

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang akan selalu dilewati dalam masa perkembangan setiap individu. Menurut Hurlock, masa remaja merupakan masa perkembangan individu dari masa anak-anak menjadi dewasa yang diikuti dengan kematangan emosional, mental, fisik, dan sosial. Hall (dalam Wild & Swartz, 2012) menyebut juga masa “badai dan tekanan” karena banyaknya konflik dan permasalahan yang timbul seperti konflik dengan orang tua, *moody*, perilaku antisosial, dan perilaku gegabah.

Pada masa remaja, masa ini diawali dengan pubertas yang membuat banyak perubahan seksual baik secara primer maupun sekunder (Wild & Swartz, 2012). Ciri perubahan sekunder merupakan ciri yang dapat dilihat dari tubuh dan memperlihatkan tanda-tanda proses perkembangan seksual seperti membesarnya payudara pada remaja perempuan dan suara yang berat pada remaja laki-laki (Wild & Swartz, 2012). Pada perubahan primer ditandai dengan menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah (ejakulasi pertama kali) pada remaja laki-laki.

Perubahan secara fisik yang dialami baik remaja perempuan dan remaja laki-laki ternyata memiliki dampak yang berbeda. Perbedaan gender dapat berhubungan dengan bagaimana pandangan budaya yang ideal tentang bentuk tubuh yang baik (Wild & Swartz, 2012). Di Amerika atau Eropa Barat, nilai budaya tentang tubuh yang dimiliki adalah tinggi dan bentuk tubuh yang berotot untuk laki-laki, dan tubuh yang kurus untuk perempuan. Kematangan dini

membuat anak laki-laki mendekati dengan tubuh ideal laki-laki dewasa, sehingga hal ini dapat mengembangkan status mereka. Berbeda dengan kematangan dini yang terjadi pada anak perempuan karena membuat anak perempuan semakin jauh dari tubuh ideal perempuan dewasa yang sesuai dengan nilai budaya. Mendle, dkk (dalam Wild & Swartz, 2012) menjelaskan fenomena ini bahwa kematangan dini pada anak perempuan daripada teman-temannya akan menimbulkan ketidakpuasan dan berusaha untuk melakukan diet secara ekstrim. Hal ini menunjukkan adanya ketidakpercayaan diri pada remaja perempuan akibat bentuk tubuhnya.

Menurut Hurlock (1980), pengaruh masa pubertas lebih banyak berdampak pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki. Hal ini disebabkan karena anak perempuan lebih cepat mengalami kematangan daripada anak laki-laki dan karena anak perempuan memiliki hambatan karena banyaknya batasan yang lebih mengarah pada anak perempuan sehingga anak perempuan berusaha untuk terbebas dari batasan-batasan tersebut. Biasanya, efek dari perubahan fisik ini berlangsung pada awal masa remaja, namun apabila hal ini berkelanjutan maka kecemasan ini akan berkelanjutan bahkan sampai masa akhir remaja sampai remaja merasa tubuhnya dapat dikategorikan normal untuk kelompok seks mereka. Hurlock (1980) juga menjelaskan bahwa akibat dari perubahan-perubahan yang dialami selama pubertas, remaja akan mengalami hilangnya kepercayaan diri.

Menurut *Dove Girl Beauty Confidence Report* (dalam Cahyu, 2018), sebanyak 46% remaja perempuan di dunia memiliki kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan adanya inkonsistensi dengan karakteristik masa remaja bahwa remaja perempuan cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dan

menunjukkan bahwa remaja perempuan pada masa ini tidak semuanya mengalami krisis kepercayaan diri. Hal ini diperkuat juga dengan data dari KPPPA (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak) menunjukkan sebanyak 44% remaja yang didominasi perempuan memiliki kepercayaan diri (Prawira, 2018). Individu yang memiliki rasa percaya diri akan mampu memaksimalkan potensi yang ada didalam dirinya (Ghufron & Risnawita, 2012). Remaja yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki gambaran diri yang positif, sedangkan remaja yang kurang percaya diri akan berperilaku seperti ragu menjalankan tugas, menutup diri, menghindari komunikasi, sedikit terlibat dalam organisasi, agresif, tidak bisa berbuat banyak, tidak berani bicara, dan menarik diri dari lingkungan (Fitri, Zola, & Ildil, 2018). Pada remaja yang tidak percaya diri menimbulkan dampak yaitu depresi, *anorexia nervosa*, bunuh diri, masalah penyesuaian diri, dan delinkuensi (Santrock, 2003). Ketika remaja memiliki permasalahan kepercayaan diri hal ini akan menimbulkan konflik-konflik yang terjadi pada remaja semakin meningkat dan membuat mereka semakin tertekan juga. Lauster (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) mengungkapkan aspek pembentuk kepercayaan diri yaitu individu merasa optimis, yakin pada diri sendiri, rasional dan realitas, dan bertanggung jawab atas konsekuensi yang dilakukannya.

Untuk semakin memperdalam fenomena pada kepercayaan diri remaja, peneliti juga melakukan wawancara singkat pada tiga orang remaja di Jepara. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 12 Maret 2020 dilakukan pada dua subjek. Subjek pertama berinisial JM, berjenis kelamin perempuan, tinggal di Kota Jepara, dan berusia 15 tahun. JM merasa ia adalah orang yang tidak percaya diri. Ia merasa takut bertemu orang baru dan merasa rendah diri melihat

kemampuan dan penampilan fisik orang lain yang lebih darinya. Ia berusaha cuek dengan orang lain ketika ia merasa tidak percaya diri. Dari hasil wawancara tersebut, JM merasa terpengaruh pada orang lain dalam bertindak, ia selalu membandingkan dirinya pada orang lain dan merasa dirinya tidak sepintar ataupun secantik orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa JM memiliki pandangan yang tidak rasional karena wajar saja bila menemui orang yang lebih pintar dan lebih cantik namun karena hal itu ia menjadi membandingkan dirinya dengan orang lain. Subjek juga kurang bertanggung jawab atas keputusannya sendiri ditunjukkan bahwa segala perilaku JM banyak dipengaruhi oleh orang lain dan perbandingan diri yang dilakukan oleh subjek menunjukkan subjek tidak optimis dan tidak yakin dengan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya. Hasil wawancara pada subjek JM menunjukkan kepercayaan diri yang kurang baik, hal ini karena adanya kesenjangan antara aspek kepercayaan diri dengan hasil wawancara.

Subjek kedua berinisial JG, berjenis kelamin perempuan, tinggal di Kota Jepara, dan berusia 18 tahun. Ia merasa percaya diri dengan dirinya sendiri, namun terkadang ia merasa rendah diri karena ia pendek dan tidak seperti teman lain seusianya JG berusaha untuk diet, dandan, olahraga, dan menggunakan sandal yang tinggi untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Sama halnya dengan JM, JG merasa bahwa ia tidak berani ketika harus menjadi pusat perhatian, ia menjadi gugup dan tidak mampu mengungkapkan ide-idenya, subjek juga merasa kurang yakin ketika dihadapkan pilihan dan memilih menanyakannya dengan temannya untuk membuat pilihannya. Hasil wawancara dengan JG ini menunjukkan bahwa subjek cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah hal ini ditunjukkan bahwa subjek takut menjadi pusat perhatian dan tidak mampu mengungkapkan ide-idenya (kurang yakin dengan diri sendiri dan

tidak optimis), ditambah lagi dalam membuat pilihan JG memilih untuk menanyakan pada temannya mengenai apa yang harus ia pilih menunjukkan bahwa individu kurang bisa bertanggung jawab dengan hidupnya. Hasil wawancara pada subjek JG menunjukkan kepercayaan diri yang kurang baik.

Subjek ketiga berinisial UM, diwawancarai pada tanggal 18 April 2021, ia merupakan remaja perempuan berusia 16 tahun dan tinggal di Kota Jepara. UM merasa percaya diri dalam melakukan sesuatu, ia merasa menjadi pusat perhatian bukanlah suatu masalah, ketika ia melakukan kesalahan pun ia tidak menganggap sebagai beban namun lebih memandang sebagai pembelajaran untuknya di kemudian hari. UM juga mengungkapkan bahwa ia berani untuk menyatakan pendapat entah pendapatnya itu akan didengar atau tidak entah benar atau salah. Subjek UM percaya bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan tersendiri, rasa rendah diri yang berlebihan terutama terus-menerus tidak percaya diri karena bentuk fisik tidak ada habisnya dan membuatnya tidak bisa memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Berbeda dengan hasil wawancara JG dan JM, subjek UM menunjukkan hal yang berkebalikan yaitu rasa optimis dan yakin dengan potensi yang dimilikinya. Subjek juga menunjukkan pandangan yang rasional dengan menyatakan fokus pada fisik membuatnya tidak berkembang. Wawancara ini menunjukkan subjek memiliki kepercayaan diri yang baik.

Dari hasil wawancara dengan ketiga subjek, peneliti menarik kesimpulan bahwa dari tiga subjek yang diwawancarai, dua diantaranya mengalami krisis kepercayaan diri dan yang lainnya menunjukkan hasil yang berkebalikan. Data juga menunjukkan remaja perempuan di dunia menunjukkan 46% mengalami kepercayaan diri didukung dengan data di Indonesia yang menunjukkan

sebanyak 44% remaja perempuan memiliki kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara teori Hurlock (1980) yang mengungkapkan akibat pubertas remaja khususnya remaja perempuan mengalami krisis kepercayaan diri dengan realita dan data yang menunjukkan tidak semua remaja perempuan mengalami krisis kepercayaan diri. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara yang menunjukkan subjek UM menunjukkan kepercayaan diri dan data statistik yang cukup tinggi di Indonesia dan dunia menunjukkan remaja perempuan banyak yang memiliki kepercayaan diri.

Lauster (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman. Kepercayaan diri merupakan salah satu komponen dari kepribadian yang adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang tidak dipengaruhi dari orang lain dan mampu bertindak sesuai kehendak pribadi, optimis, bertanggung jawab, toleran, dan gembira. Rasa percaya diri merupakan keyakinan atau perasaan bahwa diri memiliki kemampuan untuk dapat sukses dengan usahanya sendiri dan mengembangkan pandangan positif baik pada dirinya sendiri maupun lingkungan sehingga individu dapat menunjukkan diri dengan penuh keyakinan dan menghadapi masalahnya dengan tenang (Fitri, Zola, & Ildil, 2018).

Anthony (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) mendefinisikan kepercayaan diri adalah sikap individu yang dapat menerima realita, mampu berpikir positif, mempunyai keinginan untuk memiliki, dapat mengembangkan *self-awareness*, dan mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Rini (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri, ia akan memiliki toleransi yang tinggi, mampu bergaul dengan fleksibel, tidak mudah

dipengaruhi oleh orang lain dalam mengambil keputusan dan berperilaku, serta mampu bersikap secara positif.

Santrock (2003) menyebutkan faktor-faktor yang berkontribusi pada kepercayaan diri remaja yaitu : penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya. Penampilan fisik merupakan salah satu hal yang menjadi faktor kepercayaan diri remaja. Penampilan merupakan salah satu hal yang dianggap penting oleh remaja oleh karena itu hal ini menjadi faktor dari kepercayaan diri remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penampilan fisik menjadi kontributor yang memengaruhi kepercayaan diri remaja (Santrock, 2003). Penelitian oleh Harter (dalam Santrock, 2003) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara penampilan fisik dengan kepercayaan diri secara keseluruhan pada diri remaja, baru setelah itu muncullah penerimaan oleh teman sebaya. Perubahan fisik pada remaja membuat remaja memperhatikan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuhnya.

Santrock (2010) menyebutkan bahwa pada masa remaja, remaja akan mengembangkan citra tubuhnya sebagai salah satu perhatian remaja terhadap penampilannya fisiknya. Melalui fokus remaja pada penampilan fisik membuat remaja mengembangkan persepsinya mengenai bagaimana tubuh yang ideal dan membandingkan diri dengan orang lain sehingga terbentuklah standar ideal tubuh yang seharusnya dimiliki perempuan (Irdil, Denich, & Ilyas, 2017). Persepsi tentang gambaran tubuh yang ideal inilah dalam ilmu psikologi disebut citra tubuh, sehingga ketika remaja merasa tubuhnya tidak sesuai citra tubuhnya membuat ia tidak percaya diri.

Citra tubuh merupakan persepsi dinamis dari tubuh seperti bagaimana tubuh terlihat, terasa, dan bergerak (Gupta, Bhatia, Shetty, Naphade, & Datar, 2016). Citra tubuh terbentuk dari persepsi, emosi, sensasi fisik, hal ini tidak bersifat statis, namun dapat berubah bergantung pada *mood*, pengalaman fisik, dan lingkungan. Cash dan Pruzinsky (dalam Ratnawati & Sofiah, 2012) menyebutkan bahwa cita tubuh adalah penilaian individu terhadap tubuhnya baik bersifat positif maupun negatif. Menurut Cash (dalam Seawell & Danof-Burg, 2005), citra tubuh adalah konstruksi multidimensi yang terdiri dari persepsi diri, kognisi, emosi, dan perilaku yang terkait dengan atribut fisik seseorang. Smolak dan Thompson (dalam Ildil, Denich, & Ilyas, 2017) menyatakan bahwa tingkat citra tubuh merupakan evaluasi kepuasan individu terhadap bagian tubuhnya dan penampilan fisiknya secara keseluruhan serta terdapatnya penerimaan citra raga yang bergantung pada budaya masyarakat yang terdapat empat aspek didalamnya yaitu perbandingan dengan orang lain, identifikasi terhadap orang lain, reaksi orang lain, dan peranan individu.

Konsep citra tubuh digunakan dalam berbagai disiplin ilmu termasuk psikologi, kedokteran, psikiatri, psikoanalisis, filsafat, studi budaya, dan feminis (Nnaemeka & Solomon, 2014). Citra tubuh mengacu pada persepsi seseorang tentang estetika dan daya tarik seksual dari tubuh mereka sendiri (Nnaemeka & Solomon, 2014). Menurut Bearman, dkk (dalam Santrock, 2010), remaja perempuan lebih tidak bahagia dan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja perempuan merasa tidak puas dengan peningkatan lemak tubuhnya, sedangkan remaja laki-laki lebih puas karena peningkatan massa otot yang dialami selama pubertas. Dolto (dalam Nnaemeka & Solomon, 2014) mengungkapkan persepsi negatif

mengenai citra tubuh seperti persepsi bahwa individu gemuk dalam beberapa kasus dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi atau gangguan makan seperti *bulimia nervosa*, meskipun ada beberapa macam penyebab gangguan ini terjadi.

Menurut Lantz, Hardy, dan Ainsworth (dalam Brudzynski & Ebben, 2010), citra tubuh yang negatif memungkinkan munculkan kecemasan fisik sosial, yaitu pengalaman kecemasan terhadap evaluasi fisik yang negatif baik secara nyata maupun imajiner. Individu dengan kecemasan fisik sosial yang tinggi akan menganggap mereka kelebihan berat badan dan mengevaluasi tubuh mereka secara negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Ildil, Denich, dan Ilyas (2017) menunjukkan adanya hubungan positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja putri. Artinya, apabila citra tubuh remaja putri positif maka akan diikuti dengan kepercayaan diri yang tinggi pula. Pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri karena citra tubuh berpengaruh pada penampilan fisik yang ditampilkan remaja sehingga membuat remaja putri mampu memaksimalkan dirinya di depan orang lain dengan percaya diri. Remaja putri yang memiliki citra tubuh yang negatif maka akan memusatkan perhatiannya pada bentuk tubuhnya yang tidak ideal dan dapat dikatakan tidak memiliki rasa percaya diri (Ildil, Denich, & Ilyas, 2017). Putri (2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi yang Mengalami Obesitas" menyatakan bahwa terhadap hubungan signifikan antara *body image* atau citra tubuh terhadap kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh mahasiswi maka semakin tinggi pula kepercayaan diri mereka.

Penelitian Anggraini (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri perempuan bertubuh besar. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan bertubuh gemuk tidak akan merasa tidak percaya diri apabila ia memandang citra tubuhnya secara baik. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Handayani (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja. Penelitian ini menunjukkan apabila remaja memiliki citra tubuh yang baik maka remaja akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Pada penelitian ini, fokus domisili penelitian merupakan hal yang membedakan penelitian ini daripada penelitian lain. Peneliti berfokus pada remaja perempuan di Kota Jepara. Peneliti memilih subjek remaja perempuan di Kota Jepara karena peneliti melihat permasalahan terkait kepercayaan diri dari remaja perempuan di Kota Jepara. Hal tersebut dibuktikan dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada ketiga subjek yang merupakan remaja perempuan Kota Jepara.

Berdasarkan urgensi dan fenomena yang terjadi pada masa perkembangan remaja terutama pada remaja perempuan, peneliti ingin kembali meneliti penelitian serupa. Alasan peneliti ingin meneliti kembali karena adanya keprihatinan peneliti terhadap orientasi remaja perempuan pada kepercayaan dirinya yaitu pada penampilannya. Peneliti prihatin pada fenomena remaja yang kurang mengoptimalkan kemampuan dan potensinya karena adanya hambatan pada persepsi tubuhnya.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengembangkan wawasan terutama dalam bidang ilmu psikologi klinis dan psikologi perkembangan dan memberikan pengetahuan secara empiris mengenai hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja perempuan.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan gambaran dinamika hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja perempuan sehingga dapat dilakukan upaya-upaya dalam menghadapi masalah kepercayaan diri pada remaja.

