

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan di berbagai aspek perkembangannya, yaitu biologi, psikologi, sosial dan emosional, moral, dan psikososial. Perubahan-perubahan tersebut berisiko untuk menurunkan kepercayaan diri (Kholifah, Margono, Fitryasari, & Yusuf, 2020). Kepercayaan diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan, apapun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apapun, kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang, serta selalu memperbaiki diri (Elfiky dalam Girindra, Welianan & Pardede, 2018).

Perubahan fisik pada masa remaja sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologisnya. Remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya itu. Preokupasi terhadap citra tubuh ini sangat kuat di antara para remaja, dimana ketidakpuasan akan tampilan fisik ini sudah terlihat sejak masa remaja awal. Pada masa remaja akhir, mulai muncul gangguan psikologis terkait tampilan fisik, seperti meningkatnya gangguan makan dengan seiring meningkatnya remaja yang mengalami kelebihan berat badan. Gangguan makan yang paling umum adalah anorexia nervosa dan bulimia nervosa, sebagai manifestasi kefrustrasian akan ketakutan memiliki berat badan yang “tidak ideal” (Santrock, 2009).

Kepercayaan diri diperoleh dan berkembang dari interaksi individu dengan lingkungannya. Kepercayaan diri merupakan atribut penting bagi individu, sehingga rendahnya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah bagi

individu (Kholifat, dkk., 2020). Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung memiliki harga diri rendah, melakukan isolasi sosial, depresi, anoreksia nervosa, dan bisa melakukan tindakan bunuh diri (Santrock, 2011). Idrus dan Rohmiati (dalam Jumaini, Elita, & Nauli, 2015) mengungkapkan bahwa permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh remaja disebabkan oleh rendahnya kepercayaan diri. Seringkali perilaku menyimpang atau kenakalan remaja merupakan kompensasi dari rasa tidak percaya diri pada remaja.

Girindra, dkk (2018) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki individu dapat dijadikan salah satu ciri dari hidup sehat. Kepercayaan diri merupakan modal utama individu untuk mengaktualisasikan dirinya. Individu yang memiliki kepercayaan diri ternyata mampu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu, mampu menyesuaikan diri, mampu berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, dan selalu bersikap positif dalam menghadapi masalah. Andiyati (2016) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih menikmati hidup dan puas akan dirinya. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung merasa tidak berharga dan merasa kecil.

Rini (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam menentukan langkah-langkah dalam kehidupannya. *World Health Organization* (WHO) (Jumaini, dkk., 2015) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri memungkinkan individu memiliki pandangan yang realistis dan positif mengenai dirinya sendiri dan situasi yang dihadapi.

Aprilia dan Firman (2020) mengungkapkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi hasil belajar. Individu yang percaya diri merasa kompeten secara sosial, dewasa secara emosional, fungsi intelektual memadai, sukses, puas, tegas, optimis, mandiri, dan memiliki kualitas kepemimpinan. Rasa percaya diri ini penting bagi individu karena akan memungkinkan individu percaya dengan kemampuan yang dimiliki, tidak mudah menyerah dalam menghadapi setiap masalah sehingga individu mampu melakukan tugas-tugas yang diberikan secara mandiri dengan hasil yang maksimal (Goel & Aggarwal, 2012).

Namun faktanya, kondisi yang terjadi di lapangan tidak sesuai dengan kondisi yang diinginkan. Beberapa hasil penelitian mengungkapkan adanya remaja yang memiliki kepercayaan diri yang cenderung rendah. Ildil, Denich, dan Ilyas (2017) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri pada remaja putri adalah sedang (28 orang atau 36%), rendah (21 orang atau 27%), dan tinggi (20 orang atau 26%). Fitri, Zola, dan Ildil (2018) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri pada siswa SMP adalah sedang (112 orang atau 71,8%) dan tinggi (44 orang atau 28,2%). Wati, Sarinah, dan Hartini (2019) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri pada remaja putri adalah sedang (109 orang atau 87,2%), tinggi (10 orang atau 8%), dan rendah (6 orang atau 4,8%). Aprilia dan Firman (2020) bahwa kepercayaan diri pada siswa SMA negeri adalah tinggi (19 orang atau 31,1%), sedang (18 orang atau 29,5%), rendah (17 orang atau 27,9%) dan sangat rendah (4 orang atau 6,56%). Kholifah, dkk (2020) dalam penelitian eksperimennya mengungkapkan bahwa jumlah subjek remaja dalam kelompok eksperimen dan kelompok sebelum memperoleh intervensi adalah mayoritas memiliki kepercayaan diri yang rendah (kelompok eksperimen 21 orang atau

70% dan kelompok kontrol 20 orang atau 68,8%).

Kepercayaan diri ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti citra tubuh, konsep diri, hubungan dengan orangtua, dan hubungan dengan teman sebaya (Santrock, 2011). Penelitian ini difokuskan kepada citra tubuh, yaitu tingkat kepuasan individu terhadap gambaran yang dimilikinya mengenai dirinya sendiri yang berkaitan dengan karakteristik- karakteristik fisik, meliputi tampilan umum, ukuran tubuh dan berat tubuh sosok dan bentuk tubuh, serta detail-detail dari tubuh. Semakin sesuai antara tampilan tubuh yang sesungguhnya dengan tampilan ideal maka semakin tinggi kepuasan individu terhadap tampilan tubuhnya atau individu memiliki citra tubuh yang baik (Burn dalam Husna, 2013)

Penelitian ini memfokuskan pada citra tubuh didasarkan oleh pendapat Santrock (2012) yang mengutip beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa citra tubuh memberikan kontribusi yang relatif besar terhadap kepercayaan diri remaja. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Remaja putri memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, dimana hal ini mencerminkan tekanan sosial budaya yang lebih besar terhadap atribut fisik pada wanita (Papalia, 2011). Hal senada juga dikemukakan oleh Nanu, Taut dan Babanl (2014) bahwa tantangan utama yang dihadapi oleh remaja putri dalam menjalani relasi dengan lawan jenis untuk pertama kalinya adalah evaluasi diri terhadap daya tarik fisik. Remaja putri cenderung memberikan perhatian utama terhadap bentuk tubuh, yang kemudian diperbandingkan dengan tampilan bentuk tubuh teman sebaya dan norma sosial.

Alasan lain pemilihan citra tubuh khususnya pada remaja putri sebagaimana dikemukakan oleh Santrock (2011, bahwa remaja putri cenderung tidak puas dan memiliki citra tubuh negatif karena peningkatan *body fat*, sementara remaja laki-laki justru merasa lebih puas akan bentuk tubuhnya karena di masa inilah otot-otot mereka mulai terlihat. Ferron (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) mengungkapkan pola pikir mengenai tubuh ideal untuk remaja putra adalah tubuh yang atletis, sedangkan remaja putri dipengaruhi oleh media sehingga remaja putri akan mengidentifikasi mengenai tubuh ideal yang ditunjukkan oleh media massa. Remaja putra merasa lebih puas dengan perubahan tubuhnya, seperti berat badan dan tinggi badan karena dikaitkan dengan peningkatan kemampuan fisik dan efisiensi tubuh, sehingga kepercayaan diri remaja putra akan tinggi. Sebaliknya, remaja putri lebih merasa puas terhadap tinggi badannya dan kurang puas terhadap berat badan karena dikaitkan dengan rasa ketertarikan orang lain terhadap dirinya, sehingga kepercayaan diri remaja putri cenderung akan lebih rendah. Dua pendapat ini memperlihatkan bahwa remaja putri memiliki risiko mengembangkan kepercayaan diri yang rendah dibandingkan remaja putraterkait citra tubuh.

Girindra, dkk (2018) mengungkapkan adanya hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Ifdil, dkk (2017) juga mengungkapkan adanya hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Remaja putri yang memandang tampilan dirinya kurang ideal akan muncul rasa kurang percaya diri karena merasa wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau kurus, dan berfokus pada kekurangan-kekurangan fisiknya, yang akhirnya membuat remaja putri cemas, khawatir diolok-olok atau ditolak, membatasi diri dalam pergaulan, atau muncul perilaku-perilaku

membeli produk-produk yang dapat memperbaiki tampilan tubuhnya.

Safitri dan Rizal (2020) mengungkapkan adanya hubungan positif citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja. Remaja yang memiliki citra tubuh yang baik akan merasa penampilannya tidak ada kekurangan secara fisik, merasa lebih baik, ideal, serta memandang nilai, etika dan moral dirinya dengan berpegang teguh atas kejujuran serta tanggung jawab atas semua kegagalan yang dialaminya. Wiranatha dan Supriyadi (2015) mengungkapkan adanya hubungan positif citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap tampilan tubuhnya cenderung tidak percaya diri.

Penelitian ini merupakan replikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Rizal (2020). Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian Safitri dan Rizal adalah kesamaan variabel penelitian, serta teori yang digunakan untuk mengukur variabel kepercayaan diri dan citra tubuh sama, yaitu Lauster (kepercayaan diri) dan Cash (citra tubuh). Sementara, perbedaannya adalah subjek dan lokasi penelitian. Penelitian Safitri dan Rizal menggunakan subjek berupa remaja berusia 14-22 tahun yang memiliki *overweigh* dan mengalami *body shaming*, sementara penelitian yang akan dilakukan adalah remaja putri berusia 15-18 tahun. Penelitian Safitri dan Rizal menggunakan Padang sebagai lokasi penelitian, sementara penelitian yang akan dilakukan menggunakan Blora sebagai lokasi penelitian.

Hasil survei identifikasi masalah pada remaja putri yang sekolah di SMA X pada tanggal 3 Februari 2020 dengan lima orang siswa (SH, DV, NT, CA, dan MA) mengungkapkan bahwa adanya rasa kurang percaya diri, seperti minder, cemas, membatasi diri dalam pergaulan dan cenderung menghindari kontak

mata saat diajak berbicara oleh orang lain karena khawatir akan dinilai memiliki penampilan diri yang kurang menarik. Para siswa tersebut merasa tidak percaya diri ketika diminta maju di depan kelas karena khawatir penampilannya akan dikatakan buruk oleh orang lain. Hal tersebut membuat para siswa tersebut tidak fokus dengan tujuan guru menyuruhnya maju di depan kelas, namun justru banyak berpikir mengenai penilaian teman-teman sekelas mengenai tampilannya, yang pada akhirnya para siswa tersebut tampak gugup, ragu-ragu, bingung, gelisah dan salah tingkah.

Hasil wawancara ini juga mengungkapkan persepsi yang berbeda-beda mengenai standar tampilan fisik. Tiga siswa beranggapan bahwa bentuk fisik yang ideal adalah memiliki kulit yang putih, tinggi, berbadan kurus, wajah glowing, dan senantiasa mengikuti *trend* kecantikan. Hal inilah yang membuat ketiga siswa tersebut rela menghabiskan uang sakunya untuk membeli produk-produk *skincare* dalam rangka memiliki wajah yang putih dan *glowing*, meskipun sebenarnya kulit mereka sudah tergolong putih. Dua siswa lainnya mengungkapkan bahwa bentuk fisik yang ideal adalah bisa diterima oleh teman-temannya. Artinya, mungkin bentuk tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan standar yang ada di lingkungan, namun selama teman-teman masih bisa menerima tampilan fisik yang dimiliki berarti tidak ada masalah.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Apakah ada hubungan hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri?”

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra

tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

1.3 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis.

1.3.1 Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini secara teori dapat menambah keilmuan/sumbangan informasi mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri dalam pengembangan Ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan dan Psikologi Kepribadian.

1.3.2 Secara Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini memberikan informasi dan referensi bagi remaja putri dan pihak-pihak yang tertarik dengan permasalahan remaja putri, khususnya mengenai kepercayaan diri dan citra tubuh.