

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam proses pertumbuhannya, setiap manusia melalui masa peralihan. Pada masa peralihan tersebut, manusia memiliki beberapa tantangan tersendiri yang harus dilaluinya. Misalnya terjadi perubahan-perubahan pada diri individu baik yang bersifat fisik maupun psikis, hal tersebut membuat individu harus menyesuaikan diri. Salah satu masa peralihan yang harus dilalui manusia adalah masa remaja. Remaja berasal dari kata latin (*adolencia*) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak dan menuju ke masa dewasa, artinya pada masa remaja individu meninggalkan pola kanak-kanaknya dan mempelajari pola perilaku dan sikap yang baru. Awal masa remaja berlangsung kira-kira 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 tahun atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Pada masa awal remaja, terjadi periode perubahan seksual yaitu dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual yang disebut dengan pubertas (Hurlock, 2003).

Menurut Hurlock (2003) masa puber terjadi relatif singkat, kira-kira sekitar dua sampai empat tahun. Masa remaja merupakan masa mencari identitas. Pada awal tahun masa remaja, penyesuaian kelompok merupakan hal yang penting bagi remaja perempuan maupun remaja laki-laki. Remaja mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi menjadi sama dengan teman-temannya. Pada masa awal remaja, anak perempuan lebih cepat matang daripada anak laki-laki.

Kriteria yang digunakan untuk menentukan timbulnya pubertas adalah haid untuk anak perempuan dan mimpi basah untuk anak laki-laki.

Menurut Buhler (dalam Hurlock, 2006) pada masa awal remaja terdapat suatu gejala yang disebut dengan *negative phase* yang artinya menghilangkan sifat-sifat baik sebelumnya. Gejala ini menunjukkan remaja yang berkeinginan untuk menyendiri, kemampuan bekerja yang menurun, gelisah, kepekaan perasaan, pertentangan sosial dan kepercayaan diri. Dari beberapa gejala tersebut, hal yang paling menonjol terjadi yaitu rasa kurang percaya diri pada remaja.

Instone, Major, Bungker (dalam Palupi & Nashori, 2009) menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah daripada laki-laki. Hal tersebut disebabkan perempuan lebih cenderung memiliki perasaan yang tidak berdaya daripada laki-laki. Perempuan memiliki sumber-sumber kekuasaan yang lebih kecil dan kurang memiliki usaha untuk mempengaruhi lingkungan sekitar daripada laki-laki.

Menurut Lauster (Widyaningtyas & Farid, 2014) kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya. Menurut Lauster (dalam Widyaningtyas & Farid, 2014) aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu: ambisi, mandiri, optimis, peduli, toleransi.

Pada kenyataannya, dalam penelitian Ifdil, Denich dan Ilyas (2017) mengenai kepercayaan diri yang berjudul hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri dengan subjek sebanyak 77 remaja putri, menunjukkan kondisi kepercayaan diri remaja putri yang berada pada kategori sedang sebanyak 28 orang dengan persentase 36%, kategori rendah sebanyak 21 orang dengan persentase 27%, kategori tinggi sebanyak 20 orang dengan persentase 26%, kategori sangat tinggi sebanyak 6 orang dengan persentase 8%, dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang dengan persentase 3%.

Adapun peneliti telah melakukan wawancara pada 7 Oktober 2018 dengan subjek 5 remaja putri yang sedang pada masa pubertas berusia antara 13 sampai 16 tahun. Dari hasil wawancara tersebut, secara umum mereka kurang merasa percaya diri dengan dirinya sendiri. Mereka belum memiliki dorongan untuk mencapai hasil, memiliki suatu keinginan namun cenderung untuk menyerah ketika dirasa hal itu tidak memungkinkan. Keinginan dalam dirinya tidak diikutkan dengan usaha yang sungguh-sungguh untuk mencapainya. Subjek cenderung kurang optimis dengan kemampuannya sendiri, subjek kurang yakin terhadap usaha dan situasi yang dihadapinya sehingga subjek cenderung menyerah terhadap apa yang ingin diraihinya. Ketika subjek dihadapkan dengan sebuah tugas, subjek cenderung mencari orang lain untuk membantunya menyelesaikan tugas tersebut, mudah mengeluh dan berputus asa dengan tugas yang menurutnya sulit untuk diselesaikan. Ketika subjek dihadapkan dengan orang baru, belum tentu subjek menerima dengan baik orang lain karena

menganggap orang lain berbeda dengan dirinya, subjek berpikir belum tentu orang lain akan cocok dan sependapat dengan dirinya.

Pada saat dalam kondisi-kondisi yang telah dijelaskan sebelumnya, tak jarang subjek akan mengurung diri dan berusaha menghindar dari lingkungan sosial yang membuatnya tidak merasa nyaman karena ketidakpercayaan diri subjek. Hasil wawancara tersebut berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Widyaningtyas & Farid, 2014), 3 dari 5 remaja putri ternyata belum memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan didukung dengan wawancara peneliti, ternyata masih ada remaja putri yang belum memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Diharapkan seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Lauster, 2002). Dengan kepercayaan diri seseorang mampu menghadapi ujian yang ada dalam hidupnya. Karena kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan melakukan sesuatu (Angelis dalam Ifdil, Denich & Ilyas, 2017). Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka akan mengaktualisasikan dirinya menjadikan seseorang sesuai dengan keinginan dan mewujudkan potensinya (Murtyaningsih, 2013). Rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara. Ketika tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, atau kehidupan keluarga yang sulit atau kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat lebih meningkat (Santrock dalam Kushartanti, 2009).

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sesuai dengan referensi yang penulis dapatkan dari hasil penelitian, faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri meliputi : *body dissatisfaction* (Izza & Mahardayani, 2012), pola asuh orang tua (Langkutoy, Sinalungan, & Opod, 2015), penampilan fisik (Ifdil, Denich & Ilyas, 2017), dukungan sosial teman sebaya (Lestari, 2107), dan konsep diri (Suhardhani & Savira, 2017). Dari beberapa faktor tersebut, peneliti memilih *body dissatisfaction*, karena berdasarkan data hasil penelitian diatas, salah satu faktor kepercayaan diri adalah *body dissatisfaction*, kemudian pernyataan tersebut didukung penelitian sebelumnya namun dengan subjek yang berbeda yaitu dengan judul hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri remaja putri di tahun 2014 . Hasilnya ada hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri remaja putri dengan sumbangan yang diberikan *body dissatisfaction* pada kepercayaan diri yaitu mencapai 8,90%.

Selanjutnya, hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan 5 subjek remaja putri pubertas pada 7 Oktober 2018. Dari hasil wawancara tersebut, remaja putri yang sedang mengalami pubertas menyadari perubahan-perubahan apa saja yang dialaminya, baik secara emosional maupun fisik. Subjek menjelaskan bagian-bagian tubuh apa saja yang mengalami perubahan selama masa pubertas. Pada bagian-bagian tubuh tertentu, mereka cenderung kurang percaya diri dengan proporsi dan ukuran tubuhnya. Misalnya pada payudara yang semakin membesar, bagian bokong, dan bentuk badan mereka yang semakin gemuk. Dari hal tersebut subjek menjadi merasa kurang nyaman dengan dirinya sendiri terlebih lagi ketika

berada dilingkungan sosial. Pada saat subjek bergaul dengan teman-temannya, subjek merasa malu dengan tubuhnya sendiri karena merasa ada sebuah perbedaan fisik yang menonjol dalam dirinya dan subjek belum terbiasa dengan hal itu.

Subjek terus-menerus mengecek tubuh subjek di depan cermin dan menimbanginya, takut jika tubuh subjek akan semakin gemuk ketika subjek makan dalam porsi yang besar. Subjek selalu membandingkan tubuh subjek dengan teman-teman sebayanya yang dirasa ideal dan proporsional sehingga mengakibatkan subjek merasa tubuhnya selalu kurang sempurna. Hal tersebut membuat subjek menghindari lingkungan yang ramai, dan melakukan kontak fisik dengan orang lain. Subjek selalu takut jika bentuk tubuhnya selalu diperhatikan oleh orang lain. Dari hal tersebut membuat mereka cenderung untuk tidak percaya diri karena bentuk fisik mereka yang semakin mengalami perubahan pada masa pubertas. Mereka merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya sendiri, dan kemudian menjadi tidak percaya diri. Hasil wawancara tersebut juga didukung oleh Harter (dalam Santrock, 2006) bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh terhadap rasa percaya diri remaja.

Menurut Rosen dan Reiter (1995) *body dissatisfaction* adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya rasa malu terhadap tampilan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Kemudian, menurut Sumali, Sukamto, dan Mulya (dalam Kartikasari 2013), *body dissatisfaction* adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari lingkungan. Aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen & Reiter (1995), antara lain: penilaian negatif

terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh, menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik.

Remaja, khususnya remaja putri yang sedang mengalami pubertas seringkali mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini karena pengaruh masa pubertas terhadap bentuk tubuh remaja putri karena peningkatan lemak tubuh. Sedangkan perubahan laki-laki terbentuk karena masa otot (Santrock dalam Prima & Sari, 2013). Menurut Hurlock (2003) hanya sedikit anak yang menerima kenyataan terjadinya perubahan dalam tubuhnya, sehingga remaja kurang puas dengan penampilannya. Padahal menurut Havighurts (dalam Sarwono, 2016) salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Banyak penelitian menunjukkan bahwa selama remaja, penampilan menjadi lebih penting untuk remaja putri daripada remaja laki-laki (Dacey & Kenny, 2001). Hal itu disebabkan karena, beberapa pandangan remaja putri yaitu sebagai sarana untuk menarik perhatian orang lain, sedangkan remaja laki-laki fokus kepada kompetensi dan kekuatannya (Lerner, Orlos & Knapp dalam Dacey & Kenny, 2001).

Akibat dari perubahan-perubahan tersebut, remaja putri menjadi kurang percaya diri secara fisik. Dari hasil wawancara yang telah di jelaskan sebelumnya pada remaja putri yang sedang mengalami pubertas, remaja cenderung untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan membandingkannya dengan teman-teman sebayanya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Santrock (2001) bahwa remaja mulai berfikir tentang karakteristik ideal untuk dirinya dan membandingkannya

dengan orang lain. Remaja membandingkan diri dengan orang lain karena pemikiran remaja yang idealis sedangkan realitanya berbanding terbalik, maka remaja melakukan usaha-usaha tertentu untuk mendapatkan konsep tubuh idealis dengan cara yang terkadang ekstrem misalnya diet. Usaha-usaha yang dilakukan, tidak lain karena remaja merasa kurang percaya diri (Prima & Sari, 2013).

Suryabrata (dalam Izza & Mahardayani, 2016) mengatakan bahwa apabila seseorang memiliki jasmani yang kurang sempurna maka timbullah perasaan tidak enak pada dirinya karena merasa tidak atau kurang berharga untuk dibandingkan dengan sesamanya dan menyebabkan orang tersebut menjadi kurang percaya diri. Susilowati (dalam Sari, 2001) melanjutkan remaja yang memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh akan membandingkan antara tinggi badan, berat badan, dan bentuk tubuh sendiri dengan teman sebaya. Dari uraian sebelumnya berarti remaja yang memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi memiliki kepercayaan diri yang rendah. Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah berarti belum mampu memiliki aspek-aspek dari sikap kepercayaan diri sesuai dari pendapat Lauster (dalam Widyaningtyas & Farid, 2014) meliputi, dorongan untuk mencapai hasil yang diperlihatkan kepada orang lain, tidak bergantung terhadap orang lain karena merasa mampu menyelesaikan tugasnya dan tahan terhadap tekanan, memiliki pikiran yang positif selalu beranggapan akan berhasil, tidak mementingkan diri sendiri tetapi selalu peduli dengan orang lain, mau menerima pendapat orang lain yang berbeda darinya, percaya pada kemampuan sendiri, dan memiliki emosi yang stabil. Hal tersebut dapat menyebabkan deperesi, bunuh

diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya (Santrock dalam Kushartanti, 2009).

Sebaliknya, remaja yang memiliki *body dissatisfaction* yang rendah, maka memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka akan memiliki dorongan untuk mencapai hasil yang diperlihatkan kepada orang lain, tidak bergantung terhadap orang lain karena merasa mampu menyelesaikan tugasnya dan tahan terhadap tekanan, memiliki pikiran yang positif selalu beranggapan akan berhasil, tidak mementingkan diri sendiri tetapi selalu peduli dengan orang lain, mau menerima pendapat orang lain yang berbeda darinya, percaya pada kemampuan sendiri, dan memiliki emosi yang stabil (Lauster, dalam Widyaningtyas dan Farid, 2014). Ketika seorang remaja telah memiliki kepercayaan diri yang baik maka akan berpengaruh pada prestasi belajar dan perencanaan karir remaja (Komara, 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengajukan permasalahan “Apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada masa pubertas remaja putri?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada masa pubertas remaja putri.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian teoritis bagi disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi perkembangan. Terkait hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada masa pubertas remaja putri.
- b. Secara praktis penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat, khususnya remaja putri. Untuk dijadikan sebagai pandangan baru mengenai *body dissatisfaction* dan kepercayaan diri ketika memasuki masa pubertas.