

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Eksistensi diri**

##### **1. Pengertian Eksistensi diri**

Eksistensi diri seorang remaja dalam lingkungannya memberikan kebanggaan tersendiri terhadap dirinya. Dari perasaan bangga inilah akan menciptakan kepercayaan diri, karena dengan eksis dianggap akan banyak hal-hal yang menyenangkan terjadi<sup>15</sup>. Seperti halnya ketika seorang remaja mengunggah fotonya dalam akun media sosialnya sehingga akan banyak orang yang melihatnya dan mengetahui dirinya, ini akan membuat rasa bahagia terhadap diri remaja itu sendiri.

Secara sederhana eksistensi diri dapat kita definisikan sendiri yaitu adanya keinginan untuk pengakuan diri seseorang akan keberadaan dirinya dalam lingkungan, terlebih lingkungan dimana ia biasa melakukan aktivitas dengan individu lainnya. Usaha untuk eksistensi diri juga banyak salah satunya dengan menggunakan media sosial<sup>16</sup>.

Abidin Zaenal menggambarkan beberapa konsep dasar eksistensi diri<sup>17</sup>, yaitu:

- a. Eksistensi diri merupakan suatu proses yang dinamis yaitu “mengada” kan dan kemajuan ataupun kemunduran dari proses ini tergantung pada diri sendiri.
- b. Eksistensi merupakan pemberian makna, yang mana sesuai dengan hakikat keberadaan manusia itu sendiri yang selalu ingin melampaui dirinya sendiri.

---

<sup>15</sup> Damar Wibisono, “Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Eksistensi Diri Remaja (Studi pada Mahasiswa di Lingkungan FISIP UNILA). *Sosiologi*, Vol.22 No.2 (September 2020), Hal.149.

<sup>16</sup> Dwi Ajeng Rindayu Oktavia, Edy Sudaryanto, “Motif Penggunaan Swafoto sebagai Bentuk Eksistensi Diri dalam Akun Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif Pengguna Foto Swafoto dalam Media Sosial Instagram sebagai Bentuk Eksistensi Diri pada Mahasiswa Universitas Negeri 17 Agustus 1945 Surabaya)”, *Jurnal Representamen*, No.1 Vol 4 (2018). hal 03

<sup>17</sup> Subekti, “Hubungan Intensitas pengguna media sosial dengan eksistensi diri pada remaja akhir”. Skripsi Universitas Airlangga Surabaya, 2018

- c. Eksistensi merupakan keberadaan dalam dunia, yang manusia tidak dapat hidup sendiri melainkan butuh dunia dan setiap kontak yang dilakukan manusia bernilai subjektivitas karena terpusat pada manusia itu sendiri.
- d. Manusia hidup didalam *umwelt*, *mitwelt* dan *eignwelt*. *Umwelt* merupakan dunia disekitar manusia, dunia yang bersifat objektif, seperti halnya dorongan biologis, naluri *consionius* dan *unconsionius*. Sedangkan *Mitwelt* merupakan dunia perhubungan antar manusia yang mana didalamnya terdapat perasaan, baik benci ataupun cinta. Dan perasan-perasaan ini didasarkan pada banyak faktor, seperti kepentingan diri sendiri dan masih banyak faktor lainnya. Dan yang terakhir yaitu *Eignwelt* merupakan sesuatu yang khas yang berasal dalam diri manusia itu sendiri, seperti kesadaran diri, perhubungan diri. *Eignwelt* merupakan pusat dari persepsi manusia yang mana ini juga berhubungan dengan manusia lain atau dengan benda-benda disekitar manusia, adanya *eignwelt* ini juga menunjukkan adanya eksistensi manusia itu sendiri.
- e. Eksistensi merupakan dunia pribadi yang mana disini tidak ada dua insan yang identik tidak ada dua pengalaman yang identik, karena itulah eksistensi merupakan milik pribadi.
- f. Eksistensi mendahului esensi, yang mana semua yang berhubungan dengan manusia ditentukan sendiri oleh manusia itu sendiri.
- g. Eksistensi merupakan sesuatu yang autentik dan tidak autentik. Namun sebagian besar eksistensi manusia tidak autentik karena lebih banyak dipengaruhi oleh hal-hal yang bersifat diluar dirinya sendiri, padahal ia bisa memilih untuk autentik yakni memilih untuk sadar dan tidak terpengaruh oleh hal-hal yang berasal dari luar dirinya.

## 2. Ciri-ciri Eksistensi diri

Smith memberikan beberapa gambaran terkait dengan ciri-ciri yang merujuk pada eksistensi diri seorang individu<sup>18</sup>, antara lain:

- a. Adanya kesadaran untuk mengenali kelebihan dan kelemahan pada diri individu.
- b. Individu selalu berfikir positif terhadap banyak hal dan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi.
- c. Individu dapat mengevaluasi diri individu dengan dan dapat pula mengekspresikan kembali dengan sikap dan menunjukkan seberapa individu berharga dan mampu mengendalikan.
- d. Individu memiliki kesadaran akan peran penting dirinya untuk bisa merealisasikan.
- e. Individu memiliki daya Tarik yang mampu membuat orang lain yang mampu menarik penilaian terhadap diri individu.
- f. Memiliki kesadaran untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang lain karena diri individu memiliki hal yang unik tersendiri.
- g. Memiliki konsistensi terhadap keputusan dan prinsip sehingga tidak mudah goyah dan mampu menghadapi masalah dengan tenang.

Pendapat yang lain juga diungkapkan oleh Frankl bahwa individu yang memiliki eksistensi diri terdapat tiga ciri<sup>19</sup>, yaitu:

- a. Individu memiliki sifat humanistic. Eksistensi diri yang dimaksud adalah cara yang dimiliki individu untuk bisa menempatkan diri individu sebagai pusat perhatian orang lain.

---

<sup>18</sup> Subekti, 2018.

<sup>19</sup> Ibid,

- b. Dinamis. Mengeksistensi diri artinya menciptakan diri yang aktif sehingga mampu melakukan perubahan, baik perubahan yang lebih atau yang kurang.
- c. Terbuka. Pada dasarnya mampu membutuhkan dan saling berinteraksi dengan individu lain.

Pendapat lain dari Calvin dan Landzney mengatakan bahwa ciri individu yang meng eksistensi diri terdapat empat<sup>20</sup>, yakni:

- a. Percaya diri. Kepercayaan diri individu mendorong seseorang untuk mudah melakukan pengungkapan diri dan mampu menghadapi masalah dengan kemampuan yang dimiliki.
- b. Tenang. Individu mampu mengatasi kecemasan diri dan rasa tidak mampu nya secara tenang dan mampu menghadapi yang sedang terjadi.
- c. Terbuka. Individu yang mampu terbuka dianggap sebagai individu yang berkualitas dan memiliki sifat yang positif. Sebab individu mampu berbagi ide, pendapat informasi ataupun pengalaman baru yang didapatkan.
- d. Mudah bergaul. Memiliki hubungan sosial yang baik dengan individu lain dengan mampu mengembangkan komunikasi interpersonal dan mampu bersosialisasi dengan individu lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan jika individu yang menunjukkan eksistensi diri merupakan individu dengan rasa percaya diri yang tinggi dan pikiran yang positif, memiliki harga diri, sadar akan perannya, memiliki daya tarik, memiliki kesadaran akan ciri khas diri, tenang dan tidak mudah untuk goyah ketika dihadapkan pada suatu masalah, mudah bergaul dan dapat

---

<sup>20</sup> Hera. "Penggunaan media sosial instagram sebagai sarana eksistensi diri". Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019.

menempatkan posisinya ketika individu menjadi pusat perhatian, bersifat terbuka ketika berinteraksi dengan orang lain.

### 3. Aspek-aspek eksistensi diri

Langle berpendapat jika terdapat beberapa aspek eksistensi diri<sup>21</sup>, yaitu:

#### a. *Perception*

Persepsi berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memahami suatu objek. Dalam interaksi antarindividu penting untuk mengumpulkan informasi yang relevan kemudian mempelajarinya situasi dan kondisi kemudian berusaha menampilkan diri dalam versi yang baik untuk bisa diakui keberadaannya.

#### b. *Recognition of value*

Merupakan suatu kondisi dimana bisa memahami antara objek dengan diri individu. Individu mampu mengorientasikan hal-hal yang bersifat umum yang berada diluar kendali dan dirinya yang kemudian mampu menjalin hubungan yang baik dan menciptakan suatu keharmonisan.

#### c. *Freedom*

Berkaitan erat dan kondisi dimana individu bebas untuk menjadi diri sendiri dan menentukan arah dunia individu. Hal ini merujuk pada individu yang bebas untuk memenuhi kebutuhan hidup dengan kemampuan yang dimiliki. Terdapat pilihan yang baik dan kurang baik untuk membentuk diri sehingga menerima konsekuensi yang dipilihnya.

#### d. *Responsibility*

Berkaitan bahwa manusia harus menemukan tujuan hidup didunia dan menentukan masa depan sendiri. Hal ini merujuk pada keadaan individu untuk

---

<sup>21</sup> Nasrulloh. "Pengaruh Kemajuan Teknologi bagi remaja dan eksistensi. (Bandung: Remaja Rosdakarya), 2016, 122

mewujudkan rencana dan juga keputusan yang diambil agar keberadaan diri individu dapat dipertahankan.

Terdapat empat aspek eksistensi diri yang dikemukakan oleh Frankl<sup>22</sup>, yaitu:

- a. Moralitas. Merupakan kemampuan dimana individu mampu melihat hidup dengan apa adanya dan secara realistis bukan akibat hasrat nafsu saja. Individu yang memiliki aspek ini mampu menilai keberadaan diri individu dengan cepat dan efisien di berbagai bidang dan kehidupan individu.
- b. Penerimaan diri. Bersikap tenang dan memiliki rasa puas terhadap kenyataan pada diri individu merupakan salah satu karakteristik kepribadian untuk memenuhi keinginan yang ingin dicapai pada lingkungan sekitar.
- c. Spontanitas. Spontan digambarkan sebagai respon dari pikiran, batin dan impuls yang dimanifestasikan oleh pikiran pada perilaku sederhana secara konsisten terhadap individu lain.
- d. Hubungan interpersonal. Individu mudah untuk beradaptasi dan mampu bersosialisasi dengan baik. Sehingga adanya individu mampu diakui oleh masyarakat sekitar di lingkungan karena mampu membangun hubungan yang baik.

Subekti juga menyampaikan tiga aspek lain dari eksistensi diri<sup>23</sup>, yakni:

- a. Perasaan bebas. Secara psikologi individu yang sehat akan cenderung merasa bebas dan mampu memilih juga bertindak sesuai dengan keinginan diri.
- b. Responsible. Keadaan dimana individu mampu memegang tanggung jawab yang diemban akibat dari kesadaran dan kewajiban atas segala tingkah laku.

---

<sup>22</sup> Nasrulloh, 2016.

<sup>23</sup> Subekti, 2018.

- c. Persepsi. Diartikan sebagai proses yang diterima oleh individu terhadap rangsang yang diterima melalui indra. Dalam kegiatan social persepsi merujuk pada dukungan serta penilaian individu lain agar dapat diterima dengan baik.

Dari paparan terkait dengan eksistensi diri di atas ketiganya hampir memiliki kesamaan pandangan. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aspek yang mempengaruhi eksistensi diri dapat dibagi menjadi delapan aspek yakni *perception*, *recognition of value*, *freedom*, *responsibility*, moralitas, penerimaan diri, spontanitas, hubungan interpersonal,. Peneliti dalam penelitian ini mengambil aspek dari Lagle yakni *perception*, *recognition of value*, *freedom* dan *responsibility*. Alasan peneliti mengambil aspek tersebut karena jelas sehingga mudah untuk mengungkap eksistensi diri dari subjek penelitian.

#### 4. Faktor-faktor Eksistensi diri

Abidin mengemukakan bahwa terdapat delapan faktor yang mempengaruhi eksistensi diri, yaitu:

##### a. Kematian.

Kematian bersifat mutlak untuk setiap makhluk hidup. Saat seseorang telah menerima kematian maka dirinya akan menjadi pribadi yang solid dan otentik. Setiap orang memiliki cara sendiri dalam menyadari kematian, antara lain: (a) melarikan diri dengan menyibukkan diri untuk bekerja. (b) menerima bahwa nantinya ia akan mati dan membuat hidupnya menjadi kaya dan bahagia. (c) memberontak akan adanya kematian dengan membuat karya seni guna melampiaskan ambisi. (d) menghentikan eksistensi dalam diri dengan bunuh diri. (e) taat terhadap agama. (f) percaya adanya kekuatan mistis yang mana akan adanya reinkarnasi setelah meninggal.

b. Kecemasan.

Rasa cemas akan selalu ada dalam diri seseorang. Karena pada akhirnya mereka akan dihadapkan dengan kematian. mereka cemas akan eksistensi yang telah dibangun akan direnggut oleh kematian.

c. Kehendak Bebas.

Manusia hidup pasti dihadapkan pada pilihan. Orang lain bisa memberikan masukan terkait beberapa hal, akan tetapi keputusan adalah milik tiap individu. Konsekuensi apa yang akan didapatkan atau tanggung jawab apa yang harus dilakukan.

d. Waktu.

Adanya waktu berkaitan dengan pengalaman individu. Pengalaman yang dilalui di masa lalu dan masa depan sudahlah berbeda-beda.

e. Ruang.

Ruang yang dirasakan adalah tempat dimana seseorang merasa senang dan bahagia.

f. Tubuh.

Kesadaran akan makan dari setiap tubuh pasti berbeda bagi setiap orang.

g. Diri Sendiri.

Pemaknaan juga diberikan untuk diri sendiri sebagai bentuk bagaimana penggambaran diri.

h. Rasa Bersalah.

Setiap individu tidak lepas dari kesalahan. Rasa bersalah bisa hadir akibat dari diri yang tidak bisa mengaktualisasikan diri.

Schultz juga menjelaskan beberapa faktor dari eksistensi diri<sup>24</sup>, diantaranya:

a. Spiritualitas.

Faktor spiritualitas tidak dapat dijelaskan secara istilah yang bersifat materi meskipun dunia material sendiri mempengaruhi spiritualitas itu sendiri.

b. Kebebasan.

Seorang individu memiliki kebebasan untuk menentukan eksistensi diri yang ingin ditunjukkan.

c. Tanggung Jawab.

Merupakan bagian dari konsekuensi yang harus dihadapi seseorang ketika ia telah menentukan pilihan.

5. Dampak Eksistensi diri

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pengembangan yang dilakukan diluar jam pembelajaran atau kegiatan yang bersifat non-akademik. Tujuan dari adanya kegiatan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah siswa untuk mengembangkan potensi diri. Terdapat banyak sekali dampak dari kegiatan ekstrakurikuler. Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki semangat yang lebih untuk aktif di beberapa kegiatan lantaran kegiatan tersebut sesuai dengan minat atau bakatnya. dalam keadaan ini menciptakan potensi peserta didik yang bisa berkembang secara maksimal.<sup>25</sup>

Beberapa ekstrakurikuler juga memberikan kesempatan kepada siswa nya untuk mengambil peran kepemimpinan, seperti menjadi kapten dalam tim olahraga basket. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat melatih kemampuan sosial,

---

<sup>24</sup> Duane Schultz, *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*. (Yogyakarta: Kanisius, 1991), 145.

<sup>25</sup> Juhaeti Yusuf, *Himmah Spiritual sebagai Alternatif Penegakan Disiplin dalam Program Manajemen Peserta Didik*. Yogyakarta: Gre Publishing. 2018. Hal. 124.

mendapatkan pengalaman baru juga meningkatkan kepercayaan diri.<sup>26</sup> Selain itu juga terdapat dampak negatif. Terlalu aktif di kegiatan ekstrakurikuler sehingga nilai pada pelajaran akademik siswa menjadi turun. Akan tetapi dampak negatif ini bisa diatasi oleh siswa dengan membagi waktu dimana harus mengikuti pembelajaran di sekolah dan juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

## **B. Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam pembelajaran sekolah. Keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler memerlukan tambahan waktu khusus untuk menjadikan lebih produktif dan lebih kreatif. Dalam aspek positif yang bisa diambil kegiatan ekstrakurikuler dapat menambah kedisiplinan pelajar, karena harus membagi antara mengikuti kegiatan dengan mengerjakan tugas sekolah.

Suryosubroto menjelaskan tujuan dan ruang lingkup dari ekstrakurikuler, yakni kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Dapat mengembangkan karakter, bakat dan minat serta salah satu upaya pembinaan menjadi manusia seutuhnya, dapat mengenal antar pelajar.<sup>27</sup>

Thomas Lickona menyebutkan karakter yang demikian memiliki tiga bagian yakni pengetahuan moral, perasan moral dan perilaku moral. Karakter yang baik yang mampu mengetahui hal yang baik, menginginkan hal yang baik dan melakukan hal yang baik pula. Proses pembentukan karakter ini setiap individu

---

<sup>26</sup> Della Septia, Nishfa Syahira, Devyanne Oktari. *Dampak Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Perilaku Percaya Diri pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Vol.4 No.2 (2013). hal. 589.

<sup>27</sup> Suryosubroto. B, *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2002.

tergantung bagaimana lingkungan eksternal mengembangkannya.<sup>28</sup> Sebagai akademisi perlu memahami bahwa proses pendidikan tidak hanya secara formal tetapi juga terdapat pendidikan informal dan juga nonformal. Melalui lingkungan pendidikan inilah nilai karakter dibentuk. Melalui lingkungan ini pula dapat menunjukkan eksistensi diri seorang individu agar dikenal orang khalayak luas.

Ekstrakurikuler mampu membantu pelajar untuk menunjukkan diri mereka. Menunjukkan keberadaan pelajar serta mampu menunjukkan bakatnya sekaligus. Ekstrakurikuler salah satu wadah legal yang disediakan oleh pemerintah dan juga sekolah sehingga dapat dimanfaatkan dengan baik dan semaksimal mungkin oleh pelajar. Sehingga bakat yang disalurkan menjadi lebih positif dan juga terarah.

Jenis ekstrakurikuler banyak sekali mulai dari ekstrakurikuler dengan dasar kekuatan fisik atau olahraga sampai pada *basic* otak atau pikiran. Seperti halnya, sepak bola, bola voli, bola basket, pasukan pengibar bendera (paskibraka), pencak silat, *english club*, praja muda karana (pramuka), palang merah remaja (pmr), pecinta alam, drumband dan masih banyak lain kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti pelajar di sekolah.

---

<sup>28</sup> Thomas Lickona, *Revolusi Mental dalam Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.