

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode dari masa anak – anak menuju dewasa, mengaitkan perubahan biologis, kognitif, sosial dan emosi. Tugas pokok remaja adalah mempersiapkan diri atau mencari jati diri dalam memasuki usia dewasa (Berk, 2007). Masa remaja merupakan masa transisi, pada masa remaja mengalami perubahan fisik, psikis, sosial, dan personal sehingga menimbulkan perubahan tingkah laku yang drastis dalam menghadapi suatu permasalahan (Diananda, 2019). Remaja adalah individu yang sedang memasuki proses pertumbuhan yang mengarah pada kemandirian atau kematangan. Remaja sangat memerlukan penuntun untuk mencapai kedewasaan ataupun kematangan sebab remaja sedikit mempunyai pengalaman, kurangnya pengetahuan dari lingkungan sekitar (Marsela & Supriatna, 2019).

Hurlock (Putri dkk., 2016) menyatakan remaja berasal dari kata *adolensence* artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa serta mencakup kematangan mental, emosional sosial, fisik. Warner dan Settersen (Pramesti dkk., 2022) menyatakan remaja merupakan periode pertumbuhan yang sensitif ditandai dengan transformasi yang terjal secara signifikan dalam berbagai macam konteks. Hall (Diananda, 2019) menyatakan remaja merupakan masa stres pergolakan konflik, suasana hati, pikiran, perasaan, dan tindakan.

Perasaan khawatir akan salah, khawatir ditolak, dada berdebar-debar diiringi oleh perasaan resah atau tidak tenang saat sebelum melakukan suatu tindakan, perbuatan atau aktivitas remaja yang menyita energi yang dimiliki remaja (Adawiyah, 2020). Pentingnya memiliki kepercayaan diri terhadap remaja dapat membantu remaja mengaktualisasi dirinya (I. P. Sari & Yendi, 2018).

Remaja yang percaya diri menjadi optimis dan menerima kemampuannya dalam menangani diri sendiri dan menghadapi segala hal, baik oleh dirinya maupun lingkungan sekitar secara bebas dan yakin (Adawiyah, 2020). Sebaliknya kurangnya kepercayaan diri dapat menimbulkan hambatan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, keraguan, kecemasan, pesimis, tidak memiliki inisiatif, penghindaran (Amma dkk., 2017).

Hurlock (Ifdil dkk., 2017) menyatakan bahwa salah satu faktor rendahnya kepercayaan diri remaja, ketika remaja adalah ketika remaja berusaha membangkitkan keinginan untuk mengekspresikan diri, mereka akan tertekan oleh lingkungan sekitarnya seperti dikritik tentang tubuh mereka, sehingga mereka mempersepsikan bahwa standar kecantikan dibentuk oleh lingkungan.

Pemberitaan yang diberitakan di Suryamalang oleh Eko Darmoko 16 Desember 2016, memberitakan Psikolog remaja Elizabeth Santosa dalam diskusi program “Remaja Berani Hidup Sehat” oleh Unilever di Jakarta. Menjaga kebersihan dan gaya hidup sehat dapat memengaruhi fisik, psikis, dan sosial seseorang, melaksanakan gaya hidup sehat menjadikan kepercayaan diri pada remaja meningkat. Sedangkan, apabila remaja tidak memiliki kepercayaan diri rentan mengalami stres,

malu, dan terganggu dalam menjalani aktivitas atau kehidupan sosial di sekolah maupun diluar.

Lauster (Lilishanty & Maryatmi, 2019) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan tentang kemampuan diri sendiri sehingga sehingga menghindari kecemasan saat melakukan tindakan atau keinginan. Bandura (Hendriana, 2014) menyatakan kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri dalam dalam kinerja yang telah ditentukan sebelumnya dan memengaruhi tindakan selanjutnya. Taylor dkk (Tisngati & Meifiani, 2014) menyatakan bahwa seseorang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri.

Kemampuan seseorang untuk percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas tertentu dikenal sebagai kepercayaan diri. Kebutuhan psikologis seseorang cenderung berusaha untuk diakui oleh lingkungan sekitar melalui ekspresi diri untuk mendapatkan identitas (Waechter, 2019). Lauster (Listiyarningsih & Dewayani, 2009) menyatakan kepercayaan diri terdiri dari yakin akan kemampuan diri sendiri, optimis, mandiri tidak bergantung kepada orang lain, toleransi tidak egois, memiliki ambisi, dan tahan menghadapi persoalan.

Steinberg (Hapsari, 2013) menggambarkan kelas XI telah mampu mempertimbangkan resiko yang diambil serta memiliki kemampuan dalam membuat dan mengambil keputusan, mampu menyelesaikan perbedaan pendapat, meminta saran di waktu yang tepat, bertanggung jawab, dan mampu mengekspresikan kepercayaan diri yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil wawancara berinisial AS siswi kelas XI IPA 2, menyatakan belum mampu melakukan hal yang baru dan meminta bantuan pada lingkungan sekitar untuk menemani atau hanya mengantar AS. AS enggan menjadi pusat perhatian apabila diminta berdiri di depan khalayak umum, serta malu dalam melakukan *eyecontact* terhadap seseorang yang baru ditemui. AS merasa kurang percaya diri disebabkan kurus dan warna kulit yang sawo matang dan AS menilai bahwa dia kurang cantik.

Wawancara kedua berinisial R siswi kelas XI IPA 3, menyatakan R merasa kurang dalam tinggi badan, berbadan kurus, memiliki warna kulit sawo matang, sedangkan teman – temannya memiliki warna kulit yang putih dan cantik, menjadikan R minder dan terkadang membanding – bandingkan dirinya pada standar kecantikan di media sosial menjadikan R rendah diri dan pesimis.

Subjek ketiga berinisial L siswa kelas XI IPA 2, menyatakan standar kecantikan seperti artis yang ditampilkan di media sosial tinggi, langsing, dan putih sedangkan L dari segi fisik kurang menarik.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah citra tubuh. Grogan, (2006) menyatakan citra tubuh merupakan persepsi, perasaan dan pemikiran seseorang tentang tubuhnya, estimasi bentuk dan ukuran tubuh, warna kulit, individu melakukan evaluasi diri terhadap daya tarik tubuh dan emosi. Seseorang dengan citra tubuh yang negatif cenderung kurang percaya diri.

Cash dan Pruzinsky (Dianningrum & Satwika, 2021) menyatakan citra tubuh merupakan penilaian tentang penampilan diri sendiri. Honigman dan Castle

(Ganeswari & Wilani, 2019) menyatakan bahwa citra tubuh merupakan penilaian individu terhadap tubuhnya, selain penilaian terhadap tubuhnya dan bagaimana individu mempersepsikan tentang bentuk tubuhnya terhadap bentuk tubuhnya. Veale dan Neziroglu (Saputra & Astiti, 2021) menyatakan citra tubuh merupakan pandangan seseorang terkait persepsi, sikap, pikiran, perasaan dan tingkah laku yang berkaitan dengan tubuh yang dimiliki.

Penelitian yang dilakukan oleh Dianningrum dan Satwika (2021) dalam penelitian berjudul “Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan” menunjukkan ada hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Jameel dan Farida (2019) dalam penelitian berjudul “*Relationship of Self-Confidence with Self Body Image of Visually Impaired Children*” menunjukkan ada hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri.

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah konsep diri (Bachtiar, 2020). Konsep diri merupakan suatu skema individu yaitu pengetahuan tentang diri yang mempengaruhi cara seseorang individu mengolah informasi serta bertindak. Konsep diri dibentuk oleh pengalaman dari hubungan interpersonal, bagaimana orang lain melihat individu dan bagaimana individu melihat diri mereka sendiri (Kania Saraswatia dkk., 2016).

Brooks (Setiawan & Nabila, 2022) menyatakan konsep diri merupakan persepsi tentang diri individu meliputi fisik, sosial, dan psikologis, yang didasarkan pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan sekitar. Desmita

(Novita, 2021) menyatakan konsep diri merupakan gagasan tentang diri sendiri mengenai pandangan, penilaian, keyakinan terhadap dirinya sendiri. Bagaimana cara individu melihat merasa, menginginkan diri sendiri sebagai manusia yang diharapkan. Seifert dan Hoffnung (Mahanani dkk., 2021) menyatakan konsep diri merupakan suatu pemahaman mengenai diri sendiri, landasan untuk menyesuaikan diri dan terbentuk karena proses umpan balik dari lingkungan sekitar.

Peran konsep diri bagi kepercayaan diri remaja penting dalam meningkatkan kepercayaan diri individu, apabila individu memiliki cara pandang yang positif maka timbul kepercayaan diri pada diri individu, sebaliknya apabila individu memiliki cara pandang yang negatif maka individu merasa pesimis dan mengalami kecemasan (Pratama & Saragih, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Umammy dkk., 2023) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Siswa Pasca Pandemi di SMP Negeri 42 Semarang” menunjukkan ada hubungan positif antara konsep diri dengan kepercayaan diri. Penelitian yang dilakukan oleh (Kröner & Biermann, 2007) “*the Relationship Between Confidence and Self Concept – Towards a Model of Response Confidence*” menunjukkan ada hubungan positif antara konsep diri dengan kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian dengan judul “Hubungan Citra Tubuh dan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Remaja”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara citra tubuh dan konsep diri dengan kepercayaan diri pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologi terutama dalam bidang psikologi perkembangan berkaitan dengan hubungan antara citra tubuh dan konsep diri dengan kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Diharapkan hasil peneliian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan antara citra tubuh dan konsep diri dengan kepercayaan diri pada remaja.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan referensi bagi penelitian lain yang tertarik untuk meneliti hal yang serupa.