

BAB I PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Di masa remaja seseorang akan mengalami berbagai macam perubahan dan kematangan. Hal ini relevan dengan pendapat Santrock (dalam Ifdil, Denich & Ilyas, 2017) yang mengatakan terjadi proses peralihan perkembangan pada masa remaja dengan melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, yaitu perubahan kognitif, sosio-emosional dan biologis. Masa remaja dimulai ketika seseorang berada di usia sekitar 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Steinberg (2003) menyatakan remaja yang berada di usia 15-18 tahun akan mengalami berbagai perubahan secara emosional, sosial dan kognitif, memiliki cara berfikir yang lebih kompleks, lebih sensitif secara emosional dan lebih sering menghabiskan waktu bersama temannya. Individu yang tergolong pada usia remaja akhir cenderung labil dan emosional, karena mengalami berbagai perubahan yang berlangsung cepat (Santrock, 2007).

Terdapat banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja, seperti perubahan psikologis maupun biologis. Perubahan psikologis pada masa remaja meliputi perubahan kognitif, sosial dan emosional. Menurut Santrock (2007) perubahan kognitif pada masa remaja yaitu meningkatnya pola pikir individu, meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, berpikir logis, berpikir egosentris dan sering beranggapan bahwa dirinya sedang berada di atas panggung, unik dan tidak ingin terkalahkan. Pada masa remaja juga terdapat perubahan dalam sosial dan emosionalnya, seperti sering mengalami perubahan suasana hati, kematangan emosi, tuntutan untuk bersikap mandiri, mengalami konflik dengan orangtua, mulai melakukan penyesuaian sosial, memiliki keinginan untuk meluangkan waktu dengan teman-teman sebaya, percakapan yang lebih intim, lebih membuka diri, meningkatnya ambisi dalam bidang akademis, memiliki keinginan berprestasi dan munculnya rasa ingin memiliki hubungan dengan lawan jenis untuk berpacaran.

Sedangkan perubahan biologis yang terjadi pada masa remaja yaitu perubahan internal dan eksternal. Perubahan internal meliputi perubahan pada sistem *endoktrin* (hormon) berupa pubertas, yang menunjukkan

kematangan seksual, sistem peredaran darah, pencernaan, sistem pernafasan dan jaringan tubuh. Perubahan eksternal pada masa remaja yaitu perubahan terhadap tinggi, berat, proporsi tubuh, perubahan organ seks dan perubahan ciri seks sekunder (Hurlock, 1980; Santrock, 2007).

Terkait perubahan fisik yang dialami, para remaja harus bisa menerima perubahan terhadap fisiknya dan dapat menggunakan tubuhnya secara efektif, dimana hal tersebut adalah salah satu tugas dalam perkembangan remaja (Santrock, 2003). Namun, tidak semua remaja puas dan dapat menerima perubahan fisik yang dialaminya tersebut. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akan berakibat pada sikap dan perilakunya (Denich & Ifdil, 2015). Seperti yang dikemukakan oleh Hidayat (2012) mengatakan remaja yang mengalami perubahan dan perkembangan fisik secara cepat akan mengalami kebingungan, ketakutan, dan mengalami rasa malu. Sehingga para remaja lebih cenderung menutup dirinya terhadap oranglain maupun lingkungan sekitar. Namun disisi lain sebenarnya mereka juga menginginkan perhatian dan diperhitungkan akan eksistensinya sebagai individu yang memiliki hak dan kewajiban yang sama dengan anggota keluarga maupun masyarakat. Selain itu dampak lain yang terjadi akibat perubahan pada remaja juga menimbulkan hilangnya kepercayaan diri individu (Hurlock,1980). Anak remaja yang pada awalnya yakin dengan diri sendiri, kemudian menjadi kurang percaya diri dan takut gagal karena perubahan daya tahan fisik yang menurun dan menerima kritikan yang bertubi-tubi dari orangtua maupun teman-temannya (Denich &Ifdil, 2016)

Menurut Angelis (2003), kepercayaan diri adalah keyakinan dalam jiwa manusia mengenai tantangan apapun dalam hidup harus dihadapi dengan melakukan sesuatu. Kepercayaan diri memiliki arti bahwa seseorang menilai dan mengapresiasi dirinya sendiri (Utomo & Harmiyanto, 2016). Salah satu ciri hidup yang sehat adalah memiliki kepercayaan diri. Dimana individu mampu menghadapi dan mengatasi permasalahan yang terjadi pada diri mereka, serta memiliki kemauan dalam mengatasi permasalahan itu hingga menjadikan pelajaran dari pengalaman yang sudah dilewati tersebut.

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki. Kepercayaan diri ini membantu seseorang untuk dapat mengaktualisasikan potensi yang dimiliki individu tersebut. Remaja yang kurang percaya diri akan memiliki perilaku seperti, ragu dalam melakukan

tugas, menutup diri, tidak dapat berbuat banyak, tidak berani berbicara tanpa adanya dukungan, menarik diri dari lingkungan, menjadi agresif, menghindari komunikasi dengan oranglain, sedikit melibatkan diri dalam kelompok, bersikap bertahan dan membalas dendam terhadap perlakuan yang dianggap tidak adil (Rakhmat, 2005; Gunarsa, 2004; Hurlock, 1991). Selain itu menurut Mayara, Yuniarrahmah & Mayangsari (2016) dampak dari kepercayaan diri yang rendah pada remaja juga dapat menghambat mereka dalam menyesuaikan diri dengan suasana baru, sehingga sering sekali mereka bergantung dengan oranglain.

Idealnya seseorang haruslah memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi seseorang akan dapat mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya. Namun kenyataannya, masih banyak individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hasil penelitian Farida (2014) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Maka dari itu peneliti tertarik dalam meneliti kepercayaan diri pada remaja putri.

Tinggi atau rendahnya kepercayaan diri pada remaja, dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Remaja menganggap dengan memiliki tubuh yang langsing dan ideal akan membuat dirinya menjadi pusat perhatian dan membuat penuh percaya diri, dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan tumbuh dengan pribadi yang sehat, kuat dan tangguh (Handayani, 2018). Menurut Middlebrook (1974) terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu pola asuh, jenis kelamin, pendidikan, penampilan fisik. Sedangkan menurut Komara (2016) kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu konsep diri, harga diri dan konsep fisik. Faktor eksternal yaitu pendidikan, pekerjaan dan lingkungan dan pengalaman. Penyebab hilangnya kepercayaan diri individu dapat disebabkan oleh kelemahan-kelemahan yang terdapat didalam diri individu seperti cacat fisik dan penampilan fisik yang buruk (Hakim, 2002). Santrock (2003) mengatakan bahwa fisik merupakan faktor yang paling sering mempengaruhi kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan aspek yang lebih banyak diperhatikan pada mayoritas anak muda dibanding dengan aspek lainnya, banyak diantara mereka tidak menyukai tubuh yang terlihat ketika berdiri di depan cermin (Ifdil, Denich, & Ilyas 2017).

Remaja yang memiliki fisik sempurna dan puas dengan fisiknya akan merasa lebih percaya diri. Salah satunya adalah bagaimana cara individu tersebut mempersepsikan tentang tubuhnya atau penampilan fisiknya, ketika individu tersebut mempersepsikan tentang tubuhnya positif maka akan meningkatkan kepercayaan diri individu tersebut dan sebaliknya ketika individu mempersepsikan tubuhnya negatif maka kepercayaan diri individu tersebut akan cenderung rendah (Handayani, 2018). Muncul penilaian standar tubuh yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, membuat para remaja putri menjadi kurang percaya diri, mereka menilai dirinya melalui kaca mata oranglain yaitu teman sepergaulannya (Ratnawati, 2012). Penting artinya penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional bagi remaja. Sangat penting citra tubuh bagi remaja dilingkungan sosialnya. Citra tubuh merupakan energi tersendiri bagi remaja untuk meningkatkan rasa percaya dirinya. Citra tubuh adalah gambaran atau persepsi individu mengenai penampilan fisiknya.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuh yang dimilikinya, baik penilaian positif maupun negatif. Cash (1994) menyatakan bahwa citra tubuh adalah evaluasi dan pengalaman afektif individu mengenai atribut fisiknya, dapat artikan investasi penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi individu. Thompson dan Altabe (dalam Wiranatha dan Supriyadi, 2015) menjelaskan citra tubuh sebagai penilaian tentang fisiknya sendiri seperti ukuran tubuh, berat badan, dan aspek tubuh lainnya yang berkaitan dengan penampilan. Sejalan dengan pendapat Arthur dan Emily (2010) yang menyebutkan bahwa citra tubuh merupakan imajinasi subjektif seseorang terhadap fisiknya yang berkaitan dengan penilaian oranglain. Secara luas, citra tubuh dapat diartikan sebagai evaluasi subjektif dari penampilan seseorang.

Model cira tubuh dari zaman ke zaman mengalami perkembangan dan didukung oleh perkembangan teknologi yang pesat, sehingga informasi mengenai perkembangan standar tubuh ideal dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat yang membuat para wanita mengikuti perubahan tersebut, khususnya bagi remaja putri yang menilai tubuh ideal berdasarkan informasi dari media massa sehingga remaja akan terus mengidentifikasi tubuh ideal yang ditunjukkan media massa tersebut (Ferron, Hernita dalam Wiranatha dan Supriyadi 2015). Berawal dengan penampilan fisik remaja, lalu memberikan gambaran dan persepsi

mengenai bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik oranglain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan (Denich & Ifdil, 2015). Gambaran dan persepsi terhadap penampilan fisik inilah yang disebut citra tubuh.

Cash (2000) menyebutkan citra tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, adanya rasa puas individu terhadap bagian tertentu tubuhnya, adanya rasa cemas dan khawatir yang dimiliki individu jika berat badannya naik dan berusaha untuk menjaga berat badannya, dan persepsi individu terhadap berat badannya dengan rentang penilaian dari berat badan kurang hingga berat badan berlebih. Idealnya citra tubuh yang dimiliki individu haruslah positif, agar mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh.

Kenyataan yang terlihat dilapangan, banyak siswa yang memiliki citra tubuh negatif dalam kategori rendah maupun sedang. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2014) menunjukkan bahwa citra tubuh siswa perempuan lebih rendah dibandingkan dengan citra tubuh laki-laki.

Rasa puas dan penilaian remaja terhadap penampilan dan tubuhnya sendiri dengan rasa percaya diri yang dimilikinya, kerap menjadi suatu permasalahan yang sangat menarik untuk dibahas. Ketika individu puas dengan keadaan fisik yang dimilikinya, maka individu tersebut akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, begitu juga sebaliknya. Fenomena citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja diatas sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa remaja yang berusia 17 tahun di salah satu SMA yang berada di Surabaya, didapatkan hasil bahwa beberapa remaja putri tersebut memiliki jawaban yang sama. Remaja tersebut menyatakan bahwa mereka merasa kurang puas dan kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang mereka miliki saat ini. Ada remaja yang menyatakan bahwa dirinya sangat gemuk dan tinggi sehingga terkadang dirinya merasa seperti raksasa, hal tersebut membuat tidak percaya diri dalam melakukan apapun termasuk berinteraksi dengan orang lain. Kemudian ada remaja yang merasa memiliki tubuh yang tinggi dan kurus, merasa tidak memiliki tubuh yang normal, menjadi bahan ejekan seperti tiang listrik. Sehingga hal tersebut membuat dirinya merasa minder dan malu berbincang dengan oranglain. Selain itu adapula remaja yang merasa memiliki wajah yang tidak mulus seperti teman-temannya, sehingga hal ini membuat dirinya enggan ikut berfoto dengan oranglain.

Remaja tersebut malu untuk bertemu oranglain, apalagi bertemu orang yang baru.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tiga remaja tersebut merasa tidak puas dan tidak percaya diri dengan tubuh yang mereka miliki. Menurut mereka tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang berisi, berbentuk dan mulus. Perasaan tidak puas terhadap perubahan fisik dalam diri remaja putri tersebut akan berpengaruh terhadap perkembangan psikologis para remaja, dan mengganggu interaksi sosial remaja.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan bahwa remaja berada pada masa dimana mereka merasa sensitif dengan perubahan yang sedang terjadi pada fisik mereka, sehingga merasa tidak percaya diri. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri”

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Masalah

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

2. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja putri. Beberapa manfaat yang penulis harapkan diantaranya sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja dan menjadi referensi bagi ilmu Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Sosial.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan masukan dan pengetahuan mengenai citra tubuh dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada individu.

C. Keaslian Penelitian / Penelitian Terdahulu

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari penelitian-penelitian sebelumnya, yang menggunakan citra tubuh dengan kepercayaan diri sebagai variable penelitiannya. Berikut diantaranya:

1. Penelitian Febian D. W dan Supriyadi (2015) tentang “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan diri Pada Remaja Pelajar Putri Di Kota Denpasar” menunjukkan bahwa penelitian ini dilakukan pada remaja pelajar puteri dari beberapa Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Denpasar, sebanyak 492 siswi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel adalah *cluster sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala citra tubuh sebanyak 38 item (reliabilitas : 0,859) dan skala kepercayaan diri sebanyak 24 item (reliabilitas : 0,881). Analisis data untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan korelasi *product moment* dan regresi sederhana untuk mengetahui bentuk hubungan dan besar nilai variabel citra tubuh dalam menjelaskan variabel kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah tetapi lemah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar ($r = 0,350$; $p < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dalam penelitian sebesar 0,122 yang dapat diartikan bahwa sumbangan variabel citra tubuh dalam menjelaskan kepercayaan diri sebesar 12,2%, serta hubungan kedua variabel tersebut merupakan hubungan sebab akibat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri, demikian sebaliknya, jika citra tubuh negatif maka kepercayaan diri yang dimiliki semakin rendah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ifdil Ifdil, Amanda Unzilla Denich & Asmidir Ilyas (2017) dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri” dengan tujuan mendeskripsikan kondisi kepercayaan diri dan *body image* remaja putri serta mengidentifikasi hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan 77 remaja putri, teknik *sampling* menggunakan *stratified random sampling technique*. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada di kategori sedang, sedangkan *body image* secara umum berada dikategori netral, dan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri.

3. Penelitian Rofiatul Khikmah (2017) dengan judul “Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri” dengan subjek partisipan 344. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability*, yaitu *insidental sampling* dan metode analisis data *product moment*. Menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri, dimana ($r = 0,413$; $p = 0,000$; $p > 0,05$). Hal ini menunjukkan semakin positif citra tubuh seorang remaja maka akan semakin tinggi kepercayaan diri remaja tersebut.
4. Penelitian lain oleh Aisyiah Girindra, Hally Weliangan, dan Yudit Oktaria K. Pardede (2018) tentang “Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Pengguna Kosmetik Wardah” menunjukkan bahwa penelitian ini terdiri dari 70 orang pengguna kosmetik wardah. Teknik sampling yang digunakan penelitian ini adalah *purposive sampling*. Di dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala citra tubuh dan kepercayaan diri. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswi pengguna kosmetik Wardah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara citra tubuh dan kepercayaan diri memiliki $r = 0.377$ dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$).

Berdasarkan uraian diatas, meskipun telah terdapat penelitian mengenai citra tubuh dengan kepercayaan diri, namun dalam penelitian ini terdapat perbedaan yaitu pada subjek penelitian yang di khususkan pada remaja putri yang berada di SMA Surabaya. Perbedaan lainnya yaitu terletak pada teknik pengambilan sampel, pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *probability sampling* yaitu *random sampling*.