

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock 2003). Lebih lanjut dijelaskan, istilah “remaja” mengacu pada fase pertumbuhan atau perkembangan yang terjadi di masa kanak-kanak dan dewasa, yang meliputi perubahan biologis, sosio-emosional dan kognitif (Santrock, 2003). Menurut WHO (2021), individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun di klasifikasikan sebagai remaja yang jumlahnya sekitar 46 juta orang atau (19%) dari populasi, hal tersebut tercatat dalam profil remaja pada tahun 2021. Selama masa remaja, individu mengalami banyak perubahan yakni perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat menghadirkan berbagai tantangan dalam kehidupannya, salah satu tantangan pada remaja ialah kurangnya kepercayaan diri, (Andiyati, 2021).

Perubahan yang terjadi selama masa remaja berhubungan dengan perubahan psikologis dan biologis, tahap perkembangan remaja mencakup berbagai aspek, termasuk penerimaan kondisi fisik seseorang dengan rasa percaya diri. Namun patut diperhatikan bahwa hanya sedikit remaja yang menunjukkan kepercayaan diri pada bentuk tubuh, wajah, dan warna kulitnya. Selama masa remaja, individu cenderung menganggap daya tarik fisik sebagai faktor penting dalam berinteraksi sosial, baik dalam interaksi tatap muka maupun di platform media sosial (Hurlock, 1991). Perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja sangat penting karena berkontribusi pada penampilan fisik dan identifikasi seksual individu, yang merupakan ciri pribadi yang mencolok dan mudah dilihat dalam keterlibatan sosial.

Menurut Denich & Ifdil (2016) remaja dengan kepercayaan diri yang rendah dapat disebabkan oleh banyaknya kritikan dari lingkungan sekitar, baik itu dari orang tua atau teman temannya, hal

itu merupakan salah satu alasan yang menyebabkan remaja menjadi kurang percaya diri. Menurut Ifdil, dkk (2017) Perasaan tidak berharga dan kurang nyaman akan diri sendiri, serta selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain adalah salah satu sumber permasalahan mengapa seseorang kurang percaya diri. *Bullying* merupakan salah satu faktor penyebab turunnya rasa percaya diri di kalangan remaja. *Bullying* adalah jenis kekerasan yang dapat terwujud dalam bentuk fisik dan psikologis, dimana individu atau kelompok yang dominan menargetkan individu atau kelompok yang lebih lemah (Djuwita 2005). Tindakan *bullying* ini sering kali terjadi di kalangan remaja, mulai dari teman sebaya, hingga senior junior. Pada masa itu seharusnya remaja fokus pada pendidikan namun karena *bullying* sering terjadi sehingga banyak anak yang rasa percaya dirinya kurang dan merasa risih dengan hal tersebut, (Siti 2020).

Dampak yang diakibatkan oleh tindakan *bullying* ini pun sangat luas cakupannya. Remaja yang menjadi korban *bullying* lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita remaja yang menjadi korban *bullying*, antara lain munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, turunnya kepercayaan diri, kegelisahan dan masalah tidur yang mungkin akan terbawa hingga dewasa, keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar dan prestasi akademis, Zakiyah, dkk (2021).

Selain itu menurut Rigby (2003) anak-anak atau remaja yang sering mengalami intimidasi (korban *bullying*) dalam lingkungan pendidikan akan cenderung menunjukkan perilaku introvert, memiliki harga diri yang rendah, dan menunjukkan kurangnya bakat social, khususnya dalam ranah asertivasi. Sesuai dengan defenisi Olweus (1999), korban adalah siswa yang menjadi sasaran perilaku negative oleh satu atau sekelompok siswa dengan maksud atau tujuan untuk menyakiti. Korban *bullying* yaitu murid yang sering menjadi target dari perilaku agresif, tindakan yang

menyakitkan dan hanya memperlihatkan sedikit pertahanan melawan penyerangnya (Moutappa dkk, 2004). Menurut Byrne dibandingkan dengan teman sebayanya yang tidak menjadi korban, korban bullying cenderung menarik diri, kurang percaya diri, depresi, cemas dan takut akan situasi baru (Haynie dkk, 2001). Murid yang menjadi korban bullying dilaporkan lebih menyendiri dan kurang bahagia di sekolah serta memiliki teman dekat yang lebih sedikit daripada murid lain (Haynie dkk, 2001). Korban bullying juga dikarakteristikan dengan perilaku hati-hati, sensitif, dan lebih pendiam (Moutappa, 2004)

Menurut Suryabrata (2007) remaja saat ini memiliki standar kecantikan agar dapat diterima di lingkungan sosial, mulai dari bentuk tubuh dan warna kulit. Wiranatha & Supriyadi (2015) remaja sering menghadapi tantangan saat beradaptasi dengan lingkungan baru, dimana saat berada di lingkungan yang baru remaja sulit untuk mencari teman karena berbagai hal salah satunya adalah tidak cocok dengan gaya pertemanan atau lingkungan yang berbeda dari sebelumnya.

Menurut data statistik yang tercatat dalam Komnas Perlindungan Anak dari tahun 2022, tercatat 226 kasus kekerasan fisik dan psikis yang termasuk kedalam perundungan yang terjadi di Indonesia, jumlahnya bisa saja menjadi bertambah dan masih banyak kasus *bullying* lainnya yang tidak melaporkan pengaduan terkait insiden *bullying*.

Lauster (2003) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, yang memungkinkan individu untuk bertindak tanpa kecemasan berlebihan dan bertanggung jawab atas pengambilan keputusan, santun dalam melakukan interaksi sosial, memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan pribadi dan mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Hakim (2004) berpendapat bahwa kepercayaan diri mengacu pada keyakinan individu dalam kekuatan dan kemampuan yang melekat pada diri, yang akhirnya memberi mereka rasa keberhasilan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Lauster (2003) aspek kepercayaan diri terdiri dari 5 bagian yaitu : yakin dengan kemampuan yang ada dalam diri sendiri, yaitu sikap positif seseorang terhadap dirinya. Optimis, yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal. Objektif, yakni orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya. Bertanggung jawab yakni kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Rasional dan realistis yakni analisis terhadap suatu masalah atau suatu kejadian menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Lauster (2006) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian individu yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Oleh karena itu, kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja terhadap kondisi tubuhnya akan menimbulkan perasaan puas terhadap bentuk fisik dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat dari Harter (2002) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara penampilan fisik dengan rasa percaya diri pada individu.

Menurut Santrock (2003), kepercayaan diri dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk penampilan fisik, pola asuh orang tua, dan konsep diri, dan hubungan teman sebaya. Dalam penelitian ini peneliti memilih penampilan fisik sebagai faktor yang berdampak pada kepercayaan diri individu. Penampilan fisik seseorang mengacu pada gambaran tubuh atau bentuk fisik mereka yang dapat diamati dan dinilai oleh orang lain.

Penampilan fisik seseorang memungkinkan mereka untuk terlibat dalam perbandingan social, yang berpotensi menghasilkan evaluasi diri yang negative dan perasaan malu secara fisik. Menurut Safitri dan Rizal (2020), sudah menjadi hal yang lumrah bagi individu dan teman sebayanya untuk melakukan tindakan mengejek penampilan fisik orang lain dalam lingkungan sosialnya. Remaja

korban *bullying* dengan kepercayaan diri yang rendah sering menganggap diri mereka kurang berharga dan menunjukkan kecenderungan mencela diri sendiri ketika dihadapkan dengan umpan balik dari lingkungan sekitar. Lebih jauh lagi, menurut Hurlock (1991) tanggapan baik individu terhadap penampilan dirinya sendiri dapat menghasilkan perasaan puas yang dapat mempengaruhi perkembangan mentalnya.

Remaja yang menunjukkan rasa tidak berharga dan kepercayaan diri rendah akan mengalami ketakutan jika melakukan kesalahan, takut menghadapi kritik dari rekan-rekannya, dan takut diremehkan. Namun, remaja yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung mengalami peningkatan dalam beradaptasi dengan social, mampu mengontrol perilaku, dan memiliki kepuasan hidup yang lebih besar, (Wahyu 2021). Pengembangan kepercayaan diri yang positif sangat penting bagi remaja karena dapat menumbuhkan persepsi positif tentang keterbatasan mereka dan meningkatkan rasa kompetensi mereka, sehingga hal tersebut dapat memfasilitasi pencapaian berbagai tujuan pribadi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Khikmah (2017) tentang Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri kepada 344 remaja terdapat 197 remaja atau 57,3% memiliki kepercayaan diri yang rendah. Selain itu penelitian yang sama juga dilakukan oleh Amalia & Vebrian (2022) kepada 39 responden remaja terdapat bahwa 30 responden atau (76,92%) memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Sejalan dengan penelitian diatas, peneliti melakukan wawancara pada hari Minggu, tanggal 30 Oktober 2022 kepada 10 orang remaja yang pernah mengalami *bullying* di Yogyakarta, dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa 6 dari 10 orang remaja yang pernah mengalami *bullying* serta menunjukkan gejala rendah kepercayaan diri. Dalam hal keyakinan akan kemampuan diri, keenam remaja tersebut mengungkapkan ketidakpastian mengenai kemampuan

mereka untuk mengatasi tantangan sehari-hari. Mereka memendam keraguan tentang kemampuannya dalam mengatasi permasalahan kehidupan dan merasa terbatas dalam kemampuannya untuk terlibat dalam komunikasi interpersonal. Selain itu, keenam individu yang masih berusia remaja ini terkadang mengalami kecemasan dan kegugupan saat berinteraksi dengan masyarakat.

Dari sudut pandang optimis, keenam remaja tersebut mengungkapkan bahwa fokus utama mereka adalah mencapai tujuan yang di inginkan, mereka menyampaikan bahwa hidup mereka dicirikan oleh rasa nyaman dan prioritas utama mereka adalah menjalani hari demi hari. Namun, mereka juga mengaku sering mengalami ketidakpastian atas tindakannya, mereka mengatakan bahwa pada saat mereka melakukan sesuatu mereka merasa bahwa yang mereka lakukan itu salah sehingga mereka menjadi pesimis dalam berbagai hal.

Dari sudut pandang objektif, enam remaja atau peserta menerima evaluasi yang kurang menyenangkan karena mereka memilih teman yang akan diajak bicara, mereka melihat teman atau orang dari penampilannya yang dimana sekiranya bisa diajak bicara. Diantara keenam subjek, terdapat individu yang sering mengalami rasa kepastian tentang kurangnya penerimaan atau tanggapan dari teman sebayanya. Orang-orang ini mengalami ketidakpastian dan menghadapi tantangan cukup sulit dalam menjalin persahabatan karena sering diabaikan oleh orang-orang yang berusaha mereka ajak bicara. Akibatnya, orang-orang ini mengalami perasaan malu dalam memulai kontak sosial.

Selain itu pada aspek tanggung jawab, keenam remaja atau subjek ini mengatakan bahwa jika mereka sudah mencoba untuk bertanggung jawab atas tugas yang diberikan, disini mereka memiliki tugas sebagai seorang pelajar, mereka mengatakan bahwa mereka sudah bertanggung

jawab dengan menjalankan tugas mereka walaupun itu terasa sulit bagi mereka, mereka tetap melakukan tugasnya.

Dari sudut pandang rasional dan realistis, keenam remaja menyampaikan bahwa ketika menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah, mereka cenderung menarik diri untuk mencari pertemanan baru dan menahan diri untuk menunggu teman mereka yang menghubungi mereka.

Pembentukan citra tubuh pada masa remaja sangat berdampak pada kehidupan akademik remaja (Ramadhani & Putrianti, 2014). Menurut Wiranatha & Supriyadi (2015) mengemukakan bahwa kondisi fisik pada remaja memainkan peran penting dalam pengembangan kepercayaan diri, penilaian keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan bergantung pada rasa percaya diri yang tinggi, penerimaan kondisi fisik mereka, kemahiran dalam berinteraksi sosial, berani berpendapat. Menurut Herman dkk, (2018) jika kita tidak memiliki rasa percaya diri yang baik maka hal apapun yang akan kita lakukan terasa sulit karena tidak memiliki rasa percaya diri yang baik.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) penilaian terhadap diri sendiri mengenai tubuh dan penampilan fisik disebut dengan istilah citra tubuh. Lebih lanjut dijelaskan bahwa citra tubuh merupakan evaluasi/penilaian tentang penampilan individu terhadap dirinya sendiri. Konsep citra tubuh mencakup sikap sadar dan tidak sadar individu terhadap bentuk fisik mereka, yang mungkin mencakup persepsi dan perasaan masa lalu dan saat ini mengenai penampilan, fungsi, ukuran dan potensinya (Stuart, 2012).

Sedangkan menurut Melliana (2006) citra tubuh atau body image adalah pengalaman individu tentang tubuhnya, atau suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran,

persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, dan perilaku mengenai dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat.

Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan lima aspek dari citra tubuh, yaitu: (1) evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) yang berarti penilaian mengenai menarik atau tidaknya penampilan, (2) orientasi penampilan (*appearance orientation*) yang berarti mengukur upaya yang telah dijalankan untuk melakukan perbaikan pada penampilan, (3) kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*) yang berarti tingkat kepuasan individu pada bagian tubuh tertentu, (4) kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) yang berarti ketakutan individu jika berat badannya bertambah dan diiringi dengan perilaku untuk mewujudkan tubuh yang ideal, (5) pengelompokan ukuran tubuh (*self-classified weight*) yang berarti persepsi individu terhadap kurang atau lebihnya berat badan.

Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan bahwa perubahan fisik yang dialami remaja dapat mengakibatkan mereka memiliki pandangan yang berbeda-beda mengenai citra tubuh, hal tersebut menimbulkan berbagai masalah yang dapat dialami oleh remaja (Wahyu 2021). Penampilan fisik sangat berpengaruh pada kepercayaan diri didasarkan bagaimana individu tersebut melihat bagaimana kondisi fisik yang dapat berupa bentuk tubuh ataupun berat tubuh yang ia miliki serta bagaimana penilaian individu itu terhadap fisik yang ia miliki dan bagaimana bentuk tubuh yang ia inginkan.

Menurut Wiranatha dan Supriyadi (2014) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan menilai tubuhnya secara positif cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri dan kenyamanan yang tinggi dengan penampilan fisiknya. Hal ini dapat menyebabkan terbentuknya citra tubuh yang positif yakni berkurangnya kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri

dengan orang lain, meningkatnya rasa puas dengan penampilan dirinya, serta penerimaan yang lebih besar terhadap bentuk tubuh dan segala kekurangan yang dimiliki.

Menurut Surya (2009), individu yang memiliki kepuasan dengan penampilan fisiknya dan memiliki pengetahuan tentang bentuk tubuh yang diinginkan cenderung mengembangkan citra tubuh yang baik, dan dapat berdampak positif pada kepercayaan diri mereka. Sedangkan individu yang tidak merasa puas akan tubuh atau penampilan fisiknya akan menganggap tubuhnya tidak memadai dan cenderung mengembangkan citra tubuh yang negative, hal ini dapat menyebabkan kurangnya tingkat kepercayaan diri.

Berdasarkan pada penjelasan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja korban *bullying*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui apakah ada “Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban *bullying*.”

2. Manfaat

a. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah memberikan sumbangan pemikiran di bidang psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan, terutama mengenai Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Remaja pada Korban *Bullying*, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan acuan dalam melakukan penelitian di masa mendatang.

b. Manfaat Praktis

- a) Bagi subjek korban *bullying*

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan dorongan diri untuk korban bullying dalam mengatasi proses pemulihan dari pengalaman *bullying* dengan cara meningkatkan citra tubuh untuk meningkatkan kepercayaan diri

b) Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan mampu membantu orang tua untuk memperkuat dukungan social karena dukungan social adalah faktor penting dalam membantu anak menghadapi *bullying*. Dengan memahami penelitian tentang bagaimana dukungan social dapat berpengaruh pada remaja yang menjadi korban, orang tua dapat membantu menciptakan lingkungan dirumah dan disekitar remaja yang mendukung dan menjaga kesejateraan emosional mereka.

c) Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat untuk membantu mengurangi stigma terhadap remaja yang mengalami korban *bullying* dengan pemahaman yang lebih baik tentang dampak psikologis dan emosional *bullying*, masyarakat dapat lebih berempati dan mendukung remaja korban *bullying* dengan baik.

d) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang sama mengenai Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Remaja pada Korban Bullying.