

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja dapat diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2003). Menurut (Erikson,1989) salah satu tugas perkembangan pada saat masa remaja adalah menemukan identitas diri, sehingga para remaja akan mencari yang terbaik untuk dirinya. Dalam keseharian remaja pasti sangat memperhatikan penampilan dirinya, dengan individu tampil dengan menarik akan mencerminkan rasa percaya diri yang tinggi (Lidenfield, 1997).

Dengan adanya kepercayaan diri yang memadai, individu akan mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut Sullivan (2000), apabila seseorang dapat diterima oleh orang lain, dihormati dan juga disenangi karena keadaan dalam dirinya, maka ia akan cenderung menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya jika ia merasa disalahkan dan ditolak karena keadaan dirinya maka ia akan cenderung tidak menyenangkan dirinya sendiri.

Setiap individu memiliki taraf kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan rasa percaya diri, juga ada pula individu yang merasa kurang percaya diri. Rasa percaya diri merupakan

gabungan dari pandangan positif terhadap diri sendiri, harga diri serta rasa aman (Loekmono, 1983).

Rasa percaya diri yang dimiliki oleh individu dapat dijadikan suatu ciri dari hidup sehat yaitu individu mampu menghadapi serta dapat mengatasi masalah yang muncul di dalam diri dan memiliki kemauan yang besar untuk mengatasi masalah dan dapat mengambil pelajaran dari pengalaman (Kartono, 1992). Rasa percaya diri merupakan modal utama dari individu untuk mengaktualisasikan dirinya (Burn, 1993). Rasa percaya diri terhadap kemampuan yang ada dalam diri individu membuat individu tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain (Walgito, 1986).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis (Tanggal 15 September 2018) dengan beberapa orang remaja putri diperoleh informasi bahwa sebagian dari mahasiswi kurang percaya diri dengan keadaan fisik mereka. Hal tersebut dijelaskan ketika bersama dengan kelompok, banyak remaja putri yang menilai rekan-rekan remaja lainnya terutama tentang penampilan fisiknya. Banyak remaja yang merasa kurang percaya diri dengan citra tubuhnya sendiri. Di dalam pergaulan para remaja putri, sering terjadi pembicaraan mengenai citra tubuh yang ideal seperti memiliki tubuh yang langsing, lekuk tubuh yang ideal, rambut yang indah.

Seperti dikutip dari wawancara singkat dengan beberapa remaja :

“perutku buncit, lengan udah kayak paha begini. Makin lebar ya badanku ini, aku nggak pede sama badanku”

Hal yang serupa juga dikemukakan oleh mahasiswi :

“aku nggak pede sama bentuk badanku, lama-lama risih dikatain gendut, jadi bahan ejekan orang-orang”

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan yang ada pada dirinya. Dengan menerima apa adanya baik positif maupun negatif, dan dapat dipelajari melalui proses belajar dengan bertujuan untuk kebahagiaan dirinya (Hakim, 2002).

Namun pada fenomena yang terjadi, tidak semua remaja memiliki sifat kepercayaan diri yang tinggi. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Farida (2014) menunjukkan kepercayaan diri remaja 75% berada pada kategori rendah. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Adiasih (2015) menunjukkan kepercayaan diri remaja 37,1% berada pada kategori sedang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang dan rendah. Kemudian hasil penelitian dari Irdil dkk (2017) menunjukkan bahwa kepercayaan diri 36% pada kategori sedang dan 27% pada kategori rendah.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja putri, peneliti berasumsi bahwa kepercayaan diri mempengaruhi *body image* pada remaja putri. Penampilan fisik seseorang memang dianggap sebagai suatu hal yang penting dalam kehidupan di masa kini. Dengan tampil menarik, remaja akan merasa lebih berharga dan

dapat tampil lebih meyakinkan dalam berbagai situasi (Sheldon, 2009).

Pada umumnya, remaja putri yang lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki.

Remaja putri memiliki perhatian yang besar terhadap hal-hal yang berhubungan dengan daya tarik fisik. Remaja putri cenderung menyamakan dirinya dengan bagaimana penampilannya, atau apa yang diyakini orang lain akan pikiran tentang penampilannya. Menurut Ibrahim (dalam Yuanita & Sukanto, 2013) menjelaskan pada masa remaja, perempuan sangat memperhatikan bentuk tubuhnya dan menghabiskan waktu yang lama dan usaha yang sungguh-sungguh untuk mempercantik dirinya.

Thompson (dalam Yuanita & Sukanto, 2013) *body image* merupakan suatu komponen perseptif citra tubuh sebagai perbedaan antara ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh pada saat ini. Standar kecantikan yang beredar dalam kalangan masyarakat bahwa perempuan yang ideal adalah perempuan yang langsing sehingga menyebabkan banyak perempuan yang merasa tidak puas terhadap berat badannya.

Body image merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini (Arthur & Emily, 2010). Perilaku *body image* dapat dipicu oleh media-media yang menayangkan model-model remaja putri yang memiliki badan langsing. Pemicu lain juga dapat terjadi karena tekanan dari orang-orang sekitar untuk menjadi kurus, seperti pada lingkungan keluarga, kelompok pertemanan, yang terkadang

selalu membanding-bandingkan individu dengan orang lain. Dengan ini menyebabkan remaja putri merasa tidak puas dengan apa yang dimilikinya. Ditambah dengan semakin maraknya iklan-iklan di televisi, tayangan di youtube, social media lain yang menayangkan bentuk tubuh atau tampilan wanita cantik dengan bentuk tubuh yang ideal, membuat para remaja ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menentukan berat badan ideal yaitu menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT di dapat dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Berdasarkan kategorinya, WHO membagi IMT menjadi *underweight*, *normal range*, *overweight* dan *obese*. Individu yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, memiliki harga diri yang rendah. *Body image* dapat mempengaruhi kesehatan fisik, kebahagiaan, serta pilihan gaya hidup individu tersebut. Memiliki perasaan yang tidak puas akan citra tubuh akan membuat individu tersebut mengalami kesulitan untuk menerima serta menghargai bentuk tubuhnya.

Penampilan fisik dan bentuk tubuh seseorang dinilai dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang tersebut. Melihat dari bagaimana kondisi fisik berupa bentuk tubuh dan berat tubuh yang dimiliki serta penilaian individu terhadap fisik yang dimilikinya serta bentuk yang diinginkan (Surya, 2007).

Olmsted & McFarlane (2004), Perempuan yang memiliki kelebihan berat badan dan berat badan di bawah ideal (*underweight*) merasa sangat tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. *Body image* merupakan istilah yang digunakan untuk mengekspresikan perasaan seseorang yang memiliki penampilan fisik yang tidak

sesuai dengan keinginan bentuk fisik ideal mereka. Gambaran dari perilaku individu yang mengalami *body image* yaitu adanya rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, mulai dari bentuk tubuh bagian paha, perut serta pada lengan.

Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswi tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyak remaja putri yang tidak percaya diri dengan bentuk badan yang mereka miliki. Bagi kebanyakan remaja putri, *body image* hampir tak dapat dipisahkan dengan kepercayaan diri, sehingga jika seorang remaja merasa tidak bahagia terhadap dirinya, jika seorang remaja tidak puas terhadap tubuhnya sendiri, maka tersebut tidak puas terhadap dirinya sendiri, karena penilaian terhadap dirinya didasarkan atas penampilannya (Thompson, 1999).

Akibat dari persepsi tubuh yang semakin buruk membuat remaja putri semakin tidak percaya diri pada penampilan di depan umum dan kemampuan terhadap dirinya sendiri. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap serta keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang ada pada dirinya dengan cara menerima apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk serta dipelajari melalui proses belajar dengan bertujuan untuk kebahagiaan dirinya. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri pada seseorang.

Menurut Davison dkk (Papalia, 2008) persepsi mengenai tubuh yang negatif dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja. Menurut Santrock (2003) menjelaskan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Dengan ini maka muncul penilaian di kalangan remaja putri bahwa standar tubuh saat ini yang

mementingkan penampilan fisik dengan tubuh yang proporsional, sehingga membuat remaja putri saat ini menjadi kurang percaya diri.

Berdasarkan uraian mengenai *body image* dan kepercayaan diri diatas, maka muncul pertanyaan penelitian yaitu apakah ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan kepada pembaca tentang kepercayaan diri, khususnya hubungan antara kepercayaan diri terhadap *body image* pada remaja putri. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta masukan bagi para remaja putri untuk lebih percaya diri terhadap citra tubuhnya (*body image*).

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai kepercayaan diri sudah pernah dilakukan, antara lain oleh Ifdil, Denich, Ilyas (2017) dengan judul Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. Penelitian ini menggunakan instrument Zila & Ifdil Kepercayaan Diri Inventori (ZI-KDI). Penelitian ini dilakukan pada 77 remaja putri.

Penelitian Ramadhani & Putrianti (2014) dengan judul Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir. Dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri dari Suryani (2009). Penelitian ini dilakukan pada 90 subjek berusia 18-22 tahun.

Penelitian lain dilakukan oleh Andiyanti (2016) dengan judul Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA N 2 BANTUL. Penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri berdasarkan teori dari. Penelitian ini dilakukan pada 246 siswa kelas X di SMA N 2 BANTUL.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan kesamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian di atas sebagai berikut :

1. Keaslian Topik

Penelitian ini membahas topik yang tidak jauh berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu kepercayaan diri dan *body image*. Penelitian ini merupakan replika dari penelitian Ifdil, Unzilla, dan Ilyas (2017) yang membahas topik mengenai *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan oleh peneliti mengacu berdasarkan teori *body image* yang dikemukakan oleh Cash and Pruzinsky (2002). Selain itu, peneliti menggunakan teori kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (2003). Berbeda dengan penelitian Ifdil, Unzilla dan Ilyas (2017) yang menggunakan teori kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Fatimah (2006).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *body image* dalam penelitian ini menggunakan angket skala *body image* yang di adaptasi dari Amalia (2018) berdasarkan *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSQR-AS). Pada variabel kepercayaan diri, penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri yang diadaptasi dari Ramadhansyah (2017) yang mengacu pada teori kepercayaan diri Lauster (2003). Sedangkan pada penelitian Ifdil, Unzilla dan Ilyas (2017) menggunakan skala Zila & Ifdil Kepercayaan Diri Inventori.

4. Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja putri dengan rentang usia antara 18-23 tahun.