

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Rentang usia remaja dimulai ketika usia 12 tahun dan berakhir ketika usia 21 tahun, remaja dibagi menjadi tiga tahap, remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun, remaja pertengahan dengan rentang usia 15-18 tahun, dan remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun (Monks, Knoer, & Harditono, 2014). Pada masa ini, remaja mengalami perubahan biologis yang meliputi perubahan pada tinggi, berat badan, bentuk tubuh, dan kematangan seksual (Papalia, Olds, & Feldman (2008).

Masa remaja merupakan tahapan paling penting dalam pertumbuhan manusia karena di usia ini, individu mulai mengalami perubahan yang signifikan, seperti, mulai mencari identitas diri, mulai mengalami perubahan pada fisik, dan mulai mengembangkan hubungan sosial (Santrock, 2019). Salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam masa perkembangan remaja adalah kepercayaan diri (Ghufroon & Risnawita, 2016). Remaja yang memiliki rasa percaya diri cenderung mampu dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan sesuai dengan tahap perkembangannya (Fitri, Zola, Ifdil, 2018). Namun, dari penelitian yang telah dilakukan oleh Utari & Suminar (2022) ditemukan sebanyak 26,89% masalah kepribadian yang sering muncul pada usia remaja adalah rendahnya kepercayaan diri.

Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi maka akan mampu dalam menilai kekuatan dan kelemahannya secara seimbang, mereka akan tetap memiliki perasaan yakin untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sosial maupun pribadi (Goel & Aggarwal, 2012). Sedangkan individu yang tidak percaya diri, mereka cenderung memiliki perspektif negatif dan merasa bahwa semua hal yang sedang dihadapi tidak akan ada jalan keluarnya (Ghufron & Risnawita, 2016).

Dalam survei penelitian yang telah dilakukan oleh *Dove Girl Beauty Confidence Report* pada tahun 2016 yang dilakukan di 13 negara, mendapatkan hasil bahwa 54% remaja perempuan di dunia memiliki rasa percaya diri yang rendah, kemudian 8 dari 10 remaja menarik diri dari aktivitas di dunia luar karena mereka merasa tidak percaya diri dengan penampilannya (Liputan 6 dalam uljanatunnisa, Febriana, & Cahyani, 2021). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ambika & Panwar (2021) di Banglore, India mendapatkan hasil bahwa remaja laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kepercayaan diri sedang.

Sejalan dengan hasil data KPPPA, 56% remaja di Indonesia memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah (Anindita dalam Ulhikmah, Doko, & Arfiah, 2025). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Hendra, Tisnawati, Suhaimi, Rachmadanur, & Sasmita (2024) mendapatkan hasil bahwa 36 orang (45%) remaja memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi dan 43 orang (54,4%) remaja memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Mayoritas remaja dalam penelitian ini berada pada kategori kepercayaan diri rendah, dengan presentase angka sebanyak 54,4%, sedangkan sisanya, berada pada kategori kepercayaan diri tinggi dengan persentase angka sebanyak 45%.

Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri merupakan sikap atau perasaan yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut tercermin dari beberapa aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Ghufron & Riwsnawita, 2016), yakni : (1) keyakinan akan kemampuan diri, (2) optimis, (3) obyektif, (4) bertanggung jawab, dan (5) rasional.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 10 narasumber pada bulan Oktober 2024 dengan mengacu pada aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Ghufron & Risnawita, 2016), menunjukkan hasil bahwa 8 dari 10 subjek tidak memenuhi atau tidak menunjukkan ciri-ciri yang merefleksikan kepercayaan diri.

Pada aspek keyakinan akan kemampuan diri, ini merupakan sikap positif seseorang mengenai dirinya dimana ia akan mengerti dan berusaha dengan sungguh-sungguh mengenai apa yang ia lakukan. Ditemukan 7 subjek yang merasa tidak yakin dengan kemampuan sendiri. Hal tersebut tercermin dalam pernyataan subjek yang mengatakan bahwa subjek merasa tidak yakin dengan kemampuan sendiri:

*“Karena pernah dapet komentar negatif, hmm, iya sih, jadi nggak yakin, komentar negatifnya berpengaruh banget, jadi, hmm, cukup sering merasa nggak yakin dengan kemampuan sendiri, karena lama-lama aku jadi percaya sama komentar negatif dari orang lain” (NK)*

*“Sering banget, saya sering ngerasa ga yakin sama kemampuan saya, kalau saya disuruh berbicara atau ngasih pendapat di depan banyak orang, saya ngerasa kemampuan saya itu minim banget, makannya saya ga*

*berani buat berbicara atau ngasih pendapat di depan banyak orang, saya takut pendapat saya ditolak sama banyak orang.” (DZ)*

*“Jujur ya, mba, hehehe. Saya sendiri pernah dikatain bodoh, jadi karena pernah dapet kalimat itu dari orang lain saya jadi sering banget ngerasa ga yakin gitu dengan kemampuan saya.” (NF)*

*“Pernah, kak. Keluarga aku isinya orang pintar semua, sedangkan aku, hmm, gimana ya, aku ngerasa, hmm, aku sih ngerasanya aku gabisa kayak mereka karena aku ngerasa mereka itu pintar pintar banget, ga kayak aku.” (A)*

*“Tidak yakin akan kemampuan diri cukup sering kalau aku. Apalagi pas SMA, pas aku ketolak SNMPTN dan SBMPTN, itu sih yang langsung bikin aku down, sampe sekarang aku masih ngerasa ga yakin sama kemampuan aku karena gagal berkali-kali.” (NR)*

*“Iya, pernah. Waktu itu ditunjuk jadi ketua di kelompok KKN, tapi saya ga yakin, akhirnya saya tolak, karena saya ngerasa ga yakin kalau harus jadi ketua, padahal itu ditunjuk sama semua anggota, sih.” (SA)*

*“Cukup sering malah. Saya menjabat sebagai wakil menteri di salah satu organisasi, tapi kadang saya merasa tidak yakin dengan kemampuan saya sebagai pemimpin dalam suatu organisasi.” (F)*

Pada aspek optimis, ini merupakan sikap positif seseorang dimana seseorang selalu memiliki pandangan yang baik ketika menghadapi berbagai macam hal mengenai diri, harapan, dan kemampuan. Ditemukan 5 subjek yang

merasa tidak optimis, ditunjukkan dengan subjek yang menjadi tidak yakin atau ragu mengenai potensi diri yang ia miliki:

*“Karena pernah dipatahin lewat omongan orang jadinya ragu gitu loh, ini aku bisa nggak sih, karena omongan mereka udah melekat gitu loh, jadi kalau apa-apa selalu ngelintas aja gitu omongan mereka, jadinya nggak yakin.” (ZY)*

*“Lebih banyak engganya sih, mba. Apalagi menyangkut harapan, ya. Karena pernah ditolak SNMPTN dan SBMPTN, sekarang malah sering pesimis tentang harapan masa depanku.” (NR)*

*“Kalau soal harapan masa depan, saya lebih pesimis sih, mba. Karena kata bodoh sudah nempel di diri aku, jadi aku merasa ah nggak bisa.” (NF)*

*“Saya ada hobi main alat musik sih, mba. Gitar. Tapi jujur aja, kalau optimis tentang kemampuan saya ini kayanya belum, ya. Soalnya saya ngerasa orang-orang itu lebih jago daripada saya.” (SA)*

*“Kalau harapan tentang cita-cita kayanya saya lebih ke arah pesimis, hehehe. Soalnya saya sering nangis kalau mikirin masa depan.” (DZ)*

Aspek obyektif, seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi, maka akan memandang sesuatu berdasarkan kebenaran yang sebenarnya, individu tidak akan memandang segala sesuatu berdasarkan kebenaran pribadi. Ditemukan 5 subjek yang merasa tidak obyektif:

*“Saya jadi merasa sulit untuk menilai diri saya sendiri sih, mba, karena saya menilai diri saya sendiri tuh selalu merasa kurang, gitu. Nah, saya merasa kesulitan gitu loh, mba, buat melihat suatu hal secara obyektif gitu., karena selama ini saya selalu merasa kurang dan kurang walaupun dari lingkungan saya selalu berkata sebaliknya. Contohnya saja, saya menjabat sebagai wakil menteri di sebuah organisasi, saya selalu merasa performa saya masih kurang atau tidak maksimal walaupun pada kenyataannya partner saya tidak pernah mengkritik performa saya secara berlebihan atau hanya kritik yang menurut saya malah bukan kritik karena hal tersebut saya merasa apakah memang sudah benar atau memang tidak diutarakan, sih?” (F)*

*“Iya, aga susah buat aku, kak. Apalagi kalau nilai turun dikit aja, aku langsung mikir kalau aku bodoh. Padahal ga selamanya nilai turun itu bodoh kan, tapi gatau, aku jadi gampang ngecap jelek ke diri sendiri” (A)*

*“Kayak yang saya bilang tadi, saya suka nangis kalau mikirin masa depan, kayak, aduh bisa ga ya, padahal banyak yang bilang kalau pasti bisa, tapi saya ngerasa gabisa, jadinya suka nyerah duluan.” (DZ)*

*“Iya, saya bisa main gitar. Kata orang lain sih bagus, mba. Tapi saya sendiri ga ngerasa bagus. Iya, betul, gabisa liat obyektif, ya.” (SA)*

*“Karena pernah gagal, jadi susah, selalu ngerasa gabisa, walaupun orang lain bilang bisa.” (NR)*

Pada aspek bertanggung jawab, dimana seseorang bersedia untuk menanggung segala konsekuensi yang didapatkan ketika melakukan suatu hal.

Ditemukan 3 subjek yang merasa kurang bertanggung jawab terhadap hal-hal yang mereka lakukan:

*“Belum sih, karena aku nggak percaya diri, jadi kadang, ah yaudahlah, seadanya aja, toh orang lain juga nggak percaya sama aku.”*

*(NK)*

*“Jujur ya, mba. Kalau ada masalah lebih sering nyalahin keadaan.”*

*(SA)*

*“Bertanggung jawab, hmm, kayanya belum sepenuhnya, kak. Misal aku ngerasa ada salah ke orang, aku lebih milih diem daripada minta maaf duluan, kak.”* *(A)*

Pada aspek rasional, yaitu analisa mengenai suatu hal menggunakan pemikiran yang logis dan berdasar pada kenyataan. Ditemukan 3 subjek yang merasa kurang bisa berpikir secara rasional:

*“Awalnya aku nggak nganggap serius banget tentang komentar mereka, tapi lama kelamaan jadi kayak mikir apa iya yah, kayak gini bener kah, apa bener ya yang dibilang orang kayak gini, jadinya aku kadang suka minder sih dan ngebandingin diri aku sama orang lain.”* *(NK)*

*“Pernah ada masalah sama teman, seharusnya akur lagi ya, kak. Tapi karena aku gampang dibawa perasaan, jadi aku lebih milih jauh aja sama teman aku, gamau akur gitu.”* *(A)*

*“Kalau lagi ada masalah di rumah, saya lebih cepet emosi, jadi, hmm, ikut marah juga, padahal bisa ngobrol baik-baik.”* *(DZ)*

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa remaja yang tidak memenuhi atau tidak menunjukkan indikator yang mencerminkan adanya kepercayaan diri yang mengacu pada aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) yaitu, keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional. Pada aspek keyakinan diri, ditemukan 7 subjek yang merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri, pada aspek optimis, ditemukan 8 subjek yang merasa tidak optimis, pada aspek obyektif, ditemukan 5 subjek yang merasa tidak obyektif, pada aspek bertanggung jawab, ditemukan 3 subjek yang merasa kurang bertanggung jawab terhadap hal-hal yang mereka lakukan, dan pada aspek rasional, ditemukan 3 subjek yang merasa kurang bisa berpikir secara rasional.

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang sangat penting bagi remaja (Ghufron & Risnawita, 201). Menurut Santrock (dalam Ifdil, Denich, & Ilyas, 2024) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri ialah penampilan fisik. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim (dalam Hasanah, Larasati, Kamili, & Mareta, 2024) memaparkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu, faktor internal yang merujuk pada konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sedangkan faktor eksternal merujuk pada pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan pengalaman hidup.

Faktor eksternal seperti pengaruh dari lingkungan sosial memberikan dampak yang signifikan dalam proses perkembangan remaja (Yusuf dalam Andriyani, 2020). Karena ketika memasuki usia remaja, individu lebih banyak

menghabiskan waktu bersama teman-teman sebaya dibandingkan dengan keluarga (Blakemore & Mills, 2014). Sehingga jika individu mendapatkan kritik dari teman sebaya mengenai penampilan fisik, maka hal itu akan mempengaruhi remaja, baik itu pada remaja perempuan atau laki-laki (Lawler & Nixon, 2010). Santrock (dalam Prakoso, Budiyan, & Rinaldi, 2020) menjelaskan bahwa penampilan fisik merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri Individu.

Papalia, Olds, & Feldman (2008) menegaskan bahwa usia remaja merupakan usia sensitif baik dari segi emosional maupun kognitif, dalam hal ini, penampilan fisik individu menjadi salah satu hal yang sangat diperhatikan. Banyak remaja yang merasa tidak puas ketika melihat tubuh mereka di depan cermin. Di usia yang sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan, standar ideal mengenai bentuk tubuh menjadi prioritas di kalangan remaja, sehingga jika individu tidak sesuai dengan standar ideal yang ada di kalangan masyarakat, maka individu tersebut akan menjadi target *body shaming* (Gam, Singh, Manar, Kar, & Gupta, 2020). Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfitri, Putri, Khikmawati, Rafli, & Fahmy (2023) menyatakan kepercayaan diri dipengaruhi oleh tingkat frekuensi *body shaming* yang didapat oleh korban. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui *objectification theory* yang dikemukakan oleh Fredrickson dan Roberts (1997) mengatakan bahwa masyarakat modern sering kali melihat tubuh sebagai suatu objek yang harus terus menerus memenuhi standar penampilan tertentu.

*Body shaming* merupakan tindakan atau perilaku yang ditujukan kepada diri sendiri maupun orang lain dengan cara memberikan kritik atau komentar terkait

berat badan, ukuran tubuh, maupun penampilan fisiknya (Gilbert, dalam Sifa & Zamroni, 2024). Selain itu, Dolezal (dalam Sriwana, Fakhry, & Akmal, 2023) menjelaskan bahwa *body shaming* merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang ketika bentuk tubuhnya dipandang negatif oleh orang lain.

Terdapat aspek *body shaming* yang dipaparkan oleh Gilbert & Milles (dalam Masrifah, 2020) yaitu, komponen kognitif sosial atau eksternal, yaitu pengalaman negatif dari lingkungan dan komponen evaluasi diri yang berasal dari dalam, yaitu perasaan tidak berguna dan tidak menarik. Perilaku *body shaming* memberi pengalaman negatif yang dapat menyebabkan terganggunya pola pikir individu dan memunculkan evaluasi diri negatif (Matos, Eva, dalam Sadli, Johari, Karim, Mustapha, & Halililah, 2022).

Tidak sedikit remaja merasa kurang puas dan merasa malu terhadap bentuk tubuhnya, adanya tekanan sosial mengenai bentuk tubuh ideal serta perkembangan otak yang belum matang membuat remaja cenderung impulsif sehingga mendorong munculnya pengalaman *body shaming* (Kurniawati & Lestari, 2021). Pengalaman *body shaming* yang terjadi secara terus menerus akan menimbulkan dampak psikologis seperti depresi karena munculnya perasaan *stress* dan tertekan dari lingkungan sekitar, hal tersebut dirasakan oleh korban *body shaming* ketika lingkungannya dianggap tidak dapat menerima kondisi tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar ideal yang ada di tengah masyarakat (Yolanda, Suarti, Muzanni, 2021). Bagi individu yang mentalnya tidak siap ketika mendapatkan pengalaman *body shaming* maka hal ini dapat mengganggu kepercayaan diri individu (Noviani &

Sa'adah, 2023). Sejalan dengan hal tersebut (Haryati, Novianti, Cahyani, & Lesta, 2021) mengatakan bahwa pengalaman *body shaming* mengakibatkan gangguan psikologis sampai hilangnya kepercayaan diri individu.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yolanda, Suarti, & Muzanni (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *body shaming* dan kepercayaan diri. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sriwana, Fakhry, & Akmal (2023) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *body shaming* dengan kepercayaan diri. Artinya, semakin tinggi perlakuan *body shaming* yang diterima maka semakin rendah kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah perlakuan *body shaming* yang diterima maka semakin tinggi kepercayaan diri. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatmawati dkk., 2021) dimana hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri.

Berdasarkan pemaparan diatas permasalahan yang ingin diteliti dan diketahui lebih lanjut adalah apakah ada hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir

## 2. Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberi tambahan pengetahuan teoritis baru bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dengan bidang psikologi yang relevan. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis mengenai bagaimana perilaku negatif berupa *body shaming* dapat mempengaruhi aspek psikologis individu, khususnya rasa percaya diri. Kemudian diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi referensi dan dapat dijadikan sebuah literatur perkembangan.

### b. Manfaat praktis

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak. Bagi remaja akhir, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber acuan mengenai hubungan *body shaming* terhadap kepercayaan diri, sehingga remaja lebih berhati-hati dalam berinteraksi sosial serta lebih menghargai diri sendiri dan orang lain karena perilaku *body shaming* dapat berpengaruh pada kepercayaan diri. Bagi orang tua dan pendidik, penelitian ini dapat digunakan untuk bahan pertimbangan bahwa pengalaman *body shaming* dapat menurunkan kepercayaan diri remaja akhir, sehingga diperlukan dukungan psikologis serta upaya dalam membangun lingkungan yang aman, nyaman, dan terbebas dari pengalaman *body shaming*. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, penelitian

ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai pengalaman yang berkaitan dengan *body shaming* serta dampaknya terhadap kepercayaan diri.