

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak ke awal dewasa, dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun (Sarwo dalam Olivia,2013). Psikolog asal Jerman, Eric Erikson membagi teori perkembangan manusia menjadi delapan tahap yang dibagi berdasarkan prinsip epigenetik, dalam penelitian ini remaja masuk dalam tahap kelima yaitu *identity vs confusion* (Mokalu & Boangmanalu,2021). Dimana pada tahap ini Erikson menjelaskan bahwa remaja memasuki masa pencarian identitas, jika remaja mendapatkan pedoman yang baik dalam masa ini maka remaja tersebut akan mendapatkan jati dirinya yang baik sedangkan remaja yang tidak mendapat contoh yang baik maka akan terjadi krisis identitas dan remaja akan mengalami kebingungan (Solobutina,2020). Saat periode ini, remaja berusaha untuk memahami diri sendiri dan sekitarnya. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan dari orang disekelilingnya untuk memberikan bimbingan ataupun pengaruh yang baik agar menjadi individu yang dapat mengatur dirinya sendiri tanpa bergantung oleh orang lain serta yakin akan kemampuan yang dimiliki.

Pada masa remaja terjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Hal ini ditandai dengan perkembangan yang terjadi mulai dari perubahan fisik, kognitif, emosional dan sosial. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja berbeda antar individu, hal tersebut didasarkan pada kematangan organ reproduksi. Seperti halnya remaja putri mengalami menstruasi, perkembangan

payudara serta pinggul yang melebar sedangkan remaja putera terjadi perubahan suara, tumbuh jakun, serta tumbuh kumis. Pada perubahan kognitif remaja akan semakin berkembang dalam pemikirannya, dimana individu akan mempengaruhi cara berpikir secara nalar mengenai pemahaman mengenai lingkungan sekitarnya. Sedangkan perubahan emosional yang terjadi pada remaja ditandai dengan perubahan suasana hati yang mudah berubah dan mengalami emosi yang cukup tinggi. Perubahan sosial yang dialami oleh individu ini sangat sering terjadi karena disebabkan oleh perbedaan pendapat atau aturan yang ada hal inilah yang menjadi alasan remaja mengalami konflik dengan lingkungan sekitarnya.

Perubahan fisik dan pubertas yang dialami oleh remaja putri terkadang membuat individu merasa tidak puas terhadap penampilan yang dimiliki sehingga dapat menyebabkan remaja putri tersebut merasa tidak percaya diri (Smolak, 2004). Sedangkan Moffitt & Caspi (2001) menjelaskan bahwa saat remaja putra mengalami pubertas mereka berfokus pada berkembangnya otot serta suara sehingga pada remaja putra lebih dititik beratkan pada kekuatan fisiknya saja. Selain itu pada kesehatan mental dan emosional remaja putri cenderung disebabkan oleh beberapa faktor seperti tekanan dalam memenuhi standar kecantikan yang ada di masyarakat sehingga dapat menyebabkan remaja putri mengalami stress hingga kecemasan (Nolen, 2012) sedangkan permasalahan pada remaja putra yaitu masalah agresi atau cenderung berkelahi sebagai wujud luapan ekspresi akibat stress yang dialami dan tidak jarang mereka mengalami kecanduan obat terlarang (Broidy, 2003). Terakhir yaitu perbedaan pendidikan dan karir, terkadang masih banyak orang yang membatasi perempuan dalam menempuh

pendidikan dan meraih karir yang diinginkan hal ini dikarenakan banyak pendapat banyak perempuan lemah dan tidak bisa masuk dalam bidang tertentu padahal kenyataannya perempuan juga bisa dan berprestasi dalam akademik (Sokal-Gutierrez (2004). Sedangkan remaja putra terkadang memilih karir yang berorientasi pada kekuatan fisik atau pekerjaan yang memiliki risiko tinggi hal ini agar menunjukkan sisi maskulin yang dimiliki (Levanon,2016).

Berbagai perubahan yang berbeda tiap remaja tentu saja akan mengakibatkan individu mengalami perasaan *insecurity*. Lautser (dalam Mu'awiyah, 2017) mendefinisikan *insecure* sebagai perasaan tidak aman yang disebabkan oleh ketidakpercayaan diri, individu merasa takut serta merasa cemas yang diakibatkan karena perasaan tidak puas dan tidak mempercayai potensi yang ada dalam dirinya. *Insecure* juga merupakan perasaan ketidaknyamanan pada seseorang ketika dirinya merasa terancam dan tidak percaya diri. Apabila individu merasakan *insecure* tentu saja akan merasa takut mengenai peristiwa yang akan terjadi dimanapun dan kapanpun (Qatrunnada,2022). Saat rasa *insecure* muncul dapat membuat individu merasakan stress, depresi, kekhawatiran, ataupun rasa tidak percaya diri yang berlebihan (Mardiana,2021).

Perasaan *insecure* atau ketidak amanan menggunakan dimensi menurut Lautser (Qatrunnada, 2022) meliputi : a). rendah diri sehingga individu merasa tidak berharga serta kurang mampu dalam mengatasi apa yang terjadi dalam hidupnya. b). takut yang dialami oleh individu muncul karena ada suatu ancaman bagi dirinya dan individu tersebut cenderung menghindar. c). cemas yang dialami

oleh seseorang saat merasa tidak aman akan menimbulkan tidak dapatnya berpikir secara matang serta tidak dapat menghadapi kejadian dalam hidup secara nyata.

Dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Irischa (2021) bahwa presentase remaja hampir lebih dari 50% responden dengan rentang usia 17-20 tahun mengalami insecure dikarenakan individu mereka sendiri, bentuk tubuh yang dimiliki dan juga sebanyak 43,6% ketidak amanan (*insecure*) disebabkan karena media sosial. Hal ini didasarkan pada remaja yang mengalami *insecure* dikarenakan lingkungan sekitar terutama teman sebaya sebesar 59,1%, kemudian *insecure* yang diakibatkan karena pengaruh dari keluarga sebesar 30,9%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rasa ketidak amanan (*insecurity*) dapat disebabkan oleh beberapa hal dan media sosial memiliki dampak yang besar pula terhadap remaja yang berakibat pada rasa *insecure*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 8-9 Mei 2024 terdapat 10 remaja puteri di Yogyakarta dengan rentang usia 14 hingga 19 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 7 dari 10 remaja puteri menuturkan bahwa dirinya merasa dirinya kurang berharga hal ini dikarenakan mereka merasa kurang mampu mengambil sebuah tanggung jawab dan kurang yakin bisa menghadapi peristiwa yang akan terjadi di kemudian hari dan hal ini pula yang membuat individu tersebut sering membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan aspek *insecure* pertama yaitu rendah diri. Dimana individu merasa dirinya merasa kurang berharga dan enggan mengambil sebuah beban karena takut disalahkan dan tidak percaya akan potensi yang ada pada dirinya.

Selain itu, 9 dari 10 subjek juga mengatakan bahwa merasa tidak nyaman

(*insecure*) apabila berada di lingkungan yang baru dikarenakan takut tidak dapat menyesuaikan diri, diabaikan oleh sekitar dan tidak mendapatkan tanggapan yang baik dari lingkungannya yang baru. Subjek 1 mengatakan bahwa ketika dirinya berada di lingkungan baru akan diam dan tidak banyak bicara hal ini dikarenakan dirinya tidak mudah akrab atau membangun relasi dengan orang baru. Subjek 5 mengatakan bahwa dirinya enggan menjadi bagian penting dari lingkungannya hal ini dikarenakan subjek merasa *insecure* apabila menjadi pusat perhatian dan tidak bisa menerima banyak kritikan dari orang lain. Hal ini sesuai dengan aspek *insecure* kedua yaitu takut.

Aspek *insecure* yang terakhir yaitu cemas, sebanyak 8 dari 10 subjek merasa sering merasa tidak mampu berpikir logis dan kurang berani dalam menghadapi masalah yang ada disekitar mereka. Subjek 6 mengatakan bahwa dirinya sering mengambil keputusan secara singkat tanpa memikirkan akibatnya apabila sedang merasa cemas dan tidak nyaman (*insecure*). Sedangkan subjek 4 mengatakan bahwa dirinya sering mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup. Subjek 10 mengatakan bahwa dirinya sering merasakan cemas atau perasaan yang tidak nyaman apabila berada di situasi yang membuatnya merasa terancam sehingga berdampak pada dirinya yang sering melakukan gerakan tanpa disadari.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami ketiga aspek dari *insecure*. Dari wawancara tersebut, subjek mengalami *insecure* yang terbilang tinggi dibanding dengan remaja yang tidak mengalami *insecure*. *Insecure* adalah perasaan alamiah yang dirasakan oleh individu dan apabila individu merasakannya dalam kadar yang minim masih

dikatakan wajar. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Greenberg (dalam Alma, 2022) *insecure* adalah perasaan wajar yang dialami seseorang dan hal tersebut normal apabila hanya sedikit dalam merasakan *insecure*. Diharapkan remaja percaya akan kemampuan yang dimiliki sehingga remaja tersebut menjadi orang yang percaya diri, menghadapi apa yang terjadi dalam hidupnya dan melakukannya dengan penuh tanggung jawab serta tidak terlalu memikirkan evaluasi yang diberikan oleh orang lain. Selain itu juga selaras dengan pendapat Wilis (2004) seseorang diharapkan dapat mempunyai kemampuan untuk tumbuh dan berkembang serta menjalin relasi dengan siapapun, sehingga orang tersebut bahagia akan dirinya serta lingkungan sekitar.

Perasaan tidak nyaman akan suatu hal akan terus muncul pada diri seseorang sehingga akan meningkatkan rasa *insecurity*. Remaja yang mengalami *insecure* tinggi dapat memberikan efek negatif, hal ini disebabkan karena rasa *insecure* dapat menyebabkan remaja mengalami gangguan mental (Aslikdeana, 2021). Seseorang yang merasa *insecure* dapat mengalami rasa kurang percaya diri, kurang adanya niat untuk maju serta dapat mengalami depresi (Qatrunnada, 2022). Remaja yang mengalami *insecure* akan cenderung menghindar ketika bertemu dengan banyak orang serta membatasi diri ketika bertemu orang lain sehingga perasaan *insecure* yang dialami seseorang akan berakibat pada terganggunya hubungan dengan individu yang lain. Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa *insecure* atau *insecurity* dapat menyebabkan banyak kerugian bagi orang yang mengalaminya dalam jangka panjang, mulai dari efek negatif bagi kesehatan fisik maupun mental serta interpersonal. Maka dari itu penting dilakukan penelitian ini agar remaja

tidak mengalami *insecurity*.

Saat individu memasuki masa remaja tentu saja banyak hal yang berubah, hal inilah yang membuat dirinya merasa *insecure* atau merasa tidak nyaman ditambah dengan perbedaan yang cukup signifikan antara dirinya dengan orang lain. Cklamz & Ebra (2018) membagi faktor *insecure* menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dimana dalam faktor internal ini *insecure* disebabkan oleh konsep diri, penyesuaian diri, citra tubuh (*body image*), dan dibayangi kesuksesan orang lain. Sedangkan pada faktor eksternal yaitu lingkungan yang kacau, kegagalan yang terjadi dalam hidup, serta penolakan sosial. Selain itu Untari (2014) juga menjelaskan bahwa faktor yang menyebabkan *insecure* yaitu :usia, jenis kelamin, tipe kepribadian, pendidikan, status kesehatan, nilai budaya dan spiritual, dukungan lingkungan sekitar, kemampuan dalam mengatasi masalah, pekerjaan, dan tahap perkembangan. Dari penjelasan diatas, faktor *insecure* pada remaja yang dipilih adalah faktor yang berasal dari diri sendiri yaitu citra tubuh. Hal ini disebabkan karena seseorang yang memiliki citra tubuh negatif akan mengalami *insecure*.

Dalam tahap perkembangan ini individu memaknai citra tubuh (*body image*) yang dapat mempengaruhi pandangan dirinya terhadap tubuh yang dimiliki. Hal ini dapat membuat remaja merasa *insecure* terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Rasa *insecure* ini tidak semata-mata karena dorongan dari dalam individu tersebut akan tetapi juga disebabkan oleh standarisasi yang dibuat oleh masyarakat. Tubuh dapat dikatakan ideal atau memenuhi standar masyarakat apabila tinggi serta berat badan seimbang, hal ini berdampak pada ketidaksesuaian pandangan individu

terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dengan ekspektasi masyarakat mengenai tubuh ideal yang akan berdampak pada ketidakpuasaan mengenai citra tubuh (*body image*) yang dimiliki sehingga menyebabkan individu tersebut menilai tubuhnya negatif (Amelia, 2007). Apabila seseorang terutama remaja beranggapan bahwa tubuh yang dimilikinya tidak sesuai dengan standar yang ada, remaja akan merasa fisiknya tidak menarik padahal tubuh yang dimiliki sudah ideal (Denich & Ifdill, 2015). Hal seperti inilah yang membuat individu tidak dapat menerima dirinya sendiri. Apabila remaja tidak bisa menerima dirinya sendiri akan berakibat pada *body image* menjadi negatif dan berakibat pada rendah diri dan merasa tidak nyaman (*insecure*).

Body Image adalah pengamatan seseorang berupa pandangan mengenai tubuh yang dimiliki, hal ini dapat berupa berat badan maupun bentuk tubuh yang dimiliki serta penilaian seseorang mengenai penampilan fisiknya (Cash & Pruzinszkz, 2012). Dari definisi tersebut *body image* memiliki pengertian sebagai penilaian individu akan tubuh yang dimiliki, hal ini berupa bentuk tubuh, berat badan, serta penampilan yang dimiliki. Selain penilaian seseorang akan dirinya sendiri *body image* juga berkisar pada bagaimana pandangan seseorang mengenai mereka.

Cash & Pruzinsky (2012) mengungkapkan beberapa aspek pada *body image*, yaitu : 1). evaluasi penampilan (*apperance evaluation*) yaitu individu mengukur tubuh secara keseluruhan, 2). orientasi penampilan (*Appearance orientation*) yaitu perhatian serta usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki tubuh yang dimiliki, 3). kepuasan bagian tubuh (*Body area*

satisfaction) yaitu individu yang puas terhadap beberapa bagian tubuh yang dimiliki, 4). kecenderungan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*) yaitu individu yang takut apabila berat badannya bertambah sehingga dirinya akan melakukan diet, 5). pengkategorian ukuran tubuh (*Self-classified weight*) yaitu anggapan individu mengenai tubuh yang dimiliki apakah kurus atau gemuk.

Rombe (2014) menuturkan bahwa *body image* dapat menentukan perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya tersebut. Dalam hal ini dapat membuat citra tubuh remaja menjadi positif yang dapat dibuktikan dengan perasaan puas akan dirinya sendiri serta menerima kekurangan dan menerima apa yang telah ada. Akan tetapi bagi remaja yang tidak puas akan tubuh yang dimiliki akan berdampak negatif yang berpengaruh terhadap rasa *insecure* pada dirinya. Surya (2009) mengatakan bahwa seseorang yang puas akan penampilan tubuhnya serta mempunyai wawasan mengenai tubuh yang didambakan akan memunculkan *body image* yang positif dan berdampak positif pula bagi hidupnya. Sedangkan remaja yang tidak puas dengan dirinya akan menyebabkan citra tubuh yang negatif sehingga akan timbul rasa ketidaknyamanan atau *insecurity*.

Apabila individu menganggap bahwa tubuh yang dimiliki sesuai dengan standar yang ada di masyarakat atau dapat dikatakan ideal akan mengakibatkan citra tubuh (*body image*) menjadi positif. Remaja yang menganggap tubuhnya ideal akan meningkatkan rasa kepercayaan diri yang dimiliki. Seperti yang diungkapkan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2014) bahwa seseorang yang dapat

menilai dirinya dengan baik akan memperlihatkan rasa percaya diri dan nyaman akan tubuh yang dimiliki. Remaja yang memiliki pandangan positif mengenai citra tubuhnya akan berakibat baik pada saat dirinya berinteraksi dengan lingkungan sosial karena lingkungan sekitar juga berpengaruh terhadap bisa diterima atau tidaknya seseorang dalam bagian tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat (Monks,dkk., 2014) bahwa lingkungan sosial menjadi hal terpenting bahwa diterima atau tidaknya kondisi tubuh oleh lingkungan sekitarnya.

Body image positif cenderung memiliki tingkat *insecurity* yang lebih rendah. Sebaliknya, remaja dengan *body image* negatif lebih rentan mengalami *insecurity* yang tinggi. Ketidakpuasan terhadap *body image* dapat memicu rasa ketidaknyamanan, kecemasan, dan rendah diri, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan sosial mereka. Sehingga *body image* berpengaruh terhadap *insecurity* pada remaja.

Berdasarkan pembahasan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan *insecurity* pada remaja putri di Yogyakarta. Hal ini dikarenakan banyak kasus yang terjadi bahwasannya remaja rela melakukan berbagai cara agar tubuhnya menjadi seperti yang diinginkan atau menjadi patokan ditengah masyarakat. Seseorang yang puas akan penampilan tubuhnya dan mensyukuri apa yang dimiliki akan memunculkan *body image* yang positif sehingga *insecurity* yang dimiliki akan rendah. Begitu juga sebaliknya remaja yang tidak puas dengan dirinya akan menyebabkan citra tubuh (*body image*) yang negatif serta rasa ketidakamanan (*insecurity*) akan tinggi.

Selain itu penelitian ini berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh di

salah satu sekolah di Yogyakarta bahwa banyak remaja putri yang saat pergantian jam pelajaran tidak fokus terhadap mempersiapkan mata pelajaran selanjutnya, terdapat beberapa remaja yang lari ke toilet untuk melakukan make up ulang dan terdapat sebagian lagi memilih di kelas untuk memperbaiki riasan wajah, menyisir rambut, menggunakan parfum. Hal ini dapat dibuktikan pada saat peneliti melakukan pengamatan bahwa yang terdapat di dalam tas bukan hanya buku melainkan terdapat jenis make up seperti bedak, cushion, lipstick, lipbalm, parfum, sisir, cermin, dll. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian mengenai seberapa percaya dirikah remaja putri di Yogyakarta terhadap *body image* atau citra tubuh yang dimiliki.

Oleh karena itu, rumusan masalah yang ingin diajukan oleh peneliti yaitu “Apakah ada hubungan antara *body image* dengan *insecurity* pada remaja putri di Yogyakarta ?”.

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan *insecurity* pada remaja.

B. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan agar dapat menambah pengetahuan mengenai bagaimana hubungan *body image* dengan *insecurity* pada remaja dan juga menjadi

referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada pembaca terutama pada remaja yang mengalami ketidakpercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya serta memberikan kesadaran bagi remaja mengenai memilih cara yang baik dan aman untuk menjaga bentuk tubuh agar tidak langsung menerapkan apa yang menjadi trend saat ini tanpa memikirkan baik dan buruknya.