

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin yaitu *adolescere* (Belanda, *aloescentia* yang berarti remaja) memiliki arti tumbuh, tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 2004). Santrock (2002) mengatakan bahwa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologi yaitu mengalami perkembangan fungsi seksualnya, kognitif yaitu berpikir secara abstrak, idealis dan logis, sedangkan perubahan sosio-emosional yaitu pencapaian kemandirian dengan melepaskan diri secara emosional dari orangtua dalam menjalankan peran sosial yang baru sebagai individu yang dewasa. Menurut Piaget (dalam Hurlock 2004) mengatakan secara psikologis remaja merupakan usia dimana individu menjadi terkait dalam masyarakat dewasa, dimana anak tidak merasa bahwa mereka berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama ataupun sejajar.

Santrock (2007) menjelaskan usia remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Sedangkan menurut Monks dkk (2001) remaja adalah individu yang berada di usia 12 sampai 21 tahun. Dimana Monks dkk membagi remaja menjadi 3 bagian, yaitu remaja awal dengan rentan usia 12 sampai 14 tahun, remaja tengah 15 sampai 18 tahun, dan remaja akhir 19 sampai 21 tahun.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa yang mengalami berbagai macam perkembangan dalam dirinya. Usia remaja dimulai sekitar 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun.

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Hurlock (2004) mengatakan masa remaja memiliki ciri tertentu yang dapat membedakan periode sebelum dengan sesudahnya, seperti:

a. Masa Remaja Sebagai Periode yang Penting

Pada masa remaja terjadi banyak perubahan fisik dan mental yang cenderung cepat dan penting, dimana semua perkembangan yang

terjadi menimbulkan penyesuaian mental, pembentukan sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa Remaja Sebagai Masa Peralihan

Masa remaja merupakan perpindahan dari satu tahap perkembangan menuju perkembangan berikutnya, yang berarti apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang.

c. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

Perubahan fisik dengan perubahan perilaku dan sikap pada remaja memiliki tingkat yang sama. Perubahan fisik akan diikuti dengan perubahan perilaku dan sikap pada remaja.

d. Masa Remaja Sebagai Usia Bermasalah

Setiap periode memiliki masalahnya masing-masing, namun masalah pada masa remaja sering menjadi suatu masalah yang sulit diatasi anak laki-laki maupun perempuan.

e. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas

Masa akhir kanak-kanak merupakan masa dimana individu mulai mencari identitas dirinya. Individu lebih mementingkan penyesuaian diri dengan standar kelompok daripada bersikap individual. Penyesuaian diri dengan kelompok akan masih tetap penting hingga individu berada di awal masa remaja, hingga lambat laun mereka akan mulai mendambakan identitas diri, ingin menjadi pribadi yang terlihat berbeda dengan oranglain.

f. Masa Remaja Sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan *stereotype* budaya mengenai remaja merupakan anak yang tidak dapat dipercaya, cenderung merusak, dan tidak rapi. Sehingga membuat orang dewasa harus membimbing dan mengawasi mereka.

g. Masa remaja Sebagai Masa yang Tidak Realistik

Pada masa ini remaja memandang dirinya dan oranglain dengan apa yang mereka inginkan bukan dengan kenyataannya. Begitu juga dengan cita-cita, semakin tidak realistis cita-cita mereka akan semakin menjadi marah. Remaja akan mudah merasa sakit hati jika apa yang mereka inginkan tidak dapat dicapai dan apabila terdapat oranglain yang mengecewakan.

h. Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa

Semakin mendekati masa dewasa, para remaja akan merasa gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Mereka mulai

memutuskan diri dengan perilaku yang dihubungkan dewasa seperti merokok, obat-obatan, minuman keras dan perbuatan seks.

Menurut Jahja (dalam Putro, 2017) mengatakan bahwa masa remaja mengalami banyak perubahan yang cepat secara fisik dan psikologis. Perubahan tersebut sekaligus menjadi ciri-ciri pada masa remaja, yaitu:

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *storm & stress*.
Peningkatan emosional tersebut terjadi akibat perubahan fisik terutama hormon. Pada segi sosial peningkatan emosi merupakan tanda remaja dalam kondisi baru yang berbeda pada masa sebelumnya, akan ada banyak tuntutan dan tekanan yang akan dialami remaja. Misalnya, mereka diharapkan tidak lagi berperilaku seperti anak-anak, mandiri, dan bertanggung jawab. Seiring berjalannya waktu sikap tanggung jawab dan kemandirian tersebut akan terbentuk dan dapat terlihat jelas diakhir masa remaja pada masa kuliah di Perguruan Tinggi.
- b. Perubahan fisik yang cepat juga disertai kematangan seksual.
Hal ini rentan membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka. Perubahan fisik secara cepat, baik secara internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
- c. Perubahan dalam hal menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan oranglain.
Pada masa remaja akan ada banyak hal baru yang akan dijalani, hal menarik pada masa kanak-kanak akan tergantikan dengan hal menarik pada masa remaja. Rasa tanggung jawab yang lebih besar juga menuntut mereka dalam mengarahkan ketertarikan pada hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi pada hubungan dengan oranglain, remaja tidak lagi berhubungan dengan individu yang sejenis kelamin sama, tetapi juga dengan lawan jenis dan orang-orang dewasa.
- d. Perubahan nilai
Pada masa remaja akan mengalami perubahan terhadap nilai-nilai, dimana apa yang mereka anggap penting dimasa kanak-kanak akan menjadi hal yang kurang penting.

e. Bersikap *ambivalen*

Banyak remaja yang memiliki sikap *ambivalen* dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Pada satu sisi mereka menginginkan kebebasan, namun di sisi lain takut akan tanggung jawab dalam hal tersebut dan meragukan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tanggung jawab tersebut.

Menurut Gunarsa, S & Gunarsa, Y (2001) dan Mappiare (2000) menjelaskan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

a. Masa remaja awal

Masa remaja awal ini biasanya terjadi ketika berada di bangku Sekolah Menengah Pertama, mengalami ciri-ciri:

- (a) keadaan tidak stabil, lebih emosional
- (b) banyak masalah
- (c) masa yang kritis
- (d) mulai tertarik lawan jenis
- (e) muncul rasa kurang percaya diri
- (f) suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri

b. Masa remaja madya (petengahan)

Masa ini biasanya berada di bangku Sekolah Menengah Atas, mengalami ciri-ciri:

- (a) Sangat membutuhkan teman
- (b) Cenderung memiliki sifat narsistik atau kecintaan terhadap diri sendiri
- (c) Mengalami keresahan dan kebingungan, kaena pertentangan dalam diri
- (d) Berkeinginan mencoba hal yang belum diketahui
- (e) Keinginan menjelajah ke alam skitar yang lebih luas.

c. Masa remaja akhir, ditandai dengan:

- (a) Aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil
- (b) Meningkatnya berfikir realistik, memiliki sikap dan pandangan yang sudah baik
- (c) Lebih matang dalam menghadapi permasalahan
- (d) Ketenangan emosional membaik, dapat menguasai perasaan
- (e) Sudah terbentuk identitas seksual yang tidak dapat berubah lagi
- (f) Lebih banyak memerikan perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.

Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja berada di batas pealihan kehidupan anak-anak dan dewasa. Tampak dewasa dari segi fisiknya, akan tetapi ketika diperlakukan seperti orang dewasa akan mengalami kegagalan dalam menunjukkan kedewasaan dalam dirinya. Mengalami banyak kegelisahan, pertentangan, kebingungan dan konflik terhadap diri sendiri. Pandangan remaja mengenai yang dialaminya akan menentukan perilakunya dalam menghadapi peristiwa tersebut.

3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Hurlock (2004) mengatakan tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pusaka penanggulangan sikap dan pola perilaku kanak-kanak dan persiapan menghadapi masa dewasa. Tugas-tugas tersebut ialah:

- a. Menghadapi hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria ataupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua
- f. Mempersiapkan karir ekonomi
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Havighurst (dalam Gunarsa, 2001) mengemukakan beberapa tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yaitu:

- a. Dapat menerima kenyataan mengenai perubahan fisik yang terjadi dan dapat menjalankan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan puas dengan keadaan tersebut.
- b. Dapat belajar menjalankan peranan sosial dengan teman sebaya, teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing.
- c. Tidak lagi tergantung dengan orangtua dan orang dewasa, mencapai kebebasan.

- d. Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep mengenai kehidupan bermasyarakat.
- e. Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi yang berguna mencapai kebebasan ekonomi.
- f. Mempersiapkan diri dalam menghadapi pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupan.
- g. Dapat memahami dan bertingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai norma.
- h. Memperoleh informasi mengenai pernikahan dan mempersiapkan menjalani berkeluarga.
- i. Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri atau yang biasa disebut dengan *self confidence*, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sebuah kepercayaan terhadap diri sendiri mengenai percaya terhadap kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri (Depdikbud, 2008). Kepercayaan diri merupakan modal utama yang paling mendasar, harus dimiliki individu agar individu tersebut dapat mengaktualisasikan dirinya (Komara, 2016).

Kepercayaan diri merupakan suatu perilaku yang membuat individu memandang positif terhadap kehidupan dan berpikir realistis mengenai dirinya sendiri dan situasi di sekelilingnya (WHO, 2003). Bandura (dalam Hurlock, 1999) mengungkapkan kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan individu untuk dapat berperilaku sesuai dengan apa yang diinginkan dan diharapkan oleh dirinya sendiri.

Perry (2005) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mempercayai kemampuan dirinya sendiri, merasa positif dan yakin mengenai apa yang dapat dilakukan dan tidak mengkhawatirkan apa yang tidak dapat dilakukan. Rasa kepercayaan diri sangat penting untuk dimiliki setiap individu, dimana individu membutuhkan kepercayaan diri untuk berpartisipasi dalam kehidupan publik, seperti ketika bergabung dengan kelompok masyarakat yang akan melibatkan suatu aktivitas atau kegiatan, dengan adanya rasa kepercayaan diri akan meningkatkan keefektifan dalam aktivitas maupun kegiatan yang akan dilakukan (Hakim, 2005).

Kepercayaan diri merupakan sikap terhadap diri seorang individu yang mampu menerima kenyataan ada, dapat mengembangkan kesadaran diri, memiliki cara berpikir yang positif, mandiri, dan dapat mencapai apa yang diinginkan (Anhony, 1992). Menurut Lauster (2006) kepercayaan diri merupakan suatu sikap perasaan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri, sehingga seseorang tidak terpengaruh oleh oranglain. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek yang dapat menentukan kualitas hidup seseorang, kepercayaan diri dapat diperoleh dari pengalaman hidup manusia, sulit mengubah rasa kepercayaan diri seseorang namun bukan berarti tidak dapat diperbaiki.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan terhadap diri sendiri, yakin akan kemampuan yang dimiliki, optimis, sehingga mampu menghadapi situasi dengan sebaik mungkin.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Komara (2016) kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti:

a. Faktor Internal

1) Konsep Diri

Kepercayaan diri terbentuk diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulan kelompok. Pergaulan kelompok akan memberikan dampak positif maupun negatif. Kesadaran akan keadaan seseorang berpengaruh besar terhadap tingkah laku.

2) Harga Diri

Harga diri merupakan penilaian terhadap diri sendiri. Jika memiliki harga diri yang tinggi akan menilai dirinya secara rasional dan mudah dalam melakukan hubungan dengan oranglain.

3) Konsep Fisik

Perubahan yang terjadi pada fisik individu akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Individu yang memiliki fisik yang sehat akan membuat kepercayaan diri individu meningkat dan kuat. Sedangkan fisik yang kurang baik terhadap individu akan menyebabkan lemah dalam mengembangkan rasa kepercayaan diri.

b. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung lebih mandiri dan memiliki kepercayaan diri tinggi. Sedangkan individu yang tingkat pendidikan rendah cenderung berada di bawah kekuasaan individu yang lebih pandai.

2) Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan rasa kepercayaan diri. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan diri.

3) Lingkungan dan Pengalaman Hidup

Lingkungan dalam arti disini adalah keluarga dan masyarakat. Dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga dan berinteraksi dengan baik akan memberikan rasa nyaman dan percaya diri yang lebih tinggi.

Menurut Hurlock (1999), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

a. Pola asuh

Pola asuh orangtua merupakan hal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Pola asuh demokratis dimana anak diberikan kebebasan dan bertanggung jawab untuk mengutarakan pendapatnya dan melakukan tanggung jawabnya akan berdampak positif jika dibandingkan dengan pola asuh yang otoriter. Kepercayaan diri merupakan hal yang tidak dapat diperoleh dengan instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak dini di dalam kehidupan bersama orangtua.

b. Kematangan usia

Individu yang matang lebih awal, yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, dapat mengembangkan konsep diri yang menyenangkan dan dapat menyesuaikan diri dengan baik.

c. Jenis kelamin yang akan menentukan perannya.

Anak laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri, hal ini disebabkan sejak awal kanak-kanak sudah disadarkan oleh orangtuanya bahwa peran laki-laki memiliki martabat yang lebih tinggi dibanding dengan perempuan, yang harus lebih dihormati. Sebaliknya, perempuan dianggap lemah dan banyak peraturan-peraturan yang harus di patuhi agar tidak melawan norma dan adat istiadat.

- d. Penampilan fisik
Penampilan fisik merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Daya tarik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam proses pembuatan penilaian tentang ciri kepribadian individu.
- e. Hubungan keluarga
Remaja yang memiliki hubungan erat dengan anggota keluarganya akan mengidentifikasi diri dengan orang tersebut dan mengembangkan pola kepribadian yang sama. Jika dalam keluarga memiliki hubungan yang erat, harmonis, saling menghargai satu sama lain akan memberikan pandangan yang positif dalam membentuk identitas diri dan meningkatnya kepercayaan diri terhadap individu.
- f. Teman sebaya
Teman sebaya dapat mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara, yang pertama konsep diri remaja cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya. Kedua, remaja berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

Menurut Ghufron & Risnawinata (2010), kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Konsep diri
Kepercayaan diri individu diawali dengan perkembangan konsep diri yang dapat diperoleh dalam suatu kelompok, hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.
- b. Harga diri
Konsep diri yang positif akan menimbulkan harga diri yang positif pula. Individu yang memiliki harga diri yang sehat adalah individu yang dapat mengenal dirinya sendiri dengan berbagai keterbatasan yang terdapat dalam dirinya.
- c. Pengalaman
Dengan pengalaman individu mampu menilai sisi positif yang terdapat di dalam dirinya, akan tetapi pengalaman juga dapat mempengaruhi menurunnya rasa kepercayaan diri individu.
- d. Pendidikan
Individu yang memiliki pendidikan yang tinggi akan lebih percaya diri dibandingkan dengan individu yang memiliki pendidikan lebih rendah.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dibagi menjadi dua, yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang bersal dari dalam diri dan bagaimana mereka menyerap dan memperlakukan kekuatan dalam mendorong kemampuan dirinya. Faktor eksternal adalah apa yang mereka dapatkan dari luar dirinya seperti pola asuh, pendidikan, pekerjaan, lingkungan, jenis kelamin, hubungan keluarga.

3. Ciri Kepercayaan Diri yang Tinggi

Menurut Mardatilah (Komara, 2016) terdapat beberapa ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, yaitu:

- a. Mengetal kekurangan dan kelebihan dengan baik, dan mengembangkan potensi dalam dirinya.
- b. Memiliki standar atas pencapaian tujuan hidupnya, memberi penghargaan atas keberhasilan dan tetap berusaha meskipun gagal. Optimis dalam mencapai tujuan.
- c. Tidak meyalahkan oranglain atas kesalahan dan kegagalannya, introspeksi diri.
- d. Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidakmampuan yang dirasakan.
- e. Bersikap tenang dalam menghadapi sesuatu, tidak panik, optimis dan berpikir positif.
- f. Tidak menjadikan kegagalan sebagai hambatan, berpikir maju tanpa menoleh kebelakang.

Menurut Hakim (2002) menjelaskan terdapat beberapa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi, yaitu:

- a. Tenang dalam menghadapi berbagai hal
- b. Memiliki potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu mengatasi ketegangan dengan ketenangan
- d. Mampu menyesuaikan diri dan komunikasi dalam situasi apapun
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Pendidikan formal yang cukup
- h. Memiliki keterampilan atau keahlian yang dapat menunjang kehidupannya, misalnya kemampuan dalam berbahasa asing

- i. Dapat bersosialisasi
- j. Memiliki latarbelakang pendidikan keluarga yang baik
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi cobaan hidup
- l. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi masalah, dapat tegar, sabar dan tabah.

Menurut Lauster (2006), ciri individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi adalah sebagai berikut:

- a. Optimis
Individu memiliki perasaan yakin akan kemampuan dirinya dalam mewujudkan rencananya. Tidak memiliki keraguan dalam bertindak lebih lanjut, siap dalam menghadapi atau menerima akibat yang akan dihadapi dalam menjalankan tindakan yang akan dilakukan.
- b. Mandiri
Tidak bergantung dengan oranglain dalam mengerjakan sesuatu. memiliki standard dirinya sendiri dan mampu mengembangkan motivasi dirinya.
- c. Tidak ragu-ragu
Memiliki keyakinan penuh, tanggap dalam mengambil keputusan. Menghargai diri sendiri yaitu dapat pengakuan terhadap diri sendiri, dan menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya.

Berdasarkan ciri-ciri kepercayaan diri tinggi yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi tergantung pada kemampuan diri individu tersebut, bagaimana individu dalam memandang dirinya dan menghadapi berbagai kendala.

4. Aspek Kepercayaan Diri

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2006) adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan Pribadi
Suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat mengembangkan diri, sehingga seseorang dalam bertindak tidak terlalu cemas, tidak tergantung dengan oranglain dan dapat mengenal kemampuan dirinya sendiri.

- b. Interaksi Sosial
Kemampuan individu dalam melakukan hubungannya dengan lingkungan atau interaksi sosial, mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
- c. Penilaian Diri
Mengenai bagaimana seseorang berpikir dan menilai dirinya sendiri, baik positif maupun negatif, dan bagaimana individu mengenal kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.

Menurut Anthony (1992), mengemukakan bahwa terdapat beberapa aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu:

- a. Rasa aman
Terbebas oleh perasaan takut dan tidak ada kompetisi terhadap situasi atau orang disekitar.
- b. Ambisi normal
Ambisi yang disesuaikan dengan kemampuan dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan tanggung jawab
- c. Yakin terhadap kemampuan diri
Tidak membandingkan diri dengan oranglain
- d. Mandiri
Tidak bergantung dengan oranglain
- e. Optimis
Memiliki harapan positif mengenai masa depan.

Aspek kepercayaan diri menurut Guilford, Lauster, & Inston (dalam Wahyuni, 2008), yaitu:

- a. Merasa adekuat terhadap apa yang dilakukan
Individu yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga merasa mampu dalam menghadapi tugas dengan baik dan dapat bekerja secara efektif dan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan dan perbuatan.
- b. Merasa dapat diterima oleh kelompok
Memiliki keyakinan atau kemampuan berhubungan dengan lingkungan sosialnya.
- c. Memiliki ketenangan sikap
Yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai macam situasi.

Berdasarkan pemaparan beberapa aspek diatas, dapat disimpulkan bahwa menurut Lauster (2006), aspek kepercayaan diri terdiri dari kemampuan pribadi, interaksi sosial dan penilaian diri. Menurut Anthony (1992), aspek kepercayaan diri terdiri dari rasa aman, ambisi normal, yakin terhadap kemampuan diri, mandiri dan optimis. Sedangkan menurut Guilford, Lauster, & Inston (dalam Wahyuni, 2008) aspek kepercayaan diri terdiri dari merasa adekuat terhadap apa yang dilakukan, merasa diterima oleh kelompok dan memiliki ketenangan sikap.

Pada penelitian ini, peneliti menyimpulkan menggunakan aspek menurut Lauster (2006), yaitu 1) kemampuan pribadi, adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat mengembangkan diri, sehingga seseorang dalam bertindak tidak terlalu cemas, tidak tergantung dengan oranglain dan dapat mengenal kemampuan dirinya sendiri, 2) Interaksi sosial adalah Kemampuan individu dalam melakukan hubungannya dengan lingkungan atau interaksi sosial, mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, 3) Penilaian diri adalah Mengenai bagaimana seseorang berpikir dan menilai dirinya sendiri, baik positif maupun negatif, dan bagaimana individu mengenal kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Alasan peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Lauster (2006), karena menurut peneliti aspek yang dipaparkan lebih jelas, singkat, padat dan lebih koefisien untuk mengukur nilai tingkat kepercayaan diri pada remaja.

C. Citra Tubuh

1. Pengertian Citra Tubuh

Menurut Thompson (2000) level citra tubuh seseorang digambarkan dengan seberapa jauh seseorang tersebut merasa puas dengan bagian-bagian tubuh dan penampilan tubuh secara keseluruhan yang dimilikinya. Croll (2005) mengatakan citra tubuh merupakan suatu persepsi individu mengenai tubuh yang dimiliki, bagaimana individu memandangnya, merasakan, dan mengubahnya. Citra tubuh terbentuk oleh persepsi, emosi, sensori fisik, dan lingkungan. Grogan (2008) mengartikan citra tubuh merupakan persepsi, pikiran dan perasaan individu mengenai tubuhnya.

Longe (2008) menjelaskan bahwa citra tubuh adalah pendapat mental individu atau deskripsi mengenai diri sendiri terhadap penampilan fisik yang dimilikinya, hal ini juga melibatkan reaksi oranglain mengenai

penampilan fisik yang dimilikinya. Citra tubuh menurut Arthur (Ridha, 2012) merupakan imajinasi individu mengenai tubuh yang dimiliki yang berkaitan dengan penilaian orang lain dan sebaik apa individu tersebut menyesuaikan tubuhnya dengan persepsi-persepsi tersebut.

Cash (2002) mengatakan citra tubuh merupakan evaluasi dan pengalaman afektif individu mengenai karakteristik dirinya, dapat dikatakan penampilan merupakan investasi utama dari evaluasi dirinya. Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa citra tubuh adalah suatu sikap yang dimiliki seseorang mengenai penilaian positif maupun negatif terhadap tubuhnya.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan pandangan seseorang mengenai penampilan fisik yang dimilikinya, baik positif maupun negatif, yang dapat mempengaruhi sikap individu tersebut.

2. Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria. Wanita lebih kurang puas terhadap tubuhnya, sehingga memiliki citra tubuh yang negatif. Para pria menginginkan tubuh yang besar dikarenakan ingin terlihat kuat dan tampil percaya diri di hadapan teman-temannya. Sedangkan wanita ingin memiliki tubuh yang langsing agar terlihat menarik dan mendapatkan perhatian dari lawan jenisnya.

b. Usia

Pada masa pubertas remaja putri mengalami perubahan fisik, salah satunya yaitu kenaikan berat badan. Dimana kenaikan berat badan ini dapat membuat remaja menjadi tidak bahagia akibat ketidakpuasan berat badan tersebut, yang dapat mengakibatkan remaja mengalami gangguan makan (*eating disorder*). Ketidakpuasan remaja putri terhadap tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan masa remaja.

c. Media Massa

Media massa merupakan faktor yang besar dalam mempengaruhi citra tubuh individu. Munculnya gambaran mengenai tubuh yang

ideal dalam media massa dapat mempengaruhi gambaran ataupun persepsi tubuh seseorang seperti apa yang dilihat dalam media massa tersebut.

d. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dapat membuat individu membandingkan dirinya dengan oranglain, *feedback* yang diterima dapat mempengaruhi konsep diri individu tersebut, dan mempengaruhi perasaan terhadap penampilan fisiknya. Sehingga membuat individu merasa cemas dengan penampilan dirinya dan gugup ketika oranglain mengevaluasi mengenai dirinya.

Menurut Bell dan Rushforth (2008) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh, yaitu:

a. Budaya

Budaya menjadi faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh, dikarenakan adanya standar ideal dari masyarakat, seperti kecantikan yang diukur dari warna kulit, kurus, mancung dll. Standar ini dapat membuat individu yang tidak sesuai dengan harapan merasa rendah diri dan memiliki citra tubuh yang negatif.

b. Media

Iklan yang terdapat di majalah, televisi dan pertunjukan lainnya yang menggunakan sosok perempuan kurus dan ideal dapat mempengaruhi individu untuk meniru, sehingga berusaha untuk tampil sesuai dengan idolanya. Jika harapan yang diinginkan tidak tercapai akan membuat individu tersebut tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya.

c. Jenis kelamin

Harga diri perempuan biasanya terletak dari seberapa besar dirinya merasa menarik. Kepuasan tubuh pada remaja dapat memprediksi tingkat harga diri terutama pada wanita. Biasanya pada laki-laki lebih memiliki citra tubuh yang positif dibandingkan dengan perempuan. Perempuan biasanya ingin tampil dengan tubuh yang kurus, dan laki-laki ingin tampil dengan otot yang kekar.

d. Usia

Usia muda biasanya perempuan lebih memperhatikan penampilan dan berusaha memperbaikinya. Terutama remaja yang sering menerima kritikan dari oranglain. Informasi yang mereka dapatkan akan menentukan identitas dirinya. Kepuasan terhadap tubuh akan

berkurang dengan beriringnya usia. Semakin tua individu biasanya semakin berkurang tingkat perhatiannya terhadap penampilan.

e. Keluarga dan sosial

Harapan dan pendapat baik secara verbal dan non verbal yang dilontarkan oleh keluarga, teman sebaya dan orang sekitar mengenai penampilan fisik individu dapat membentuk standar untuk membandingkan diri.

f. Berat badan

Berat badan adalah salah satu penentu utama dalam ketidakpuasan tubuh. Individu yang memiliki tubuh gemuk merasa jelek dengan tubuh yang mereka miliki. Citra tubuh yang negatif lebih banyak dialami oleh remaja yang obesitas dan merasa gemuk.

g. Konsep diri

Individu yang memiliki konsep diri dapat memberikan penilaian positif mengenai tubuh dan dapat menghadapi kejadian yang mengancam tubuhnya.

h. Kasih sayang

Individu yang mengalami kekurangan kasih sayang ketika mencari cinta dan kurangnya penerimaan sosial dapat menimbulkan citra tubuh yang negatif. Individu yang mendapatkan pujian dan diterima dengan baik dapat meningkatkan citra tubuh yang lebih positif.

Menurut Levine & Smolak (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh, yaitu:

a. Keluarga

Orangtua merupakan model yang paling penting dalam proses sosialisasi anak, sehingga sangat berpengaruh besar dalam mempengaruhi gambaran tubuh anak-anaknya melalui *modelling*, *feedback*, dan instruksi. Beberapa peneliti menyimpulkan terdapat hubungan antara sikap dan perilaku orangtua dalam menghargai citra tubuh mereka sendiri dengan penghargaan citra tubuh anak mereka. Orangtua dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh anak dengan cara pemilihan pakaian dan mengomentari pakaian dan memilihkan makanan.

b. Teman sebaya

Individu cenderung membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika individu terlihat sangat berbeda maka ia akan merasa ada yang kurang dalam dirinya.

c. Media massa

Media massa sangat berpengaruh besar dikarenakan dapat menyebarkan informasi mengenai standar tubuh yang ideal. Terdapat juga artikel dan cara dalam mencapai tubuh yang edial tersebut dengan memaparkan cara diet dan olahraga.

d. Tahap perkembangan

Pada tahap perkembangan remaja, citra tubh menjadi hal yang penting. Hal ini memiliki dampak pada usaha berlebihan pada remaja untuk mengontrol berat badan. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akan berdampak pada kepuasan citra tubuh mereka karena belum tentu perubahan terjadi sesuai keinginan mereka dan bahkan menimbulkan rasa malu.

Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah jenis kelamin, usia, media massa, hubungan interpersonal, budaya, berat badan, konsep diri, kasih sayang dan tahap perkembangan.

3. Aspek Citra Tubuh

Aspek-aspek citra tubuh menurut Cash dan Pruzinsky (2002) adalah sebagai berikut:

- a. Evaluasi Penampilan, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, menarik atau tidak menarik dan memuaskan atau tidak memuaskan
- b. Orientasi Penampilan, yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya, usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- c. Kepuasan terhadap Bagian Tubuh, yaitu mengukur puas atau tidaknya individu mengenai bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.
- d. Kecemasan Menjadi Gemuk, yaitu menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu mengenai berat badan, kecenderungan melakukan program diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

- e. Persepsi terhadap Ukuran Tubuh, yaitu penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan hingga kelebihan berat badan.

Aspek citra tubuh menurut Thompson (2000), yaitu:

- a. Aspek persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan
Bentuk tubuh merupakan simbol dari individu, dalam hal tersebut individu dapat penilaian dari diri sendiri dan oranglain. Bentuk tubuh dan penampilan yang positif maupun negatif akan mengakibatkan perasaan senang dan tidak senang akan bentuk tubuhnya.
- b. Aspek perbandingan dengan oranglain
Penilaian yang baik ataupun buruk memunculkan dugaan bagi diri sendiri terhadap individu lain. Melakukan penilaian antara penampilan fisiknya dengan penampilan fisik oranglain akan menimbulkan perbandingan.
- c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap oranglain)
Individu dapat memberi penilaian terhadap pandangan oranglain jika orang tersebut menarik secara fisik sehingga gambaran individu tersebut akan menuju ke hal yang baik dalam menilai dirinya.

Menurut Whitbourne & Skultety (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) mengemukakan beberapa aspek-aspek citra tubuh, yaitu:

- a. Penampilan fisik
Mengungkapkan tentang penampilan keseluruhan tubuh, perhatian individu terhadap penampilan dirinya, serta usaha yang dilakukan dalam memperbaiki dan meningkatkan fisiknya.
- b. Perasaan mengenai kemampuan tubuh
Sensasi fisik yang terkait pnuaan, seperti tentang ketangkasan berolahraga, daya tahan tubuh, kekuatan fisik. Hal ini terlihat pada evaluasi derajat kebugaran yang dirasakan individu terhadap tubuhnya, perhatian individu terhadap kebugaran fisiknya, dan usaha yang dilakukan dalam memperbaiki dan meningkatkan kebugaran fisik.
- c. Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit
Mengenai kualitas hidup. Penilaian individu mengenai kesehatan tubuhnya, mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran pentingnya

kesehatan fisik dan pengetahuan kesehatan sehingga selalu berusaha mengembangkan gaya hidup sehat. Mengukur individu terhadap penyakit dan derajat reaksi masalah penyakit.

Berdasarkan pemaparan beberapa aspek diatas, dapat disimpulkan bahwa menurut Cash & Pruzinsky (2002), aspek citra tubuh terdiri dari evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan persepsi terhadap ukuran tubuh. Menurut Thompson (2000), aspek citra tubuh terdiri dari aspek persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek sosial budaya (reaksi terhadap oranglain). Kemudian menurut Whitbourne & Skultety (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) aspek citra tubuh terdiri dari penampilan fisik, perasaan mengenai kemampuan tubuh dan pengalaman tentang kesehatan dan penyakit.

Pada penelitian ini peneliti menyimpulkan menggunakan aspek menurut Cash & Pruzinsky (2002), yaitu 1) evaluasi penampilan adalah yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, menarik atau tidak menarik dan memuaskan atau tidak memuaskan, 2) orientasi penampilan adalah perhatian individu terhadap penampilan dirinya, usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya, 3) kepuasan terhadap bagian tubuh adalah mengukur puas atau tidaknya individu mengenai bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan, 4) kecemasan menjadi gemuk adalah menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu mengenai berat badan, kecenderungan melakukan program diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan, 5) persepsi terhadap ukuran tubuh, yaitu penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan hingga kelebihan berat badan. Alasan peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002), karena menurut peneliti aspek yang dipaparkan lebih jelas, singkat, padat dan koefisien untuk mengukur nilai tingkat citra tubuh pada remaja.

D. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang melibatkan berbagai macam perubahan-perubahan kognitif, biologis, dan sosio-emosional. Usia remaja berada ketika individu mulai memasuki usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2003). Perubahan yang terjadi pada masa remaja tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Salah satu permasalahan yang sering terjadi ketika remaja yaitu kurangnya rasa percaya diri (Rizkiyah, 2005).

Kepercayaan diri adalah suatu sikap perasaan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri, sehingga seseorang tidak terpengaruh oleh oranglain (Lauster, 2006). Kepercayaan diri penting untuk dimiliki oleh setiap individu karena dengan adanya rasa percaya diri yang cukup individu dapat mengaktualisasikan berbagai potensi yang ada dalam dirinya, secara yakin dan matang (Iswindharmanjaya dan Agung, 2005). Banyak remaja yang mengalami rendahnya kepercayaan diri, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Farida (2014) yang menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja dikategori sedang, dan 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah.

Kepercayaan diri menurut Lauster (2006) terdiri dari 3 aspek, yaitu aspek kemampuan pribadi, aspek interaksi sosial, dan aspek penilaian diri. Ketiga aspek tersebut akan memberikan gambaran bagaimana individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik. Aspek pertama adalah aspek kemampuan pribadi dimana individu dapat mengembangkan dirinya, sehingga individu dapat bertindak tenang dalam menghadapi berbagai situasi, tidak tergantung dengan oranglain dan percaya diri dalam menyalurkan kemampuan dalam dirinya. Aspek kedua adalah aspek interaksi sosial dimana individu dapat melakukan hubungan timbal balik terhadap oranglain dan dapat menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sekitar tanpa ada rasa minder atau ketakutan-ketakutan dalam dirinya. Aspek ketiga adalah aspek penilaian diri, individu yang percaya diri akan mengetahui dan dapat menilai dirinya sendiri. Misalnya mengetahui mengenai kekurangan dan kelebihan dirinya, sehingga kelebihan individu dapat ditonjolkan dan kekurangan dapat diatasi dengan ketenangan. Individu yang tidak dapat memenuhi ketiga aspek tersebut akan mengalami kurangnya rasa kepercayaan diri. Menurut Mayara, Yuniarramah & Mayangsari (2016) individu yang memiliki kepercayaan diri rendah dapat menghambat mereka dalam menyesuaikan diri dengan suasana baru, interaksi sosial dan bergantung pada oranglain.

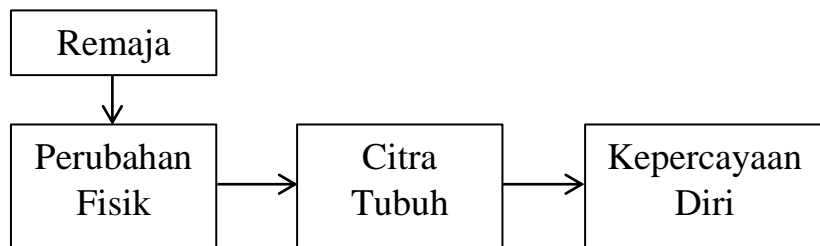
Tingkat kepercayaan diri terhadap individu berbeda-beda, dikarenakan kepercayaan diri tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Komara (2016) kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang dimaksud terdiri dari pendidikan, pekerjaan dan lingkungan dan pengalaman. Sedangkan faktor internal terdiri dari konsep diri, harga diri dan konsep fisik. Berdasarkan faktor tersebut diartikan bahwa penampilan fisik merupakan hal yang berperan penting terhadap kepercayaan diri. Penampilan fisik yang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi citra tubuh. Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh Wati dan Sumarmi (2017) bahwa remaja putri yang memiliki tubuh *overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja putri yang *non overweight* cenderung memiliki citra tubuh positif.

Citra tubuh adalah gambaran atau persepsi individu mengenai tubuh yang dimilikinya, baik positif maupun negatif (Cash dan Pruzinsky, 2002). Citra tubuh dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Saat ini banyak remaja putri menjadi kurang percaya diri karena adanya penilaian dikalangan remaja mengenai standar fisik dan bentuk tubuh yang proposional. Hal ini membuat para remaja cenderung menilai diri mereka melalui sudut pandang oranglain. Berangkat dari penampilan fisik, remaja mulai membentuk gambaran dan kesan mengenai bentuk dan ukuran tubuh, yang selanjutnya beranjak kepada penampilan fisik oranglain dan menjadi standar tubuh yang wajib dimiliki setiap perempuan. Gambaran dan persepsi mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan citra tubuh (Denich dan Ifdil, 2015).

Citra tubuh menurut Cash dan Pruzinsky (2002) terdiri dari 5 aspek, yaitu aspek evaluasi penampilan, aspek orientasi penampilan, aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, aspek kecemasan menjadi gemuk, dan aspek terhadap ukuran tubuh. Kelima aspek tersebut akan memberikan gambaran mengenai bagaimana citra tubuh dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Aspek pertama adalah aspek evaluasi penampilan, dimana individu mengukur evaluasi mengenai kemenarikan dan kepuasan terhadap tubuhnya. Individu yang merasa puas dan merasa memiliki tubuh yang menarik akan meningkatkan rasa kepercayaan dirinya dan begitu pula sebaliknya. Aspek kedua adalah oerientasi penampilan, dimana individu memberikan perhatian terhadap penampilan drinya dan berusaha memperbaiki penampilannya. Individu yang tidak puas terhadap tubuhnya akan selalu berusaha untuk memperbaiki penampilannya. Faktor yang mempengaruhi individu melakukan perbaikan terhadap tubuhnya dapat dipengaruhi oleh adanya standar tubuh dari orang sekitar atau teman sebaya yang menuntut individu memiliki tubuh yang sama. Individu yang tidak mencapai standar tubuh yang telah ditetapkan

tersebut membuat individu menjadi minder dan tidak percaya diri dalam melakukan interaksi sosialnya. Aspek ketiga adalah kepuasan terhadap bagian tubuh, individu yang tidak puas dengan bagian spesifik tubuhnya seperti lengan, paha dan dada akan menyebabkan kurangnya rasa kepercayaan diri karena merasa malu dan menjadi pusat perhatian. Aspek keempat adalah kecemasan menjadi gemuk, individu yang berusaha keras dalam melakukan kegiatan penurunan berat badan seperti diet adalah individu yang tidak puas dengan tubuhnya yang menyebabkan kurangnya rasa kepercayaan diri. Aspek kelima adalah persepsi terhadap ukuran tubuh. Individu yang terobsesi dalam mengkategorikan ukuran tubuhnya dan tidak puas dengan ukuran yang dimiliki akan menyebabkan kurangnya rasa kepercayaan diri.

Citra tubuh positif maupun negatif dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Citra tubuh positif pada remaja akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi, dan citra tubuh yang negatif pada remaja akan menimbulkan kepercayaan diri yang rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rofitul Khikmah (2017) yang menyatakan citra tubuh secara signifikan mempengaruhi kepercayaan diri. Penelitian lain juga dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang searah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar putri di Kota Denpasar.



E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Artinya semakin positif citra tubuh remaja maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada remaja putri tersebut. Begitu juga sebaliknya semakin negatif citra tubuh yang dimiliki remaja maka semakin rendah kepercayaan diri pada remaja putri tersebut.