

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan manusia. Masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi menjadi: masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Mönks. dkk, 2006). Masa remaja atau bisa disebut dengan masa pubertas menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Remaja belum mempunyai tempat yang jelas, tidak termasuk golongan anak, tetapi tidak pula termasuk golongan orang dewasa (Mönks. dkk, 2006).

Dalam masa transisi atau peralihan ini remaja akan menunjukkan beberapa perubahan, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikis, keinginan bebas dari kekuasaan, rasa ingin tahu, mencari dan menemukan identitas diri, pembentukan kelompok sebaya dan sebagainya, sehingga pada masa remaja merupakan masa yang paling menentukan terjadinya perkembangan *self esteem*. Pada masa ini juga seseorang akan mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya, sehingga menentukan apakah ia akan memiliki *self esteem* yang positif atau negatif (Kamila & Mukhlis 2013).

Self-esteem ini sendiri tampaknya berfluktuasi sepanjang masa-hidup. Sebuah studi lintas-bidang yang dilakukan untuk mengukur *self-esteem* dengan sampel yang sangat bervariasi, yang melibatkan 326.641 individu dari usia 9

hingga 90 tahun. *Self-esteem* cenderung menurun dimasa remaja, meningkat di usia 20-an, mendatar di usia 30-an, dan meningkat di usia 50-an dan 60-an, kemudian menurun di usia 70-an dan 80-an (dalam Kamila & Mukhlis 2013). Disebagian besar usia, umumnya laki-laki memperlihatkan *self-esteem* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sebagai contoh, sebuah studi menemukan bahwa remaja perempuan memiliki *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki, dan rendahnya *self-esteem* ini berkaitan dengan rendahnya penyesuaian yang sehat (Santrock, 2007).

Penelitian lain yang didasarkan pada data yang dikumpulkan dari *Family Health Study* menemukan bahwa *self esteem* menurun di antara remaja perempuan dari usia 12 hingga 17 tahun. Sebaliknya, *self esteem* meningkat diantara remaja laki-laki dari usia 12 hingga 14 tahun, kemudian menurun hingga usia sekitar 16 tahun, sebelum akhirnya meningkat lagi (Santrock, 2007).

Self-esteem (harga diri) merupakan evaluasi individu dan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, yang mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan, kesuksesan, keberartian, dan keberhargaan (Coopersmith, 1967). Aspek *self-esteem* menurut Coopersmith (1967) terdiri dari : (1) Kekuatan/ *power*, yang berarti kemampuan seseorang untuk mempengaruhi, mengontrol, dan mengendalikan orang lain di samping mengendalikan diri sendiri. (2) Keberartian diri/ *significance*, yang berarti adanya kepedulian, perhatian, afeksi, dan penilaian yang diterima individu dari orang lain. (3) Kebajikan/ *virtue*, yang berarti kepatuhan terhadap standar moral, etika yang ada di masyarakat, ditandai dengan kepatuhan untuk menjauhi larangan, dan melakukan apa yang diperbolehkan. (4) Kemampuan/ *competence*,

yang berarti sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai tugas dan pekerjaan dengan baik.

Remaja putri diharapkan memiliki *self-esteem* yang tinggi. Hal ini dikarenakan individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan lebih merasa bahagia dan lebih efektif dalam memenuhi tuntutan lingkungan (Coopersmith, 1967). Di sisi lain, remaja putri yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak berguna, tidak dicintai, dan membiarkan perasaan akan kelemahan – kelemahan remaja putri mendominasi perasaan akan diri remaja putri sendiri (Sorensen, dalam Dewi 2016).

Selain itu, *self-esteem* juga akan mempengaruhi optimisme remaja putri terhadap masa depannya. Jika remaja putri memiliki *self-esteem* yang rendah, maka sikap optimisme terhadap masa depan yang dimiliki remaja putri akan tergolong rendah (Aisyah, dkk. 2015). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisyah, dkk. tentang Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Optimisme Masa Depan pada Siswa Santri Program Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten yang mengungkapkan bahwa *self-esteem* dengan segala aspek yang terkandung di dalamnya memang memberikan kontribusi untuk dapat menumbuhkan optimisme akan masa depan individu. Hal ini dikarenakan *self-esteem* dapat memberi motivasi atau sikap yang membangun atau menumbuhkan sikap optimis (Seligman, dalam Aisyah, dkk. 2015).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurvita dan Handayani (2015) tentang Hubungan antara *Self-esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas dilakukan di beberapa sekolah di kabupaten Jember

menunjukkan bahwa dari 41 remaja, terdapat 10 remaja atau sekitar 24,39% yang memiliki *self-esteem* yang tergolong rendah, 25 remaja atau sekitar 60,97% yang memiliki *self-esteem* yang tergolong sedang, dan 6 remaja atau sekitar 14,63% yang memiliki *self-esteem* yang tergolong tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Subekti dan Rachma (2014) tentang Hubungan antara Kecerdasan emosi dengan Harga diri Remaja di Pondok Pesantren Darut Taqwa Semarang menunjukkan bahwa dari 52 remaja, 41 di antaranya memiliki *self-esteem* yang rendah atau sekitar 78,8%, dan sisanya yaitu 11 remaja memiliki *self-esteem* yang tinggi atau sekitar 21,2%. Dari beberapa data di atas menunjukkan bahwa *self-esteem* yang dimiliki remaja cenderung rendah.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 7 remaja putri yang dilakukan pada hari Sabtu, 16 Desember 2017 yang menunjukkan bahwa 4 dari 7 remaja putri tersebut memiliki *self-esteem* yang tergolong rendah, karena hanya ada 1 aspek dari *self-esteem* yang sudah terpenuhi. Sedangkan 3 remaja putri lainnya memiliki *self-esteem* yang tergolong sedang. Dari 3 remaja putri ini, 2 diantaranya sudah memenuhi 2 aspek yang ada dalam *self-esteem*, sedangkan satu remaja putri lainnya hanya satu aspek yang tidak terpenuhi.

Pada aspek *power* atau kekuatan, keempat subjek merasa bahwa dirinya kurang memiliki pengaruh di lingkungannya, terutama lingkungan rumah dan keluarga. Keempat subjek tersebut mengatakan jika pendapat subjek tidak terlalu diperhatikan oleh orang tua dan saudara subjek. Saat berada di sekolah pun, subjek hanya memiliki sedikit pengaruh pada teman terdekat subjek. Seperti saat mengajak teman ke kantin, teman terdekat subjek terkadang menerima ajakan subjek. Akan tetapi, keempat subjek mengatakan pendapat subjek kurang dihargai,

dan tidak dipedulikan oleh teman-teman sekelas subjek. Keempat subjek tersebut tidak sesuai dengan aspek *self-esteem* yang pertama yaitu aspek kekuatan/ *power*. Coopersmith (1967) mengungkapkan jika remaja mempunyai *self-esteem* yang tinggi, maka remaja memiliki kemampuan untuk mengontrol, mempengaruhi, dan mengendalikan orang lain.

Pada aspek *significance* atau keberartian diri, keempat subjek mengatakan bahwa subjek merasa diremehkan oleh orang, terutama oleh keluarga subjek sendiri. Subjek merasa kurang dipedulikan dan kurang dianggap di dalam keluarga dan lingkungan rumah subjek. Saat di sekolah pun subjek merasa sedikit dihargai hanya dengan teman terdekat subjek. Selain itu, teman terdekat subjek, subjek merasa kurang dipedulikan oleh teman sekelas subjek yang lain. Bahkan, subjek merasa ada beberapa teman sekelas subjek yang tidak menyukai subjek. Hal itu dapat dilihat dari tatapan sinis yang diterima subjek dari teman sekelasnya, dan terkadang teman sekelas subjek juga berkomentar negatif tentang subjek, seperti berkata “*ndeso*”, “*sok pintar*”, dan juga “*sok cantik*” pada subjek. Keempat subjek tersebut tidak sesuai dengan aspek kedua dari *self-esteem* tentang keberartian diri atau *significance*. Coopersmith (1967) mengungkapkan bahwa jika remaja putri memiliki *self-esteem* yang tinggi, maka remaja putri akan mendapatkan kepedulian, perhatian, afeksi, dan penilaian dari orang lain sebagai wujud dari penghargaan dan minat orang lain terhadap dirinya.

Pada aspek yang ketiga, yaitu kebajikan atau *virtue*. Tiga dari empat subjek tersebut mengungkapkan bahwa meskipun subjek menghargai peraturan dan standar moral yang berlaku, akan tetapi subjek masih sering melanggar peraturan tersebut. Hal itu dapat dilihat dari perilaku subjek yang sering terlambat masuk

sekolah. Dalam seminggu, dua dari tiga subjek rata-rata 2-3 kali terlambat masuk sekolah. Sedangkan satu subjek lainnya hanya 1-2 kali tidak terlambat datang ke sekolah. Selain itu, ketiga subjek mengatakan sering melanggar peraturan yang ada di rumah, seperti sering tidak mengindahkan saat orang tua menyuruh subjek, jarang membantu pekerjaan orang tua subjek, dan sering pulang terlambat karena main dengan teman dekat subjek. Sedangkan di masyarakat, subjek sering absen dalam pertemuan yang diadakan rutin oleh pemuda di daerah subjek. Hal ini tidak sesuai dengan aspek kebajikan atau *virtue*. Coopersmith (1967) mengungkapkan jika remaja putri memiliki *self-esteem* yang tinggi, maka remaja putri akan mematuhi standar moral, norma dan etika yang ada di masyarakat dan menghindari larangan yang ada.

Aspek *self-esteem* yang terakhir adalah kemampuan atau *competence*. Dua dari empat subjek mengatakan bahwa mereka tidak merasa puas dengan dirinya dan juga kemampuannya. Satu dari dua subjek tersebut mengaku masih belum menemukan tujuan hidupnya, atau sesuatu yang subjek cita-citakan. Sedangkan satu remaja putri lainnya mengaku sudah memiliki tujuan hidup, dan sudah melakukan usaha yang diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut. Kedua subjek juga mengatakan bahwa subjek belum pernah mendapatkan prestasi yang bisa dibanggakan seperti mendapat nilai tinggi di mata pelajaran tertentu, atau prestasi lainnya seperti menang dalam perlombaan kesenian, olahraga, dll. Subjek juga merasa belum puas dengan apa yang sudah subjek capai selama ini. Hal ini juga tidak sesuai dengan aspek yang terakhir dari *self-esteem* ini. Coopersmith (1967) mengatakan jika remaja putri ini memiliki *self-esteem* yang tinggi, maka remaja putri bisa sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan

remaja putri dalam mengerjakan berbagai tugas dan pekerjaan dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa keempat remaja putri tersebut memiliki tingkat *self-esteem* yang tergolong rendah. Sedangkan tiga lainnya memiliki *self-esteem* yang tergolong sedang.

Menurut Coopersmith (1967) ada empat faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem*, yang terdiri dari: (1) Penerimaan atau penolakan terhadap diri. Individu yang merasa dirinya berharga akan memiliki penilaian yang lebih baik atau positif terhadap dirinya dibandingkan dengan individu yang tidak merasa bahwa dirinya berharga. Rosenberg (dalam Rahmania& Yuniar 2012) menyebutkan bahwa salah satu dimensi dari penerimaan diri adalah dimensi fisik, yang mengacu pada persepsi individu terhadap kondisi fisik individu atau *body image*. (2) Kepemimpinan atau popularitas. Penilaian atau keberartian diri diperoleh oleh seseorang pada saat individu tersebut harus berperilaku sesuai dengan tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya, yaitu kemampuan untuk membedakannya dengan orang lain atau lingkungan. (3) Keluarga dan orang tua, perasaan dihargai dalam keluarga merupakan nilai penting dalam mempengaruhi harga diri seseorang. (4) Keterbukaan dan kecemasan. Individu cenderung terbuka dalam menerima keyakinan, nilai-nilai, sikap, moral dari orang lain atau dari lingkungannya jika dirinya ingin diterima dan dihargai. Sebaliknya seseorang akan mengalami kekecewaan jika ditolak oleh lingkungannya.

Dari beberapa faktor di atas, peneliti akan memilih faktor penerimaan atau penolakan terhadap diri karena faktor ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* pada remaja. Rosenberg (dalam Rahmania& Yuniar 2012) menyebutkan bahwa salah satu dimensi dari penerimaan diri adalah dimensi

fisik, yang mengacu pada persepsi individu terhadap kondisi fisik individu atau *body image*. Hal ini didukung dengan pernyataan Santrock (2007) yang menjelaskan bahwa di masa remaja, *self-esteem* remaja putri akan mengalami penurunan. Salah satu faktor alasannya adalah bahwa di masa remaja/ pubertas, remaja putri mengalami *body image* yang negatif.

Cash & Grogan (dalam Ricciardelli & Yager, 2016) mengungkapkan bahwa *Body image* (citra tubuh) merupakan istilah luas yang mengacu pada persepsi dari penampilan, perasaan dan pikiran tentang tubuh. Cash (2000) menyebutkan bahwa *body image* terdiri dari lima aspek, yaitu: (1) Evaluasi penampilan/*appearance evaluation*, yang berarti kemampuan individu dalam menilai dan mengungkapkan perasaannya mengenai tubuh dan penampilannya secara keseluruhan. (2) Orientasi penampilan/*appearance orientation*, yang berarti perhatian individu terhadap penampilannya serta usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya. (3) Kepuasan terhadap bagian tubuh/*body area satisfaction*, yang ditandai dengan adanya rasa puas individu terhadap bagian tertentu tubuhnya. (4) Kecemasan menjadi gemuk/*weight preoccupation*, yang ditandai dengan adanya rasa cemas dan khawatir yang dimiliki individu jika berat badannya naik dan berusaha untuk menjaga berat badannya. (5) Pengkategorian ukuran tubuh/*self classified weight*, yaitu persepsi individu terhadap berat badannya dengan rentang penilaian dari berat badan kurang hingga berat badan berlebih.

Salah satu aspek *body image* adalah evaluasi penampilan, yang merupakan penilaian individu mengenai tubuh dan penampilannya. Evaluasi penampilan ini dipengaruhi oleh standar tubuh ideal yang ada di masyarakat. Hal ini sesuai

dengan pendapat Dusek (dalam Sari, 2012) yang menyatakan bahwa *body image* merupakan perasaan individu mengenai tubuhnya dalam konteks standar budaya dari kecantikan atau kesempurnaan. Remaja putri yang menilai tubuh serta penampilannya sudah sesuai dengan standar kecantikan yang ada akan membuat remaja putri merasa puas terhadap tubuhnya dan membentuk *body image* yang positif. Sebaliknya, remaja putri yang menilai tubuhnya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada akan membuat remaja putri merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya dan membentuk *body image* yang negatif (Sulistiawati & Novendawati, 2015).

Biasanya, individu yang menilai tubuh dan penampilannya menarik dan memiliki *body image* yang positif, akan menjadi lebih populer dan mendapat penerimaan kelompok yang lebih besar dibanding dengan individu yang mengalami perkembangan fisik yang terlambat biasanya akan mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan dan diskriminasi dari lingkungan sekitarnya. Semakin besar penerimaan orang lain terhadap diri remaja putri, maka semakin besar pula *self-esteem* yang dimiliki remaja putri.

Hal ini didukung dengan pendapat Jourard dan Secord (dalam Sulistiawati & Novendawati, 2015) yang menjelaskan bahwa tingkat kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki individu sepadan dengan tingkat penerimaan diri secara keseluruhan. Ketika remaja putri beranggapan bahwa tubuhnya indah, ideal dan menarik maka akan membentuk *body image* yang positif. Sehingga membuat remaja putri memiliki kepuasan, kebanggaan serta kebahagiaan terhadap tubuh yang dimiliki hingga *self-esteem* menjadi tinggi. Sebaliknya, ketika remaja putri beranggapan bahwa bentuk tubuhnya tidak menarik, tidak proporsional dan tidak ideal maka

akan membentuk *body image* yang negatif. Sehingga membuat rasa tidak puas, minder, malu serta perasaan kecewa terhadap tubuhnya dan membentuk *self-esteem* menjadi rendah (Sulistiawati & Novendawati, 2015).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa *body image* dapat mempengaruhi *self-esteem* pada remaja putri. Dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan hipotesis dan teori diatas, apakah ada hubungan antara *Body image* dengan *self-esteem* pada remaja putri?

A. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja putri.

2. Manfaat

- a) Manfaat teoritis : Memberikan sumbangan pemikiran dibidang Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Klinis.
- b) Manfaat Praktis : Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya serta memberikan sumbangan pemikiran tentang *self-esteem* pada remaja putri.