

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Adolescence atau masa remaja berasal dari Bahasa Latin yang artinya *adolescere* kata bendanya *adolescencia* berarti tumbuh menjadi dewasa yang mencapai kedewasaan (Hurlock, 2010). Masa remaja dimulai berumur antara 12 tahun sampai dengan 21 tahun untuk perkembangan wanita, berawal dari 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja dapat dibagi menjadi dua bagian pertama usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah masa remaja akhir (Ali & Asrori, 2017).

Masa remaja adalah masa dimana remaja mengalami konflik dan perubahan suasana hati. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja ini masa dimana anak-anak mengalami perubahan fisik dan psikologis (Hall dalam Santrock, 2012). Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan dan perkembangan besar, baik secara biologis maupun psikologis. Terjadinya perubahan-perubahan besar tersebut akan mempengaruhi tahapan perkembangan individu berikutnya.

Hurlock (dalam Santrock, 2007) menyatakan bahwa remaja dalam menjalani transisi kehidupan, yang mengalami berbagai perubahan yang terjadi pada masa remaja. Perubahan biologis yang terjadi meliputi perubahan eksternal dan perubahan internal. Perubahan eksternal meliputi perubahan tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan perubahan ciri-ciri seks

sekunder. Sedangkan perubahan internal meliputi perubahan sistem endokrin (hormonal) berupa pubertas yang menunjukkan kematangan seksual, sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, dan jaringan tubuh.

Perubahan psikologis pada masa remaja meliputi kognitif, perubahan sosial dan emosional (Diananda, 2018). Perubahan kognitif pada masa remaja menurut Santrock (2007) adalah perubahan dalam pola pikir, meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, logis, berpikir secara egosentris, dan sering menganggap dirinya seolah-olah berada di atas pentas, unik, dan tak terkalahkan. Perubahan dalam kognitif remaja yang sedang berkembang pesat diantaranya, pengambilan keputusan dan pengendalian diri. Sebagian besar perubahan dalam kognitif remaja berhubungan perkembangan kognitif, dan proses sosial emosional.

Perubahan sosial dan emosional yang terjadi pada remaja adalah sering mengalami perubahan suasana hati, tuntutan untuk mandiri, konflik dengan orang tua, mulai melakukan penyesuaian sosial, keinginan untuk meluangkan lebih banyak waktu dengan teman sebaya, lebih membuka diri, meningkatnya tantangan akademis dan keinginan berprestasi, serta munculnya keinginan memiliki hubungan pertemanan (Santrock, 2007).

Hurlock (2010) menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, sikap serta perilaku yang sangat cepat. Ada beberapa macam perubahan yang umumnya dialami oleh remaja yaitu meningkatnya emosi terjadinya perubahan fisik, minat, sikap, dan peran yang harus dijalani pada remaja. Pada masa remaja penampilan fisik menjadi salah satu hal yang sangat

diperhatikan yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri. Kepercayaan diri pada dasarnya adalah kemampuan dasar untuk dapat menentukan arah dan tujuan hidupnya.

Perubahan yang membuat remaja menjadi tidak percaya diri salah satunya adalah perubahan fisik. Adanya perubahan fisik terkadang membuat remaja merasa tidak puas dengan kondisi dirinya dan seringkali menyebabkan keadaan menjadi tidak percaya diri (Diananda, 2018). Selanjutnya dijelaskan oleh Diananda (2018) bahwa remaja mengalami perubahan sosial emosional juga memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman-teman sebayanya. Sebagai akibatnya remaja akan senang apabila diterima dilingkungannya dan sebaliknya remaja akan merasa tertekan dan cemas apabila remaja diremehkan oleh teman-teman sebayanya menyebabkan rasa tidak percaya diri (Deni & Ifdil, 2016). Selanjutnya perubahan kognitif yang membuat remaja menjadi tidak percaya diri. Remaja mengalami ambisi yang tinggi, sering tidak realitis, dan pemikirannya terlalu melebih-lebihkan. Sensifitasnya terhadap penilaian orang lain sangat tinggi (Diananda, 2018). Menurut Lindenfield (1997) remaja yang mengalami ambisi yang tidak realistis karena memiliki rasa percaya diri yang rendah. Bahkan banyak anak laki-laki dan perempuan setelah masa remaja mempunyai perasaan tidak percaya diri (Hurlock 2010).

Lauster (2012) menyatakan bahwa ketika individu sering khawatir tentang kesan yang ditimbulkan kepada orang lain maka perasaan tidak percaya diri muncul dan ketika individu yang tidak percaya diri berhubungan dengan orang lain menimbulkan perasaan malu dan kebingungan. Seorang remaja harus

mempunyai kepercayaan diri yang baik karena akan sangat membantu remaja dalam menjalankan tugas perkembangannya, baik itu dalam pembentukan citra diri ataupun jati diri pada remaja, dan proses penyesuaian diri terhadap sosialnya, baik teman sebaya ataupun orang-orang yang ada disekitarnya (Pasaribu, Rahmayati, & Puri 2015).

Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangannya. Selanjutnya menurut Lauster (2012) terdapat beberapa aspek kepercayaan diri yaitu percaya pada kemampuan sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistik.

Berdasarkan hasil penelitian Islamy (2018) dengan jumlah subjek sebanyak 62 remaja, menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja pada kategori sangat tinggi ada 7 subjek (11,29%), kategori tinggi ada 10 (16,14%), kategori sedang ada 6 subjek (9,67%), dan kategori rendah ada 39 subjek (62,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian dari subjek penelitian belum mencapai kepercayaan diri yang tinggi. Data tersebut dijadikan dasar oleh peneliti untuk melakukan kajian mengenai kepercayaan diri.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 Desember 2019 dengan 7 responden menunjukkan dua responden merasa malu saat mengikuti presentasi saat berada di depan kelas untuk menyampaikan pendapat.

Tiga responden merasa tidak mampu untuk menerima tugas dari gurunya dan merasa orang lain lebih mampu untuk menyelesaikannya. Satu responden menganggap bahwa dirinya tidak bisa melakukan sesuatu padahal belum mencoba dan responden mempunyai keinginan tetapi merasa bahwa dirinya tidak mampu. Empat responden menanggapi bahwa ketika ingin melakukan sesuatu takut salah. Tiga responden kurang percaya diri karena menganggap orang lain lebih mampu dari dirinya. Dua responden kurang percaya pada kemampuan yang dimiliki dalam mengambil keputusan dan masih melibatkan orang lain seperti melibatkan orang tua dan teman dekatnya. Responden sering subjektif dalam menilai yang ada didalam diri dan lingkungannya tanpa melihat dari sisi orang lain. Merujuk pada uraian tersebut, peneliti menyatakan bahwa permasalahan mengenai belum terpenuhinya kepercayaan diri pada remaja memerlukan kajian secara mendalam melalui penelitian. Responden kadang kurang mampu dalam menganalisis sesuai dengan realita yang ada. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa ke 7 responden tersebut menunjukkan adanya ciri-ciri ketidakpercayaan diri.

Harapannya remaja yang percaya diri lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, remaja yang percaya diri biasanya akan lebih mudah beradaptasi dibandingkan dengan remaja yang tidak percaya diri. Selain itu juga remaja yang memiliki kepercayaan diri dapat mengubah individu yang biasanya tidak berani menjadi lebih yakin dan mampu dalam menghadapi atau mengerjakan sesuatu. Remaja yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, sanggup belajar dan bekerja keras untuk

kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya (Monnalisza & Neviyarni 2018).

Dampak dari remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri, yang pertama mengalami kegagalan, remaja yang tidak memiliki rasa percaya diri biasanya akan mudah mengalami kegagalan, karena tidak yakin akan kemampuan atau keahlian yang dimiliki dirinya dalam melakukan suatu tindakan maupun mengambil suatu keputusan dalam memecahkan suatu masalah yang sedang dihadapinya. Kedua, remaja yang tidak memiliki rasa percaya diri akan selalu mengeluh dan merasa tidak nyaman setiap kali diminta untuk melakukan suatu pekerjaan, sikap seperti ini terjadi karena menganggap bahwa dirinya itu tidak mampu, dan merasa terbebani bila mengerjakan tugas atau pekerjaan yang dilakukannya. Ketiga, jika remaja termasuk orang yang mudah putus asa, berarti remaja memang tidak memiliki kekuatan untuk percaya diri dari dalam dirinya. Keempat, gelisah dan tidak percaya diri memang sudah menyatu untuk mengganggu tujuan hidup seseorang. Dua perasaan inilah yang selalu menghambat setiap kali remaja ingin melakukan atau menyelesaikan tugas dan pekerjaannya. Remaja yang tidak punya rasa percaya diri akan mudah gelisah dan pada akhirnya akan mengalami kegagalan (Monnalisza & Neviyarni 2018).

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Fatimah (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu ada dua yaitu (1) Pola asuh, Pola asuh orang tua yang menunjukkan perhatian kepada anak akan membuat bahwa dirinya dihargai dan menganggap dirinya penting. Penerimaan orangtua akan mempengaruhi perkembangan anak dimasa yang akan

datang. Cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak. (2) Pola pikir reaksi individu terhadap orang lain atau suatu masalah atau peristiwa sangat dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi mempersepsikan segala sesuatu dari sisi positif begitu juga sebaliknya rendahnya kepercayaan diri cenderung mempersepsi segala sesuatu dari sisi negatif.

Hakim (dalam Siregar, Bahri, dan Nurbaity 2018) menyatakan bahwa rasa tidak percaya diri individu muncul adanya pemikiran negatif dan cenderung mengkritik dirinya sendiri. Remaja yang tidak percaya diri didasari oleh pemikiran-pemikiran yang tidak rasional sehingga remaja cenderung mengkritik dirinya. Hal ini didukung oleh Welthon dan Greenberg (dalam Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus & Palmer, 2006) yang menyatakan bahwa ketidaknyamanan individu terhadap diri sendiri selama masa remaja merupakan salah satu masalah yang rumit bagi remaja yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri. Remaja yang suka melakukan mengkritik diri sendiri menunjukkan wajah malu, sedih, merasa lemah dan tidak berdaya.

Menurut Gilbert dan Procter (2006) kritik diri merupakan harapan yang tinggi terhadap diri sendiri dan berusaha untuk melakukan kemajuan berdasarkan standar eksternal dengan membandingkan dirinya dengan individu lain sehingga apabila individu lain lebih unggul menimbulkan ketidaknyamanan terhadap diri sendiri. Menurut Blatt (1995) kritik diri ditandai oleh standar pribadi yang tinggi dalam kombinasi dengan kecenderungan untuk mengambil sikap hukuman

terhadap diri sendiri ketika standar-standar ini tidak terpenuhi, diikuti oleh perasaan gagal, harga diri rendah, dan menyalahkan diri sendiri.

Remaja yang mengalami kritik diri cenderung takut dikritik dari orang lain, dan khawatir bahwa mereka akan mengecewakan orang lain. Kritik diri melibatkan evaluasi diri yang negatif, perasaan tidak mampu dan berpikiran bahwa individu tidak mampu untuk melakukan sesuatu (Blatt, Porter, Zelkowitz, & Cole, 2019). Menurut Thompson dan Zuroff (2004) secara operasional kritik diri merupakan gambaran mental berupa *comparative self-criticism* sebagai pandangan negatif terhadap diri dan membandingkan dengan orang lain. *Internalized self-criticism* adalah pandangan negatif tentang diri sendiri perbandingan dengan standar internal dan personal. Pratono (2016) mengatakan bahwa mengkritik diri secara berlebihan membuat remaja tidak percaya atas apa yang dilakukan, takut membangun opini, takut untuk bertanggung jawab, pesimis, suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimiliki.

Menurut William (dalam Mahardika 2016) remaja yang mengkritik diri akan selalu terus memberikan penilaian pada dirinya bahwa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu yang kemudian dapat mendorong ketidakpercayaan diri pada remaja. Fitri, Zola dan Ifdil, (2018) menyatakan remaja yang tidak percaya diri sulit menyesuaikan diri dalam kehidupannya menunjukkan perilaku, seperti tidak banyak berbuat apa yang remaja inginkan, selalu ragu dalam mengerjakan tugas, tidak berani berbicara atau menyampaikan pendapat jika tidak mendapatkan dukungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok suka menyendiri menjauh dengan lingkungannya dan mengkritik dirinya.

Menurut Fitri, Zola, dan Ifdil (2018) semakin remaja kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan kepada dirinya, dan dalam keadaan seperti ini remaja cenderung akan kehilangan motivasi untuk meraih kesuksesannya. Pola pikir sangat berpengaruh terhadap rasa percaya diri, reaksi fisik. Perubahan dalam berperilaku individu berpengaruh terhadap bagaimana individu tersebut berpikir dan bagaimana individu tersebut merasa, baik secara fisik maupun secara emosional.

Pola berpikir individu sangat terbantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati. Seperti depresi, kecemasan, kemarahan rasa bersalah. Apabila individu memiliki pola pikir positif maka individu tersebut dapat mengatasi masalah berhubungan dengan suasana hati. Begitu juga sebaiknya apabila individu berpikir secara negatif dan mengkritik diri akan cenderung merasa tidak percaya diri atau malu, cemas, panik, muncul perasaan bersalah yang pada akhirnya mengganggu. Meskipun berpikir positif bukanlah solusi terhadap masalah kehidupan, tetapi pemikiran akan membantu menentukan suasana hati yang dialami dalam suasana tertentu.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa remaja yang tidak percaya diri memiliki pola pikir yang negatif sering mengkritik dirinya mempersepsikan bahwa memang dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, selain itu beranggapan bahwa kemampuannya tidak bisa diandalkan dan orang lain lebih mampu dari dirinya. Selanjutnya mengkritik diri dapat mempengaruhi kepercayaan diri seorang remaja. Semakin tinggi kepercayaan diri remaja maka

semakin rendah kritik diri, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kritik diri. Oleh karena itu peneliti kemudian tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “hubungan antara kritik diri dengan kepercayaan diri pada remaja”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kritik diri dengan kepercayaan diri pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi berkaitan dengan hubungan antara kritik diri dengan kepercayaan diri pada remaja khususnya di bidang psikologi sosial dan psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

Bagi remaja sebagai subjek, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan referensi dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri.