

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja ini masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik. Bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu. Di antara perubahan-perubahan fisik itu, yang tersebar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi makin panjang dan tinggi), mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh. Perubahan-perubahan fisik itu, menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada dirinya itu (Sarwono, 2016). Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik. Sedangkan menurut (WHO, 2014) Remaja ialah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja dapat didefinisikan sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa dimana usianya berkisar antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria yang ditandai oleh

perubahan biologis, kognitif dan psikologis (Santrock, 2011). Pada fase ini remaja seringkali memiliki permasalahan dengan kepercayaan diri (self Confidence).

Kepercayaan diri merupakan sikap dan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya (Ghufron & Risnawita, 2014). Kepercayaan diri yang sering muncul pada remaja saat sekarang ini adalah kepercayaan diri akan bentuk tubuh yang dimilikinya, seringkali seorang remaja melakukan sebuah cara agar mereka dapat terlihat menarik. Pengalaman-pengalaman dan contoh-contoh yang banyak ditemukan membuat para remaja menemukan berbagai cara untuk dapat merubah penampilan.

kepercayaan diri yaitu keberanian yang datang dari kepastian tentang kemampuan, nilai-nilai, dan tujuan kita (Izza & Mahardayani, 2011). Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri sangat diperlukan bagi individu terutama pada remaja (Khusnia & Rahayu, 2010). Kepercayaan diri, remaja akan mampu memberikan penghargaan terhadap dirinya dan mempunyai kemampuan untuk menjalani kehidupan, remaja akan mampu untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Remaja yang memiliki kepercayaan diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahap perkembangannya dengan baik atau setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas tersebut (Yendi, 2018). Orang yang mempunyai kepercayaan diri merasa yakin akan kemampuan dirinya sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena

tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan (Kumara, 2012).

Menurut survey yang dilakukan pada 500 perempuan muda di Indonesia berusia 15-30 tahun, menunjukkan hasil yang mengejutkan. Ternyata hampir 45% perempuan mengalami krisis kepercayaan diri (Fauzi, 2016). (dalam Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Selanjutnya, penelitian oleh Adiasih (dalam Ifdil, et.al., 2017) menunjukkan 9,7% kepercayaan diri siswa berada pada kategori sangat tinggi, kemudian 24,2% berada pada kategori tinggi, 37,1% berada pada kategori sedang, 22,6% berada pada kategori rendah terakhir 6,5% berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan fakta dari penelitian yang dilakukan oleh Febian (2015) yang terjadi pada remaja putri Dikota Denpasar Bali, menunjukkan sebanyak 241 subjek penelitian (49%) masuk ke dalam kategori kepercayaan diri yang rendah. Artinya bahwa pada umumnya remaja putri tidak yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri. Sebanyak 200 subjek (20,7%) masuk kategori kepercayaan diri tinggi, 31 subjek (6,3%) masuk dalam kategori kepercayaan diri sangat tinggi, serta 20 subjek (4,1%) masuk kategori sangat rendah.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah merasa bahwa dirinya tidak berharga, selalu merasa khawatir dan berpikiran buruk terhadap keadaan fisiknya, merasa banyak kekurangan, takut mencoba hal baru, takut berbuat salah, terkucil dari lingkungan sosial, tidak berani melakukan perubahan (Farida 2014). Faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, antara lain keadaan fisik, konsep diri (citra tubuh, peran diri, harga diri, ideal diri), tingkat pendidikan, interaksi sosial akan memunculkan dukungan sosial, jenis kelamin. Kepercayaan diri sebagai bagian dari penerimaan sosial, seseorang

yang memiliki kepercayaan diri akan lebih yakin untuk melakukan sesuatu atau masuk dalam suatu lingkungan, walaupun lingkungan tersebut baru sama sekali (Sinthia, 2011)

Harapannya orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding dengan yang tidak percaya diri. Selain itu juga orang yang memiliki kepercayaan diri dapat mengubah seseorang yang biasanya tidak berani dalam menghadapi sesuatu, dengan adanya kepercayaan diri ini seseorang menjadi lebih yakin dan mampu dalam menghadapi atau mengerjakan sesuatu. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya (Iswidharmanjaya & Enterprise, 2014).

Citra tubuh harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya ia akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam dirinya misalnya perasaan menarik atau tidak, gemuk atau tidak dan sebagainya adalah menunjukkan adanya gangguan citra tubuh (Nihayati, 2015). Menyatakan bahwa citra tubuh secara operasional didefinisikan dalam berbagai cara tergantung pada daerah-daerah tertentu dan telah terjadi peningkatan eksponensial dalam sejumlah langkah baru dan revisi yang memiliki dikembangkan untuk menilai dimensi body image dalam 10 tahun terakhir. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan dirasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif. Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh (body image) antara lain: usia,

jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, dan kepribadian seseorang (Stewart & Williamson, 2012)

Bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami *kateksis* tubuh atau merasa puas dengan tubuhnya. Remaja yang memiliki sudut pandang tersebut akan selalu memandang dirinya dengan persepsi negatif karena mempunyai standar dan penilaian yang tinggi. Citra tubuh cenderung terbentuk apabila tidak ada bentuk tubuh ideal yang diharapkan (Sa'diyah, 2015). Ketidakesesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sehingga dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Karena *citra tubuh* yang positif akan meningkatkan nilai diri (*self worth*) seseorang, Percaya diri (*self confidence*) serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri, dan dari kesemuanya itu akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang (Henggaryadi, 2012).

Menurut Thompson & Altabe (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) Citra tubuh adalah suatu konsep penilaian mengenai fisiknya sendiri seperti ukuran tubuh, berat badan, dan aspek tubuh lainnya yang berkaitan dengan penampilan. Ketika remaja memiliki penilaian negative terhadap bentuk tubuhnya, terkadang hal tersebut membuat remaja tidak nyaman dalam berinteraksi dengan yang lain sehingga dapat membuat mereka tidak percaya diri. Seperti yang disebutkan oleh Centi (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) individu yang bisa menerima dirinya sendiri dan puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak dapat menerima dan merasa puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya.

Menurut Rafika (2016) terdapat 94% remaja putri malu dengan penampilan fisik mereka. Hal ini disebabkan oleh pandangan tentang tubuh ideal sendiri dan tubuhnya tidak

sesuai dengan keinginannya. Karena adanya standar budaya tentang tubuh ideal, membuat para remaja merasa ingin mencapai standar tubuh ideal tersebut misalnya kulit putih, tubuh langsing, atau tidak berjerawat. Ricciardelli dan Yager (dalam Grogan, 2017) mengungkapkan bahwa remaja yang menganggap citra tubuh menjadi penting saat mereka dalam masa pubertas dimana secara fisik dan psikologi mereka berubah. Ditambah dengan efek media yang memperlihatkan standar tubuh ideal saat ini.

Pernyataan di atas semakin dikuatkan oleh hasil wawancara pada tanggal 14 november 2020 dengan 10 orang remaja di desa soditan. Berdasarkan keterangan yang didapat bahwa 3 orang yang menjadi responden memiliki citra tubuh baik, dengan kepercayaan diri yang tinggi, yakni selalu bersyukur akan keadaan dirinya, tidak merasa khawatir akan dirinya. Dan 4 responden memiliki citra tubuh yang buruk dengan keadaan dirinya yg berjerawat dan juga berbadan kurus, dengan kepercayaan diri yang rendah yakni merasa khawatir ataupun malu untuk bertemu dengan orang dilingkungan sekitarnya. Kemudian 3 orang responden memiliki citra tubuh yang buruk yakni keadaan dirinya yang gemuk dan berkulit agak hitam, dengan kepercayaan diri yang tinggi yakni merasa bahwa dengan keadaan dirinya seperti itu merupakan pemberian tuhan yang harus di syukuri dan tidak merasa khawatir akan dirinya. Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa ke 10 remaja yang menjadi responden tersebut kurang percaya diri.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh yang buruk dapat mempengaruhi kepercayaan diri seorang remaja putri. Dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi maka akan membantu para remaja untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya, oleh karena itu peneliti tertarik lebih lanjut untuk meneliti mengenai “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada remaja di desa soditan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada Hubungan antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan diri pada remaja di desa soditan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Menganalisis hubungan Hubungan antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan diri pada remaja di desa soditan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran Citra Tubuh pada remaja di desa soditan.
- b. Mengetahui gambaran Kepercayaan diri pada remaja di desa soditan.
- c. Menganalisis hubungan antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan diri pada remaja di desa soditan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi mahasiswa

Sebagai bahan rujukan atau referensi yang dapat memperkaya wawasan serta keterampilan mahasiswa dalam melakukan studi kasus terhadap permasalahan remaja yang disebabkan oleh citra tubuh yang negative

2. Bagi remaja

Remaja dapat berupaya lebih mencintai dirinya sendiri, agar selalu percaya diri dalam kehidupannya.

3. Manfaat bagi bidang kesehatan

Penelitian ini diharapkan menjadi informasi mengenai psikologi perkembangan untuk menambah pengetahuan tentang keterkaitan antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja.

4. Manfaat peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *citra tubuh* dan kepercayaan diri.