

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tubuh manusia terdiri dari roh, organ-organ, sifat atau tingkah laku. Selain itu, dalam konteks tubuh juga terdiri dari kesehatan dan penampilan fisik. Menurut KBBI, tubuh adalah bagian yang terlihat dari bagian ujung rambut sampai ujung kaki. Maka dari itu tubuh merupakan wujud fisik yang paling terlihat serta menjadi pandangan pertama dari diri. Tampilan fisik atau tubuh manusia secara langsung atau tidak langsung menjadi hal yang paling mudah untuk dinilai oleh orang lain, hal tersebut membuat manusia memperhatikan tubuhnya dengan cara merawat kesehatan dan penampilan diri. Banyak cara untuk membuat tubuh atau tampilan fisik menjadi bagus dan terawat. Di antaranya adalah olahraga, menjaga pola makan dan tidur, merawat kesehatan kulit dan berpikir positif. Manusia mulai memerhatikan dan merawat dirinya pada masa remaja. Masa remaja merupakan bagian dari perjalanan hidup yang dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Santrock, 2003). Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional (Santrock, 2003). Pada teori tahapan perkembangan kognitif Piaget, remaja berada pada tahap operasional formal yaitu remaja mulai mengeksplor dirinya, berpikir lebih abstrak dan logis.

Remaja mulai mengembangkan citra tentang hal-hal yang ideal, di antaranya yaitu tentang seperti apa bentuk tubuh dan tingkah laku yang ideal dan membandingkan dirinya dengan standar ideal yang ada di lingkungannya. Selain itu, di masa remaja terdapat perubahan tubuh dan tugas perkembangan baru. Perubahan tubuh yang paling nampak adalah meningkatnya tinggi dan berat badan serta kematangan seksual. Perubahan ini dinamakan pubertas. Pubertas (Santrock, 2003) adalah tanda yang dimulai di masa remaja dan merupakan perubahan yang cepat. Meskipun merupakan perubahan yang cepat atau singkat namun pubertas dibagi menjadi tiga tahap (Hurlock, 2011), tahap pertama yaitu prapuber atau permatangan dimana seorang anak bukan dikatakan lagi sebagai anak-anak tetapi belum juga seorang remaja. Pada tahap ini ciri-ciri seks sekunder

mulai terlihat namun organ-organ reproduksi belum sepenuhnya berkembang. Tahap selanjutnya adalah puber, pada tahap ini kriteria kematangan seksual mulai muncul seperti haid pada wanita dan pengalaman mimpi basah pertama kali pada pria. Ciri-ciri seks sekunder pada tahap ini mengalami perkembangan serta sel-sel mulai diproduksi di dalam organ seks. Tahap terakhir adalah pascapuber yang ditandai dengan perkembangan yang baik pada seks sekunder dan organ-organ seks sudah mulai berfungsi secara matang.

Perubahan yang cepat juga terjadi pada kematangan fisik (perubahan tubuh dan hormonal) yang berdampak pada sikap dan perilaku remaja. Perubahan hormonal salah satunya mengakibatkan pertumbuhan rambut atau bulu-bulu halus pada pria dan membentuk tonjolan pada dada wanita, kematangan tulang, serta pada suatu penelitian menunjukkan bahwa anak perempuan dengan kadar hormon yang tinggi menampilkan lebih banyak rasa marah dan agresi (Santrock, 2003). Pada pertumbuhan fisik, tinggi dan berat badan terjadi dua tahun lebih awal pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Remaja putri akan cenderung lebih tinggi dan memiliki massa tubuh yang lebih sedangkan pada remaja putra, mereka akan merasakan kesenangan karena meningkatnya tinggi badan dan massa otot pada tubuhnya. Perubahan fisik sekunder lainnya yang terjadi pada remaja seperti bertambahnya lemak tubuh, terdapat minyak di kulit wajah yang dapat menimbulkan jerawat dan meningkatnya kelenjar minyak pada rambut membuat remaja khususnya remaja putri mulai mengkhawatirkan tubuh atau tampilan fisiknya.

Dampak psikologis pada remaja putri saat mengalami perubahan fisik di masa pubertas adalah mereka sangat memerhatikan tubuh dan penampilannya serta membuat citra sendiri mengenai bentuk tubuhnya (Santrock, 2003). Bahkan, mampu menurunkan tingkat kepercayaan dirinya. Seperti pada beberapa penelitian mengungkapkan bahwa wanita lebih sering merasa malu daripada pria (Fredickson & Roberts). Mereka akan berusaha untuk memperbaiki penampilan tubuhnya sesuai standar ideal yang ada dan memiliki *body image* yang di mana mencakup perasaan dan seberapa puas dirinya terhadap bagian tubuh dan penampilan fisiknya. Dengan perubahan-perubahan yang terjadi di fase pubertas membuat remaja putri tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap

fisiknya sehingga mempengaruhi *body image* menjadi rendah. Seperti penelitian yang dilakukan pada remaja SMAN 21 Jakarta (2019), remaja kurang percaya diri dengan tampilan fisiknya sehingga fokus mencari cara untuk memperindah atau mempercantik tubuhnya. Remaja tersebut beranggapan bahwa pada kondisi sekarang membuat mereka harus selalu tampil cantik saat datang ke sekolah dengan menggunakan pelembab wajah atau biasa disebut *bb (beauty balms) cream, lip tint*, bahkan merapikan rambut menggunakan *flat* atau *curly iron*. Pandangan mengenai tubuh atau tampilan fisik yang cantik sudah menjadi *trend* di remaja putri. *Trend* tersebut salah satunya diperkuat lewat media sosial yang sering menampilkan perempuan dengan kondisi kulit yang mulus, badan yang ramping, wajah yang dipoles *make up*, dan adanya video tentang tutorial kecantikan. Seperti yang disampaikan oleh dr. Lanny seorang ahli kecantikan (Juniman, 2019), menurutnya standar kecantikan di era sekarang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital seperti media sosial. Beberapa pasien yang datang ke kliniknya meminta *filler* atau tanam benang agar selalu terlihat cantik dan *natural* seperti foto yang dilihatnya di media sosial seperti *Instagram* dan *Google*.

Dengan adanya *trend* tersebut, membuat remaja putri seperti berlomba-lomba untuk mencapai standar ideal yang ada. Jika dirinya belum sesuai dengan standar ideal, maka merasa tubuhnya tidak sempurna, memiliki kekurangan, tidak menarik sehingga dalam beberapa situasi membuat kepercayaan dirinya menurun serta *body image* yang juga menjadi rendah. Selain standar ideal kecantikan, remaja putri merasa malu saat kekurangan fisik atau tubuhnya dikomentari oleh orang lain maupun orang terdekat seperti keluarga dan teman. Tingkat kepercayaan diri akan menurun dan timbul pikiran membandingkan kondisi tubuhnya dengan orang lain yang menurutnya sudah mencapai standar ideal. Contohnya, pada remaja putri yang sedang memiliki jerawat di wajahnya akan menutup wajahnya menggunakan masker penutup hidung agar kondisi kulit yang berjerawat tidak terlihat oleh orang lain. Penilaian objektif orang lain terhadap kondisi fisik seseorang khususnya perempuan menimbulkan dampak (Fredickson & Roberts) seperti malu (*shame*), kecemasan (*anxiety*), keadaan motivasi puncak (*peak motivational states*) dan kesadaran akan kondisi tubuh (*awareness of*

internal bodily states). Perasaan malu terhadap tubuh disebut *body shame*. *Body shame* terjadi saat orang lain secara sengaja atau tidak sengaja menilai tampilan fisik dan menimbulkan perasaan malu atau tidak percaya diri. Seperti yang dialami oleh Azhari Irsalna (ID, 2018), gadis yang sempat *viral* dan mengalami *body shaming* di media sosial yaitu dinilai tidak cantik (memiliki jerawat dan warna kulit sawo matang) dan tidak cocok dengan kekasihnya. Saat kejadian itu, Azhari merasa dunia seakan ingin runtuh dan malu jika bertemu dengan orang lain. Kepercayaan diri menjadi rendah dan menyebabkan rasa tidak nyaman serta memandangi dirinya sendiri tidak menarik.

Bahkan di negara India, *body shaming* mampu merenggut nyawa seorang remaja yang memiliki berat badan yang berlebih. Remaja tersebut selalu diejek oleh teman-temannya sampai akhirnya ia memilih mengakhiri hidupnya dengan cara lompat dari lantai 5 bangunan sekolahnya (None, 2018). Remaja tersebut merasa bahwa tampilan fisiknya tidak sesuai dengan teman-teman sebayanya. Pandangan tentang dirinya menjadi buruk sehingga semakin menurunkan tingkat kepercayaan diri dan menimbulkan tekanan yang hebat yang membuatnya depresi hingga memilih mengakhiri hidupnya. Mantan penyanyi cilik, Tina Toon di masa remaja juga sempat mengalami *body shame* yang membuat dirinya melakukan diet secara berlebihan sampai mengalami *bulimia nervosa* (Viva, 2014). Hal yang dilakukan Tina Toon bertujuan untuk membuat tubuhnya menjadi langsing dan ideal, dia sadar dan beranggapan bahwa tubuhnya akan menimbulkan penilaian negatif yang dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anggoro (2016) *body image* berkorelasi dengan kepercayaan diri, apabila memiliki *body image* yang baik maka tingkat kepercayaan dirinya menjadi tinggi sehingga terciptanya sikap positif terhadap seluruh kondisi dirinya, memiliki kemandirian, serta mampu mencapai keinginan atau tujuan.

Menurunnya kepercayaan diri juga dapat terjadi jika terus menerus mencemaskan kondisi fisik. Selalu beranggapan bahwa tampilan fisiknya memiliki kekurangan dan tidak menarik. Seperti pernyataan salah seorang remaja SMA perempuan yang telah diwawancarai, dia menyatakan bahwa saat kondisi kulitnya sedang *break-out* atau kondisi iritasi pada kulit yang dilakukannya adalah bercermin untuk melihat kondisi kulitnya. Namun setelah bercermin,

munculah pikiran dan kekhawatiran akan kondisi kulitnya yang berdampak pada *body image* rendah. Hal yang sama juga dirasakan oleh Riri (Team, 2017), ia juga mengalami kondisi kulit yang sedang *break-out* dan mendapat penilaian yang negatif sehingga menurunkan kepercayaan dirinya secara drastis. Kondisi seperti itu membuat persepsi dan penilaian terhadap diri menjadi rendah serta menciptakan rasa ketidakpuasan terhadap diri. Pada kasus lain, terdapat seorang remaja putri yang merasa tidak percaya diri saat diperhatikan orang lain.

Berdasarkan wawancara dengan empat orang remaja putri siswa SMA, tiga diantaranya mengatakan bahwa tatapan atau bagaimana cara orang lain melihatnya dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya dan menganggap bahwa ada yang salah dengan penampilan atau bentuk tubuh mereka, kemudian remaja tersebut juga mengatakan saat dirinya tidak percaya diri yang dilakukan adalah menutupi tampilan diri dengan menutup wajah menggunakan tangan atau masker, menggunakan baju yang berwarna hitam dan lebar, serta mengejek tampilan fisik temannya agar orang-orang tidak fokus kepada kekurangan dirinya. Selain itu, salah satu dari mereka sehabis sembuh dari sakitnya beberapa hari kemudian diejek oleh teman-temannya karena memiliki berat badan yang tak kunjung naik. Hal itu membuat si remaja putri tersebut jarang masuk ke sekolah lantaran kesal dan malu terhadap kondisi tubuhnya.

Remaja semakin memperhatikan penampilannya dan bagaimana cara untuk memperbaiki penampilannya. Kondisi tersebut sejalan dengan pernyataan Csikszentmihalyi (Fredickson & Roberts) yaitu saat adanya penilaian objektif dan tatapan terhadap tubuh atau penampilan fisik perempuan, akan mengganggu aktivitas yang sedang dijalannya. Kepercayaan diri ditandai dengan keyakinan atas kemampuan diri sehingga dalam bersikap dan bertindak tidak merasa cemas serta siap mempertanggungjawabkan tindakannya (Lautser, 2001). Selain itu, kepercayaan diri juga diartikan sebagai suatu rasa percaya terhadap diri sendiri dan bagaimana individu memandang dirinya secara utuh.

Ketika remaja khususnya remaja putri merasa yakin dengan dirinya, mampu bersikap tenang, serta percaya dengan kemampuan dirinya akan melahirkan pandangan positif terhadap dirinya secara utuh. Remaja putri dapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi jika padangan terhadap kondisi fisiknya tidak rendah. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut (Lautser, 2001) adalah kondisi fisik. Adanya ketidakmampuan pada fisik menyebabkan rasa rendah diri atau kurangnya kepercayaan diri.

Berdasarkan data dan kasus yang telah dijelaskan, kepercayaan diri seorang individu dipengaruhi salah satunya oleh faktor kondisi fisik. Adanya perubahan dan kekurangan pada kondisi fisik menyebabkan kurangnya kepercayaan diri dan memberikan *body image* yang rendah. Hal tersebut terjadi pada remaja khususnya remaja putri yang sedang berada pada fase pubertas. Remaja putri menjadi kehilangan kepercayaan diri karena merasa dirinya belum menarik sehingga tidak menghargai dan menilai negatif tampilan fisiknya. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk melihat seberapa besar pengaruh *body image* terhadap kepercayaan akan diri pada remaja putri dengan judul “*Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri SMAI Al-Azhar 8 Summarecon Kota Bekasi*”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri SMAI Al-Azhar 8 Summarecon Kota Bekasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruhnya *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri SMAI Al-Azhar 8 Summarecon Kota Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya informasi bagi Ilmu Psikologi, terutama psikologi perkembangan serta psikologi umum. Penelitian ini membuka jalan dan masukan bagi penelitian selanjutnya yang bermaksud ingin menjelaskan fenomena *body image* dan kepercayaan diri remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan mengenai *body image* dengan memandang diri secara positif serta diharapkan dapat menjadi referensi yang berkaitan dengan *body image* dan kepercayaan diri.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian lain. Kesamaan penelitian bisa jadi terletak pada penggunaan variabel terikat atau variabel bebas, teknik pengambilan data, atau subjek/sampel yang ingin diteliti. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Anggoro Dyah Wahyu Andiyati dengan judul “*Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul*” dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* memiliki persamaan dengan penulis yang terletak pada variabel bebas dan variabel terikat. Namun, penulis tidak mengambil sampel di daerah Bantul melainkan di daerah Kota Bekasi. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul. Koefisien korelasi diketahui sebesar 0,217. Hal ini berarti semakin positif *body image* siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul maka akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Besarnya sumbangan *body image* untuk kepercayaan diri sebesar 4,17.

Selanjutnya penelitian dengan judul “*Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*” dilakukan oleh Ifdil, Amanda Unzhilla Denich dan Asmidir Ilyas merupakan penelitian deskriptif dan kolerasional dengan sampel 77 remaja putri. Perbedaan dengan penulis terletak pada daerah pengambilan sampel, penelitian ini dilakukan di daerah Padang, Sumatera Barat. Sedangkan penulis melakukan penelitian di daerah Kota Bekasi dengan subjek sampel yang sama yaitu remaja putri. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri di daerah Padang, Sumatera Barat.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Ayu Puspita Sari yang berjudul “*Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri di SMA Kolombo Yogyakarta*” memiliki kesamaan dengan penulis dari segi variabel terikat dan variabel bebas serta metode penelitian menggunakan desain kolerasi. Namun, untuk subjek yang diteliti tidak sama karena penulis melakukan penelitian di daerah Kota Bekasi. Hasil penelitiannya mengungkapkan, mayoritas kepercayaan diri berasal dari siswi yang memiliki *body image* positif sebanyak 24 (77,4%) dan sebagian besar kepercayaan diri rendah berasal dari siswi yang memiliki *body image* negatif sebanyak 3 (9,7%).

Penelitian yang mengukur seberapa berpengaruh nya *body image* dilakukan oleh Fera dengan judul “*Pengaruh Body Image Terhadap Self-Esteem Remaja Penderita Skoliosis*” memiliki kesamaan dengan penulis dari segi variabel bebas serta pengolahan data menggunakan uji regresi. Namun, untuk variabel terikat tidak sama selain itu subjek yang diteliti adalah remaja penderita skoliosis sedangkan penulis melakukan penelitian kepada remaja putri. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh *body image* terhadap *self esteem* pada remaja penderita skoliosis, yang mana variasi *self esteem* sebesar 66,5% dapat dijelaskan *body image*.

Penelitian lainnya dari Hanna Karima Husni dan Herdina Indrijati yang berjudul “*Pengaruh Komparasi Sosial pada Model Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas*” menggunakan *purposive sampling*. Perbedaannya adalah terletak pada variabel terikat. Hanna dan Herdina

menjadikan *body image* menjadi variabel terikat penelitiannya. Sedangkan komparasi sosial dijadikan variabel bebas. Subjek yang diteliti sedikit berbeda, penelitian ini mengankan remaja putri yang obesitas untuk diteliti. Pengambilan data sampel berada pada wilayah Surabaya, sedangkan penulis melakukan pengambilan data sampel di kota Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara komparasi sosial pada model iklan kecantikan di televisi terhadap *body image* remaja putri yang obesitas. Komparasi sosial dapat memberikan kontribusi dalam memprediksi nilai *body image* sebesar 33,4%.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sri Hayuningtyas Sari berjudul “*Pengaruh Body Image terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pada Kehamilan Pertama*” dengan analisa data yang dilakukan adalah analisa regresi. Memiliki persamaan dengan penulis yang terletak pada variabel bebas, namun untuk variabel terikat berbeda. Penulis tidak mengambil sampel di daerah Sumatera Utara melainkan di daerah Kota Bekasi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh secara signifikan ($p=0,000$) terhadap penyesuaian diri wanita pada kehamilan pertama. *Body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 19,5% terhadap penyesuaian diri wanita pada kehamilan pertama.

Penelitian terakhir dengan judul “*Pengaruh Citra Tubuh terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri*” dilakukan oleh Tasya Martha Sari merupakan penelitian dengan pengambilan sampel acak kluster (*cluster random sampling*). Perbedaan dengan penulis terletak pada daerah pengambilan sampel, penelitian ini dilakukan di Kota Medan, Sumatera Utara. Sedangkan penulis melakukan penelitian di daerah Kota Bekasi dengan subjek sampel yang sama yaitu remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri remaja putri sebesar 22,1% dan signifikansi 0,00 ($p<0.05$).