

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pergerakan atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja adalah proses pendewasaan dan mengenali kembali hal-hal yang dianggap salah dan benar, memahami peran seseorang dalam masyarakat, mulai memahami lawan jenis, serta mengenali dan menerima identitas seseorang (Jannah, 2016). Masa remaja adalah masa dimana emosi tidak stabil dan emosi mempengaruhi perilaku. Menurut Santrock, (2013), remaja adalah fase dimana individu hidup antara usia 11-18 tahun. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Steinberg (2013) bahwa masa remaja dibagi menjadi tiga tahap menurut usia, tahapannya yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun).

Dalam masa remaja individu lebih memperhatikan perasaannya dan mampu meningkatkan kemampuannya dalam mengelola perasaannya, sehingga pada masa pubertas dimulai remaja menjadi sangat sensitif terhadap hal-hal seperti bentuk tubuh mereka. Remaja juga lebih mampu menunjukkan perasaannya kepada orang lain (Santrock, 2013). Menurut Putri dan Darmawanti (2015) menjelaskan fenomena perkembangan saat ini, terlihat bahwa banyak remaja yang mengalami krisis percaya diri, yang dapat membuat masalah menjadi sangat serius pada anak remaja. Remaja identik dengan berbagai masalah kompleks itu sendiri, seperti yang berkaitan dengan pertumbuhan fisik dan emosional, yang dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri dan hambatan dengan diri mereka sendiri dan dengan orang-orang di sekitarnya bagi banyak remaja yang tidak dapat mengatasi krisis ini. Realitas yang terjadi adalah tidak sedikit remaja yang tidak mampu memenuhi tugas perkembangannya karena merasa tidak aman dengan kondisi fisiknya, dan remaja juga telah menyadari bahwa keadaan fisiknya berperan penting dalam interaksi sosial.

Bicara mengenai kepercayaan diri, setiap orang dilahirkan dengan percaya diri, tetapi tidak semua orang bisa menjadi sangat percaya diri. Begitu pula dengan rasa percaya diri yang dimiliki remaja sebenarnya merupakan salah satu indikator kecerdasan emosional, terkait dengan kemampuan mereka dalam memahami kelebihan dan

kekurangan yang dimiliki. Setiap remaja harus memiliki kepercayaan diri untuk melakukan semua peran. Remaja yang kurang percaya diri akan merasa sulit untuk membentuk sosialisasi.

Percaya diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga individu tidak terlalu cemas dalam melakukan aktivitas apapun, bebas melakukan apa yang diinginkannya, serta bertanggung jawab atas apapun. Mereka bersikap hangat dan sopan dalam berhubungan dengan orang lain. Banyak perubahan yang dialami selama masa remaja, antara lain seperti perubahan biologis, fisik, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2012). Perubahan biologis yang terjadi tercermin dalam perubahan kondisi fisik, perubahan kognitif tercermin dalam perubahan sosio-emosional yang berkaitan dengan interaksi dan kepribadian dalam lingkungan sosial (Rombe, 2014).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan bahwa individu memiliki kemampuannya dan orang lain tidak dapat dengan mudah dipengaruhi olehnya. Menurut Wiranatha & Supriyadi, (2015) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu dari sekian banyak aspek kepribadian yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. Menurut Goldsmith (2010), kepercayaan diri adalah suatu keadaan dimana seseorang mampu keluar dari zona nyamannya, percaya pada kemampuannya sendiri, dan untuk menikmati hidup dimana keyakinan sudah ada di hati dan jiwa setiap orang.

Kepercayaan individu idealnya berada pada kategori tinggi, dimana individu tersebut merasa dapat mengembangkan seluruh aspek dirinya, namun pada kenyataannya masih banyak remaja yang masih memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah (Denich, Ifdil, & Iljas, 2017). Reaksi yang saling timbul dari interaksi sosial tidak selalu berjalan dengan baik, tidak jarang ditemukan permasalahan dalam interaksi sosial. Adanya penilaian di kalangan remaja, bahwa standar tubuh saat ini lebih mengutamakan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang relatif, yang menyebabkan terjadinya ketidakpercayaan diri pada remaja, dan selalu menilai diri sendiri melalui kacamata orang lain terutama temannya (Ratnawita, 2012).

Putri dan Darmawanti (2015) menjelaskan fenomena perkembangan saat ini, terlihat bahwa banyak remaja yang mengalami krisis percaya diri, yang dapat membuat masalah menjadi sangat serius pada anak muda. Remaja yang kelebihan berat badan

sering kali mengalami kejadian yang sama sekali tidak diinginkan seperti merasa berbeda, dikomentari, dan dibandingkan dengan penampilan orang lain, yang berdampak negatif pada remaja tersebut. *Body Shaming* menurut Rahayu (2019) adalah kondisi dimana seseorang meremehkan, mengomentari, atau melontarkan kritik yang tidak pantas terhadap berat badan, tinggi badan, atau bentuk tubuh seseorang sehingga membuat orang tersebut tidak nyaman. Hasil Survei Kesehatan Dasar, pada tahun 2013, prevalensi kelebihan berat badan nasional pada kelompok usia 16-18 tahun adalah 5,7% di Jawa Tengah. Negara bagian ini memiliki prevalensi kelebihan berat badan yang relatif tinggi secara nasional yaitu sebesar 5,4% (Safitri, 2016).

Hal ini didukung dengan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada beberapa remaja SMA X, yang mengatakan bahwa mereka *insecure* akan bentuk tubuh mereka, sehingga mereka sangat memperhatikan penampilannya dan mereka pun juga sering membandingkan diri mereka dengan orang lain.

*“Kalau menurut aku pribadi sih ya kak, insecure mah ada karena kadang ada yang body shaming gitu dan udah pasti itu kak namanya perempuan pasti ngerasain hal itu. Apalagi keadaan fisik aku yang bisa dibilang gak sesempurna cewek lain makin bikin aku jadi gak percaya diri, tapi kadang aku berusaha ngeyakinin diri aku kalau aku tuh sempurna menurut versi diri aku ya kak. Aku juga kalau ngaca di toilet mana pun terus samping aku ada cewek lain yang lagi ngaca juga, aku jadi suka ngebandingin keadaan fisik aku sama si dia kayak (kok dia cantik banget ya, kok dia badannya bisa bagus, perfect juga pula) ya pokoknya kayak gitu deh kak. Dan kalau tentang penampilan jujur aku bener-bener merhatiin banget sih kak karena kayak penting gitu, kalau rapih juga enak di pandangnya, kalau wangi orang dekat kita juga seneng pasti, dan yang penting kalau berpakaian masih sopan karena itu termasuk bentuk menghargai orang yang kita temui.”*

Penjelasan di atas sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dengan tema *body image* oleh Putriana (dalam Yolanda, 2017). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan yang memiliki *body image* yang positif memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sebaliknya, remaja perempuan yang memiliki *body image* yang negatif memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Putri (2019) yang menunjukkan bahwa wanita remaja yang memiliki *body image* yang positif maka akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Demikian pula sebaliknya, dimana *body imagenya* negatif, maka kepercayaan dirinya akan rendah.

Rendahnya kepercayaan diri membuat kebanyakan remaja lebih memperhatikan aspek penampilan fisik dibandingkan dengan aspek lainnya, namun banyak remaja yang tidak menyukai penampilan fisiknya (Denich, Ifdil, & Ilyas, 2017). Terutama bagi remaja putri yang memiliki body awareness lebih, mengarahkan remaja putri untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh dan bekerja untuk memuaskan penampilan (Tatangelo, dkk, 2015). Dilakukan penilaian terhadap standar tubuh remaja putri yang menekankan pada bentuk tubuh ideal dan sesuai yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja putri. Remaja putri mempresentasikan pengamatan dan gambaran tentang penampilan fisik mereka kemudian beralih ke penampilan fisik orang lain hingga ke tingkat tubuh ideal yang seharusnya dimiliki setiap Wanita (Ifdil, dkk, 2017).

Remaja yang menilai negatif tentang tubuh dan penampilannya tidak merasa nyaman dan percaya diri di sekitar orang lain. Seperti yang dikemukakan oleh Ferron (1997), kepercayaan diri sangat erat kaitannya dengan daya tarik fisik, sehingga individu melakukan berbagai upaya untuk tampil menarik, sehat, dan bugar, sehingga timbul rasa percaya diri dalam beraktivitas. Syam dan Amri (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa remaja yang memiliki rasa percaya diri tinggi akan cenderung lebih mudah dalam berinteraksi dengan orang lain, mampu mengemukakan pendapat tanpa bertanya, menghargai komentar orang lain, serta mampu bertindak dan berpikir positif dalam mengambil keputusan. Sebagian besar remaja lebih memperhatikan penampilan mereka daripada aspek lain dari diri mereka sendiri, dan juga banyak remaja yang tidak ingin melihat apa yang mereka lihat di cermin.

Ketika anak perempuan ingin membebaskan diri, mereka ditekan. Perubahan yang terjadi mempengaruhi sikap dan perilaku anak remaja (Denich & Ifdil, 2015). Anak remaja yang awalnya sangat percaya diri menjadi lemah dan takut gagal karena daya tahan fisiknya menurun dan karena dikritik oleh orang tua dan teman-temannya (Denich & Ifdil, 2016). Remaja putri cenderung merasa kurang aman dengan kondisi fisiknya, sejalan dengan penelitian remaja oleh Ratnawati (2012) yang menunjukkan bahwa remaja memprioritaskan penampilan fisik dan bentuk dalam penilaian diri mereka. Hal ini menyebabkan remaja merasa kurang aman dan menilai diri sendiri dari sudut pandang teman sebayanya. Andiyanti (2016) remaja yang kurang percaya diri merasa tidak berharga, tidak berarti, dan kecil Ketika dihadapkan dengan tindakan orang lain. Remaja yang percaya diri menjadi lebih bergaul, lebih mudah mengontrol perilaku mereka dan menikmati hidup dengan lebih mudah.

Menurut Tatangelo, dkk (2015), *body image* adalah sikap sadar dan tidak sadar seseorang terhadap bentuk, penampilan, ukuran, dan potensi fungsi tubuh. Tidak sadar masalah *body image* pada remaja berkaitan dengan bentuk tubuh, tinggi badan, berat badan, warna kulit, masalah rambut dan wajah, serta perasaan tidak semenarik orang lain (Zahra & Shanti, 2021). Menurut Stojcic (2020), teori yang sering digunakan untuk menjelaskan perkembangan *body image* adalah model pengaruh *Tripartite Influence Model*, yaitu teman sebaya, orang tua, dan media. Perkembangan teknologi yang berkembang pesat mempengaruhi perkembangan *body image*, yang memudahkan masyarakat khususnya remaja untuk mengetahui standar tubuh ideal. Media sosial menyebabkan remaja selalu mengidentifikasi diri dengan tubuh ideal yang digambarkan di media sosial (Wiranatha & Supriyadi, 2015).

*Body image* merupakan gabungan antara persepsi dan penilaian individu terhadap bentuk atau ukuran tubuh seseorang, baik positif maupun negatif. *Body image* memungkinkan seseorang untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain dan menciptakan rasa malu tentang kepercayaan diri mereka. Sedemikian rupa sehingga saat ini teman sebaya atau orang lain sering mengolok-olok orang di sekitar mereka dan kelompok mereka karena penampilan fisik mereka (Safitri & Rizal, 2020). *Body image* yang negatif dapat menyebabkan gangguan citra tubuh. Gangguan tubuh dapat bermanifestasi sebagai perasaan ketidakpuasan terhadap perubahan struktur, bentuk, dan fungsi tubuh. Seseorang dengan *body image* negatif juga menilai kondisinya secara negatif dan memandang kondisinya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, ia harus mencari cara untuk mengubah penampilannya.

Seseorang dengan *body image* negatif sering merasa bahwa tubuhnya buruk dan penampilan mereka dianggap “normal” atau populer menurut media dan norma sosial. Ini bisa membuat mereka tidak nyaman dan selalu merasa seperti kehilangan sesuatu. *Body image* yang positif berarti seseorang senang dengan bentuk dan penampilan tubuhnya. Orang dengan *body image* yang positif tidak begitu peduli dengan tingkat bentuk tubuh yang “ideal” atau apa yang dianggap “normal” oleh masyarakat, mereka senang dengan setiap perubahan pada tubuhnya (Nurvita, 2015). *Body image* ditentukan oleh persepsi, pikiran, dan perasaan terhadap bentuk dan ukuran tubuh (As Sa’edi 2013). Citra tubuh (*body image*) negatif biasanya terjadi pada remaja (Contreras, 2015). *Body image* negatif merupakan gangguan serius yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, perilaku makan, dan keterbatasan aktivitas fisik (Setyawati dan Setyowati, 2015).

Setiap orang mempunyai ide atau standar tersendiri mengenai bentuk tubuh. Pada masa remaja, seseorang akan lebih memperhatikan tubuhnya dan akan berusaha membangun citranya berdasarkan penyajiannya terhadap *body image* tersebut. Menurut Ramanda dkk (2019), *body image* merupakan representasi struktur tubuh seseorang yang diperoleh melalui penilaian diri sehingga menimbulkan kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik seseorang. Hal ini sejalan dengan Thompson dalam Merlin (2017) yang menyatakan bahwa tingkat *body image* seseorang dapat dinilai berdasarkan tingkat kepuasannya terhadap bagian tubuh dan aktivitasnya, aktivitas fisiknya serta sejauh mana individu menerima bagian-bagian tubuh tersebut dan kinerja fisik yang dimilikinya. Serta tingkat pengakuan pribadi berdasarkan pengaruh sosial seperti pendapat orang lain, perbandingan orang lain, kontribusi pribadi, dan pengakuan orang lain.

Terdapat evaluasi sosial dan klasifikasi bentuk tubuh ideal melalui perhitungan indeks masa tubuh, yang dijelaskan oleh Krisna Oktavianus Dwiputra dalam artikel Klikdokter (2020) bahwa cara mengukur berat badan yang ideal adalah dengan menggunakan masa tubuh kalkulator indeks. Dari sinilah setiap remaja mempunyai anggapan atau gambaran bahwa untuk memiliki tubuh yang ideal maka harus bertipe normal, sehingga membuat banyak remaja yang berusaha mengubah apa yang terjadi pada dirinya, misalnya dengan melakukan diet ketat untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkannya, sehingga mempengaruhi kesehatan remaja.

*Body Image* yang dikuasai seseorang berdampak pada keadaan psikologis seseorang seperti rasa percaya diri, karena banyak remaja yang merasa kurang percaya diri, bahkan remaja yang berprestasi sekalipun masih malu dalam berekspresi. Menurut Rina (2016), kepercayaan diri merupakan aspek yang harus dikuasai setiap individu untuk meningkatkan kemampuannya. Hal ini sesuai dengan Lauster (2012) bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sehingga dapat melakukan apa yang disukainya tanpa merasa gugup, sopan, ramah, dan mudah bergaul.

Berdasarkan penjelasan ahli yang telah dipaparkan diatas, menyimpulkan bahwa remaja berada pada tahap sensitif terhadap perubahan pada tubuhnya dan menjadi merasa tidak percaya diri. Sering kali mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dapat berupa penilaian positif maupun negatif.

## 1.2 Rumusan Masalah

Penelitian mengenai pengaruh antara *body image* dengan kepercayaan diri telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu, yaitu antara lain:

Hasil penelitian tentang hubungan *body image* dengan kepercayaan diri siswa SMA Bantul yang dilakukan oleh Andiyati (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan yang sangat kuat antara *body image* dengan kepercayaan diri. Semakin positif *body image* yang dirasakan, semakin tinggi kepercayaan diri. Sebaliknya, semakin negatif *body image*, semakin rendah kepercayaan dirinya. Wiranatha dan Supriyadi (2015) membahas tentang hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja di kota Denpasar, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan di kota Denpasar memiliki hubungan yang searah namun lemah antara *body image* dengan kepercayaan diri.

Penelitian oleh Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) tentang hubungan *body image* dengan kepercayaan diri menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Siswa yang memiliki keyakinan atau persepsi positif tentang tubuh dan penampilannya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan sebaliknya. Penelitian Putri (2019) sebelumnya tentang hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya menemukan bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada “*Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan di SMA X?*”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Dengan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada “*Pengaruh Antara Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan di SMA X?*”.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat diambil secara teoritis dan praktis.

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terhadap psikologi remaja dalam bentuk teori, khususnya tentang betapa pentingnya memahami bagaimana *body image* mempengaruhi kepercayaan diri remaja perempuan. Selain itu, informasi yang diperoleh peneliti dapat memperluas informasi tentang sejauh mana kepercayaan diri mempengaruhi *body image*. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja perempuan memahami dampak *body image*, mengurangi rasa tidak aman terhadap diri sendiri, dan remaja masih bisa berusaha untuk menerima dirinya sendiri, agar selalu percaya diri dengan kehidupannya.

