



**MODUL PSIKOLOGI REMAJA  
(PSI 301)**

**MODUL PERTEMUAN 10  
Identitas Remaja**

**DISUSUN OLEH:**

**Lita Patricia Lunanta, M. Psi**

Universitas  
**Esa Unggul**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**2020**

## **DIRI**

Remaja memiliki pemikiran tentang siapakah diri mereka dan apa yang membuat mereka berbeda dari orang lain. Mereka memegang erat identitas dirinya dan berpikir bahwa identitasnya ini bisa menjadi lebih stabil. Nyata atau tidak, berkembangnya pemikiran seorang remaja mengenai diri dan keunikan dirinya merupakan suatu kekuatan yang besar dalam hidup. Penjelasan tentang diri akan dimulai dari informasi mengenai pemahaman diri remaja dan kemudian rasa percaya diri dan konsep diri.

### **Pemahaman Diri**

Pemahaman diri remaja menjadi lebih introspektif tetapi tidak bersifat menyeluruh dalam diri remaja, namun lebih merupakan konstruksi kognisi sosialnya. Kemampuan kognisi remaja yang sedang berkembang berinteraksi dengan pengalaman sosial-budaya remaja yang mempengaruhi pemahaman dirinya. Pemahaman diri adalah gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, dasar dan isi dari konsepsi diri remaja. Pemahaman diri menjadi sarana yang rasional bagi identitas pribadi

Dimensi-dimensi dari pemahaman diri, antara lain:

- Abstrak dan idealistic  
Ketika diminta mendeskripsikan diri, remaja lebih cenderung menggunakan kata-kata yang abstrak dan idealistic. “Saya manusia”. “Saya orang yang sensitive” “saya rasa saya cukup manis”.
- Terdiferensiasi  
Dibandingkan ketika masih kanak-kanak, deskripsi diri remaja sudah lebih terdiferensiasi. Remaja paham bahwa dirinya memiliki banyak aspek-aspek yang berbeda tergantung dari peran dan konteks.

- Kontradiksi dalam diri  
Antara berbagai hal yang dideskripsikan mengenai dirinya seringkali remaja menemukan atau mengungkapkan hal-hal yang kontradiktif.
  
- Fluktuasi  
Remaja akan terus memiliki ciri ketidakstabilan hingga tiba suatu saat di mana seorang remaja berhasil membentuk teori mengenai dirinya yang lebih utuh, dan biasanya tidak terjadi hingga masa remaja akhir atau bahkan di awal masa dewasa
  
- Diri nyata dan ideal  
Remaja mulai menyadari adanya perbedaan antaranya dirinya yang nyata dan dirinya yang ideal dan hal ini menunjukkan peningkatan kemampuan kognitifnya.
  
- Diri yang benar dan yang palsu  
Remaja dapat membedakan diri yang benar dan palsu. Remaja menunjukkan diri yang palsu untuk membuat orang lain kagum.
  
- Perbandingan sosial  
Remaja (dibanding anak-anak), lebih sering menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi diri mereka sendiri.
  
- Kesadaran diri  
Remaja lebih sadar akan dirinya dan lebih memikirkan tentang pemahaman dirinya. Remaja menjadi jauh lebih introspektif.
  
- Perlindungan diri  
Mekanisme untuk mempertahankan diri sendiri merupakan bagian dari pemahaman diri remaja.

- Tidak sadar  
Pemahaman diri remaja melibatkan adanya pengenalan bahwa komponen yang tidak disadari termasuk dalam dirinya, sama seperti dengan komponen yang disadari.
- Dan integrasi diri  
Pada masa remaja akhir, pemahaman diri menjadi lebih terintegrasi di mana bagian yang berbeda-beda dari diri menjadi suatu kesatuan.

### **Berpikir Kritis**

Pikirkan tentang masa remaja Anda sendiri selama beberapa menit. Dapatkah Anda membayangkan beberapa contoh dari masa remaja Anda yang merefleksikan dimensi-dimensi diri yang baru saja kita bahas? Sebagai contoh, kapankah Anda mulai menyadari bahwa diri Anda menunjukkan diri yang berbeda-beda pada hubungan yang berbeda-beda? Apakah hal tersebut menimbulkan konflik bagi Anda? Apakah hal tersebut membuat Anda bertanya-tanya mengenai diri Anda yang sebenarnya?

### **Rasa Percaya Diri dan Konsep Diri**

Rasa percaya diri adalah dimensi evaluative yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri. Konsep diri merupakan evaluasi terhadap domain diri yang spesifik. Remaja dapat membuat evaluasi diri terhadap berbagai aspek dalam hidupnya (akademik, atletik, fisik, dll). Rasa percaya diri merupakan evaluasi diri yang menyeluruh sedangkan konsep diri adalah evaluasi terhadap domain yang spesifik.

Bagaimana kita bisa mengukur rasa percaya diri dan konsep diri? Selama ini, pengembangan alat ukur bagi remaja kurang diperhatikan.. Beberapa ahli alat ukur yakin bahwa harus digunakan beberapa metode untuk mengukur rasa percaya diri,

antara lain : lapor diri (self-report), penilaian oleh orang lain (rating), dan observasi perilaku remaja pada berbagai situasi.

Apakah beberapa domain lebih berpengaruh dibandingkan domain lain terhadap rasa percaya diri remaja? Penampilan fisik yang disadari merupakan contributor yang penting bagi rasa percaya diri secara keseluruhan. Penerimaan teman sebaya merupakan contributor kedua (setelah penampilan fisik) yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri yang menyeluruh pada remaja.

Lalu bagaimana dengan pengaruh orang tua dan teman sebaya? Pada penelitian oleh Coopersmith, rasa percaya diri anak-anak berhubungan dengan atribut-atribut pengasuhan seperti rasa kasih sayang orangtua dan memberi kebebasan pada anak sesuai dengan batas-batas tertentu. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan Coopersmith (1967), atribut dari orang tuayang berhubungan dengan rasa kepercayaan diri, antara lain:

- Ekspresi kasih sayang
- Perhatian terhadap masalah yang dihadapi anak
- Keharmonisan di rumah
- Partisipasi dalam aktivitas bersama keluarga
- Kesiediaan untuk memberikan pertolongan yang kompeten dan terarah kepada anak ketika mereka membutuhkannya
- Menetapkan peraturan yang jelas dan adil
- Mematuhi peraturan tersebut
- Memberikan kebebasan pada anak dengan batas-batas yang telah ditentukan.

Namun factor-faktor ini sifatnya korelasional, bukan sebab akibat.

Penilaian teman sebaya meningkat derajat kepentingannya bagi anak-anak yang lebih tua dan bagi remaja. Pada suatu penelitian mengenai kontribusi dukungan teman sebaya terhadap rasa percaya diri remaja, dukungan teman sekelas lebih penting daripada dukungan teman akrab. Hal ini bisa saja terjadi karena teman akrab selalu memberikan dukungan yang dibutuhkan, sehingga dukungan tersebut

tidak dianggap oleh remaja sebagai sesuatu yang meningkatkan percaya diri mereka.

Bagaimana konsekuensi dari rendahnya rasa percaya diri? Untuk sebagian besar remaja, rendahnya rasa percaya diri hanya menyebabkan rasa tidak nyaman emosional yang sementara. Tapi bagi beberapa remaja lain, rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan masalah-masalah lain seperti depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, dan kenakalan

Namun, ada beberapa cara untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja

1. Mengidentifikasi penyebab dari rendahnya rasa percaya diri dan domain kompetensi manakah yang penting bagi diri
2. Dukungan emosional dan penerimaan sosial
3. Prestasi
4. Coping

### **Berpikir Kritis**

Apakah perkembangan identitas bagi remaja sekarang lebih sulit dibandingkan dengan 50 tahun lalu? Jelaskan jawaban anda

## **IDENTITAS**

### **Pendapat Erikson tentang Identitas**

*Identity versus identity confusion* adalah tahap kelima dari teori Erikson, yang dialami individu selama masa remaja. Ketika individu dihadapkan dengan peran-peran baru, individu tersebut memasuki *psychological moratorium*

Eksperimentasi kepribadian dan peran adalah dua inti utama dari pendapat Erikson tentang identitas. Ada ratusan peran bagi individu yang dapat dieksplorasi dan

terdapat banyak cara untuk mencapai setiap peran. Erikson meyakini bahwa di masa remaja akhir, peran dalam dunia kerja merupakan titik pusat dari perkembangan identitas, khususnya pada masyarakat yang berteknologi tinggi (seperti Amerika Serikat)

Pandangan Erikson tentang identitas sangat kompleks, melibatkan dimensi genetic, adaptif, structural, dinamis, subjektif atau eksperensial, timbal-balik psikososial, dan status eksistensial.

### **Beberapa Pemikiran Kontemporer tentang Identitas**

Perkembangan identitas merupakan suatu proses yang panjang, yang pada beberapa kasus terbukti lebih bertahap dibandingkan dengan yang telah dinyatakan Erikson. Perkembangan identitas bersifat sangat kompleks dan terjadi sedikit demi sedikit. Untuk pertama kalinya dalam masa perkembangan, individu di masa remaja secara fisik, kognitif, dan sosial menjadi cukup matang untuk melakukan sintesa dalam hidup mereka dan mencapai jalan menuju kedewasaan.

### **Empat Status Identitas**

Marcia menyebutkan empat status identitas

- Identity confusion
- Identity foreclosure
- Identity moratorium
- Identity achievement

Yang didasari pada krisis (eksplorasi) dan komitmen. Krisis di sini didefinisikan sebagai suatu masa perkembangan identitas di mana remaja memilah alternatif yang berarti dan tersedia. Komitmen merupakan satu bagian dari perkembangan identitas di mana

remaja menunjukkan adanya suatu investasi pribadi pada apa yang mereka lakukan. Beberapa ahli meyakini bahwa pendekatan status identitas terlalu menyederhanakan pendapat Erikson.

### **Perubahan Berdasarkan Perkembangan**

Beberapa ahli berpendapat bahwa perubahan utama dalam identitas terjadi pada masa dewasa muda, bukan pada masa remaja awal. Terdapat tiga aspek dari perkembangan remaja muda yang penting dalam pembentukan identitas (Marcia, 1987)

1. Remaja muda harus membentuk rasa percaya terhadap dukungan orang tua
2. Mengembangkan suatu pemikiran untuk giat menghasilkan sesuatu, dan
3. Memperoleh perspektif mengenai masa depan yang merefleksikan diri mereka sendiri

Mahasiswa senior di universitas lebih mungkin untuk menjadi orang yang mengalami *identity achievement* dibandingkan dengan mahasiswa baru atau siswa SMU, walaupun banyak juga mahasiswa yang masih berjuang dengan komitmen ideologisnya. Individu sering mengikuti siklus “*moratorium-achievement-moratorium-achievement*” sepanjang hidupnya.

### **Pengaruh Keluarga terhadap Identitas**

Orangtua adalah figure yang penting bagi perkembangan identitas remaja. Pola asuh yang demokratis mendorong perkembangan identitas remaja, sedangkan yang authoritarian dan permisif tidak. Cooper dan koleganya menunjukkan bahwa individualitas dan keterikatan dalam hubungan keluarga merupakan factor penting yang berpengaruh terhadap perkembangan identitas remaja. Hauser (1990) telah menunjukkan bahwa menerima perilaku remaja lebih mendorong terjadinya perkembangan identitas dibandingkan dengan mengekang perilaku.



## Aspek Budaya dan Etnis dari Identitas

Erikson sangat memperhatikan peran budaya dalam perkembangan dan menekankan pada bagaimana kelompok etnis minoritas di seluruh dunia telah berjuang untuk mempertahankan identitas budaya mereka bersamaan dengan penyesuaian mereka terhadap budaya minoritas. Masa remaja sering menjadi masalah dalam perkembangan identitas dari individu etnis minoritas karena untuk pertama kalinya, remaja secara sadar mempertentangkan identitas etnisnya. Bagi remaja etnis minoritas yang tinggal di tengah kota, organisasi bagi para pemuda dapat memberikan dukungan untuk proses mengembangkan identitas yang positif. Helms mengajukan suatu model perkembangan identitas etnis minoritas yang terdiri dari empat tahap, yaitu:

- Preencounter
- Encounter
- Immersion/emersion
- Internalization/commitment

Helms juga menyebutkan sebuah model perkembangan identitas etnis kulit putih yang terdiri dari lima tahap, yaitu:

- Kontak
- Diintegrasi
- Pengintegrasian kembali
- Kekebalan semu
- Otonomi

## **Perkembangan Gender dan Identitas**

Teori klasik Erikson mengungkapkan adanya perbedaan perkembangan identitas berdasarkan jenis kelamin remaja. Remaja laki-laki memiliki minat yang lebih kuat dalam peran-peran yang berhubungan dengan dunia kerja, sedangkan remaja perempuan lebih memiliki minat yang kuat dalam hal pernikahan dan peran dalam keluarga. Penelitian yang baru-baru saja dilakukan mengungkapkan bahwa setelah ini remaja perempuan memiliki minat yang lebih kuat dalam pekerjaan, perbedaan jenis kelamin dalam identitas berubah menjadi persamaan jenis kelamin. Namun, banyak ahli berpendapat bahwa hubungan dan ikatan emosional lebih menjadi pokok perkembangan identitas pada remaja perempuan dibandingkan dengan laki-laki dan perkembangan identitas perempuan lebih kompleks daripada perkembangan identitas laki-laki.

## **Identitas dan Keintiman**

Keintiman versus isolasi merupakan tahap keenam dari teori perkembangan Erikson yang dialami individu pada masa dewasa awal. Di masa ini, individu menghadapi tugas untuk membentuk hubungan yang intim dengan orang lain. Orlofsky (1976) menggambarkan lima gaya interaksi yang intim:

- Intim, gaya individu yang membentuk dan mempertahankan satu atau lebih hubungan cinta yang mendalam dan berlangsung lama
- Praintim. Dilakukan individu dengan menunjukkan perasaan yang tercampur baur tentang komitmen (ambivalensi)
- Terstereotipe, individu memiliki hubungan yang hanya tampak luar yang lebih didominasi

- Intim semu,  
individu mempertahankan suatu ikatan seksual dalam jangka waktu yang lama dengan sedikit kedekatan atau tanpa kedekatan sama sekali
- Terisolasi  
Individu menarik diri dari pertemuan sosial dan hanya memiliki sedikit atau tidak sama sekali ikatan dengan individu lain.

White menyebutkan suatu model kematangan hubungan di mana individu bergerak menjalani tiga tingkat:

- Focus kepada diri sendiri
- Focus terhadap peran
- Individuasi-ikatan

Mengenai identitas dan keintiman, survei menunjukkan bahwa tingkat kesepian tertinggi sering terjadi di masa remaja akhir dan masa muda. Kesepian dikaitkan dengan jenis kelamin individu, riwayat jenis ikatan dalam suatu hubungan, rasa percaya diri, dan keterampilan sosial. Proses perubahan sosial di saat individu memasuki dunia perkuliahan adalah suatu masa di mana kesepian dapat berkembang, yang dapat disebabkan karena individu meninggalkan rumah tinggal dan keluarga yang sudah dikenalnya. Weiss membedakan dua bentuk kesepian, yaitu isolasi emosional dan isolasi sosial.

Universitas  
**Esa Unggul**

## Referensi

Santrock, J. 2012. Adolescence. USA: McGraw-Hill.

