1995). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. New York, NY: McGraw-Hill.
- Chetiya, P., Dutta, J., & Soni, J. C (2015). Self-concept and emotional maturity of delinquency prone and non-delinquency prone adolescents in Assam. *International Journal of Current Research*, 7(4), 14817-14824.
- Diponegoro, AM & Malik, M. A. (2013). Hubungan pola asuh otoritatif, kontrol diri, keterampilan komunikasi dengan agresivitas siswa. *Psikopedagogia*, 2(2). 101-115.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). *Konsep diri dengan Regulasi Diri dalam Belajar Pada Siswa SMA*. JIPT. 7(2), 171-183
- Gulhane, T.F. (2014). Life skill development through school education. *IOSR Journal of Sport and Physical Education (IOSR-JSPE)*. 1(6). 28-29.
- Kazemi, R., Momeni, S., & Abolghasemi, A. (2014). The effectiveness of life skill training on self-esteem and communication skill of students with dyscalculia. *Procedia Social and Behavioural Science*. 11 (114), 863-866. doi : 10.1016/j.sbspro.2013.12.798.
- Khaledian, M., Omid, M., Sepanta, M., & Tavana, M. (2014). The efficacy training life skills on students self-esteem. *International Letters of Social Humanistic Sciences*. 20, 108-115. doi: 10.18052/www.scpres.com/ILSHS.20.108.
- Khera, S., & Khosla, S. (2012). A study of core life skills of adolescents in relation to their self concept developed through YUVA school life skill programme. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*. 1 (11), 115-125.
- Muniriyanto., & Suharnan. (2014). Keharmonisan keluarga, konsep diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 3(02), 156-164.
- Muawanah & Praktikto. (2012). Kematangan emosi, konsep diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Persona*. 1(1).
- Puspita, R. H. (2019). *Pengaruh Konsep Diri, Pengalaman, dan Motivasi terhadap Kompetensi Kewirausahaan Peserta Didik di Lembaga Kursus dan Pelatihan*. Jurnal Ilmiah VISI PGTK PAUD dan Dikmas. 14(2), 93-102
- Rahmaningsih, N. D., & Martani, W. (2014). Dinamika konsep diri pada remaja perempuan pembaca *teenlit*. *Jurnal Psikologi*, 41(2), 179-189.

**SALINGDIDIK IX 2022****Sains, Lingkungan dan Pendidikan**

- Rijalihadi, G. (2011). Fenomena kenakalan remaja di Indonesia. Diunduh pada <http://ntb.bkkbn.go.id>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13rd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Semiun, Y. (2013). Teori-Teori Kepribadian: Psikoanalitik Kontemporer. Yogyakarta: Kanisius
- Sumantri, B. (2011). Hubungan antara konsep diri dengan prestasi belajar pada mahasiswa pendidikan ekonomi STIKIP PGRI Ngawi. *Media Prestasi*, 8(2), 131-143.
- Sullivan, H.S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY: Norton.
- Temel, D. (2008). *The role of percived social problem solving, narcissism, self-esteem, and gender in predicting aggressive behaviors of high school students*. (Unpublished master's thesis). The department of educational sciences, \_\_\_\_\_
- Wiesmann, U., Plotz, U., & Hannich, H-J. (2011). Validating the grand five of generalized health-related self-concept. In K. Gana (Ed.), *Psychology of Self-Concept* (7-19). New York, NY: Nova science publishers, Inc.
- World Health Organization. (1994). *Life skills education in school*. Geneva 27; Switzerland. 1-47.
- Yunata, S.D., Indati, A., & Nugraha, Y.J. (2012). Hubungan konsep diri dengan kemampuan komunikasi interpersonal pada remaja. *Jurnal Psikohumanika*. 5(1), 35-49.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.