

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Remaja adalah proses menuju kedewasaan dan baru mengetahui tentang benar dan salah dalam masalah yang selama ini dihadapi, memahami perannya dalam pergaulan, mulai mengenal lawan jenis dan mulai menerima diri sendiri (Jannah, 2016). Hurlock, mengemukakan bahwa istilah *adolescence* berasal dari kata latin "*adolescensia*" yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa", orang-orang pada zaman dahulu memandang masa puber dan remaja tidak berbeda dengan masa-masa lain dalam rentang kehidupan, seorang anak dianggap sudah dewasa apabila sudah dapat bereproduksi (Hurlock, 2012). Rentang usia remaja dibagi menjadi tiga bagian, yaitu remaja awal (*early adolescent*) yang dimulai pada usia 10-13 tahun, remaja tengah (*middle adolescent*) yang dimulai pada usia 14-17 tahun, dan remaja akhir (*late adolescent*) yang berusia antara 18-21 tahun (Hamidah & Rizal, 2022).

Masa remaja adalah masa ketika manusia berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, masa ketika anak-anak tidak lagi merasa bahwa mereka berada di bawah level orang yang lebih tua, tetapi berada pada level yang sama. Menurut Santrock (2007) masa remaja adalah periode transisi dalam perkembangan individu yang melibatkan perubahan biologis, sosial, emosional, dan kognitif. Hal ini relevan dengan pendapat Helamliah, Putri, Sari dan Ulfa (2024) yang menyatakan bahwa masa remaja dapat digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tantangan dan krisis, di mana individu dituntut untuk mampu beradaptasi

dengan berbagai perubahan yang sedang berlangsung. Tahap menuju kedewasaan mencakup tiga aspek, yaitu aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Aspek biologis mencakup perubahan fisik pada tubuh remaja, aspek kognitif berkaitan dengan kemampuan berpikir, belajar, dan mengingat, sedangkan aspek sosio-emosional meliputi penyesuaian dalam hubungan sosial, perkembangan emosi, kepribadian, serta lingkungan sosial yang memengaruhi kehidupan remaja. Pada fase ini, remaja umumnya masih berada pada jenjang pendidikan formal di tingkat sekolah menengah sampai perguruan tinggi tingkat awal (Pattinama, 2015)

Dalam masa remaja, individu mengalami dinamika emosional sekaligus proses pencarian jati diri sebagai bagian dari transisi menuju kedewasaan. Kondisi tersebut sering kali disertai tekanan sosial yang bersumber dari keluarga, teman sebaya, institusi pendidikan, maupun ekspektasi masyarakat luas yang berpengaruh pada perkembangan diri remaja (Efendy & Ahmad, 2025). Hal ini sependapat dengan Rais (2022) Remaja berada pada fase peralihan yang ditandai dengan pencarian jati diri, sehingga individu mulai belajar menilai serta memahami dirinya. Fase ini memiliki karakteristik khusus yang membedakan remaja dari tahap perkembangan lainnya. Akan tetapi, dalam proses menemukan jati diri, remaja cenderung mudah dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, yang pada akhirnya dapat menimbulkan pengaruh pada rasa percaya diri. Kepercayaan diri menjadi aspek penting dalam perkembangan remaja, meskipun perubahan yang terjadi dapat membawa pengaruh terhadap cara bersikap dan berperilaku (Choirunnisa & Rina, 2025).

Kepercayaan diri adalah sikap positif yang memungkinkan seseorang untuk memberikan penilaian baik terhadap dirinya sendiri serta terhadap lingkungan atau situasi yang sedang dihadapinya. Ini adalah keyakinan dalam diri seseorang bahwa ia mampu bertindak sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Mubarokah, 2023). Menurut Tanjung dan Amelia (2017) kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap potensi yang dimilikinya, yang memungkinkan seseorang bertindak tanpa kecemasan berlebih, merasa bebas dalam menjalankan hal-hal sesuai keinginan, serta mampu mempertanggungjawabkan setiap tindakan. Orang yang memiliki rasa percaya diri cenderung bersikap santun dalam berinteraksi, memiliki motivasi untuk berprestasi, serta mampu mengenali keunggulan dan keterbatasan diri sendiri. Kepercayaan diri menurut Lauster (2002) mengemukakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, yang ditandai dengan sikap tenang, bertanggung jawab, sopan, mengenali diri, serta bersifat optimis dan mandiri. Kepercayaan diri memiliki 5 aspek menurut Lauster (2002) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Putri dan Darmawanti (2015) menjelaskan fenomena perkembangan zaman ini, menemukan bahwa banyak remaja yang mengalami krisis kepercayaan diri yang rendah dan menjadi masalah serius di kalangan remaja. Remaja diidentikkan dengan berbagai masalah yang kompleks di dalam dirinya seperti pertumbuhan fisik dan emosional yang dapat menyebabkan remaja tidak mampu mengatasi krisis kepercayaan diri sehingga mengalami hambatan pada diri sendiri dan lingkungannya.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang. Hasil penelitian Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) menunjukkan kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 28 orang (36%), kategori rendah sebanyak 21 orang (27%), kategori tinggi sebanyak 20 orang (26%), kategori sangat tinggi sebanyak 6 orang (8%), dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang (3%). Menurut penelitian Hidayat, eppy, wulandari, dkk. (2023) menunjukkan bahwa 1 remaja (2,6%) dengan kepercayaan diri rendah, 23 remaja dengan kepercayaan diri sedang (58,9%), dan 15 remaja dengan kepercayaan diri tinggi (38,5%). Berdasarkan hasil penelitian Fitri, Nilma dan Ifdil (2018) sebagian besar kepercayaan diri remaja di SMP Dewi Sartika berada pada kategori sedang (71,8%) sebanyak 112 subjek, dan kategori tinggi (28,2%) sebanyak 112 subjek.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan 5 subjek pada tanggal 18, 19, dan 26 Maret 2025 melalui *Whatsapp*. Hasil wawancara didapatkan subjek merasa tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri, pada aspek keyakinan terhadap kemampuan semua subjek merasa tidak yakin dan ragu dengan kemampuan yang dimiliki karena faktor lingkungan maupun diri sendiri, tidak percaya diri, takut dalam mengambil keputusan, merasa insecure dengan kemampuan orang lain. Berdasarkan aspek rasional dan realistis semua subjek ketika dihadapi suatu masalah tidak bisa berpikir secara rasional dan realistis yang subjek rasakan adalah emosi seperti marah dan sedih. emosi yang tidak stabil akan mengganggu subjek untuk tidak bisa berpikir secara rasional dan realistis.

Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja putri memiliki rasa kurang percaya diri yang dimana tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, kurangnya keberanian dalam mengambil keputusan, adanya perasaan *insecure* dan takut gagal ketika dihadapi dengan situasi tertentu. Remaja putri dalam menghadapi suatu masalah tidak bisa mempertahankan pola pikir rasional dan realistis ketika dalam kondisi emosional, emosi yang remaja putri miliki akan mempengaruhi dalam mengambil keputusan dan menyikapi suatu masalah.

Seseorang yang kurang percaya diri cenderung memandang dirinya secara negatif, terutama ketika menerima komentar buruk dari orang lain. Remaja putri dengan kepercayaan diri rendah sering merasa takut dan tertekan saat membuat kesalahan, karena khawatir akan kritik dan saran buruk yang diberikan orang lain. Sebaliknya, remaja putri dengan kepercayaan diri tinggi mampu menerima kritik maupun saran buruk dengan baik. Individu lebih mudah bergaul dan terbuka terhadap masukan, bahkan jika itu tidak memuaskan, karena jenis nasihat tersebut dapat mendorong mereka untuk berpikir lebih positif dan berkembang menjadi lebih baik (Hidayat, Eppy, Wulandari, dkk, 2023). Andiyati (2016) Remaja putri yang kurang percaya diri merasa tidak berharga, tidak penting dan merasa kecil ketika menghadapi perlakuan dari orang lain.

Oleh karena itu, diharapkan remaja putri untuk memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Dengan kepercayaan diri yang tinggi, individu akan lebih mudah bersosialisasi, lebih mampu mengendalikan perilakunya, dan lebih mampu menikmati hidup dengan lebih baik. Kepercayaan diri yang positif akan membantu remaja untuk memiliki pandangan yang optimis terhadap kehidupan, bersikap

tenang dalam menghadapi masalah yang dihadapi, dan memiliki kepercayaan diri untuk berhasil (Riyanti & Darwis, 2021).

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufron dan Risnawati (2012) menyatakan bahwa ada 4 (empat) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman, dan Pendidikan. Lalu, Menurut Santrock (2003) mengungkapkan kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya. Dari beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri di atas, faktor penampilan fisik menjadi salah satu penyebab remaja putri mengalami rendahnya kepercayaan diri terhadap penampilan fisik.

Pada masa remaja, perkembangan yang dialami oleh remaja putri adalah perubahan fisik. Dalam perubahan biologis, adanya perbedaan perubahan fisik pada remaja laki-laki dan remaja putri saat mengalami masa pubertas. Masa pubertas lebih banyak pada remaja putri daripada remaja pubertas laki-laki, yang disebabkan karena remaja putri lebih cepat mengalami kematangan dibandingkan remaja pubertas laki laki (Gainau, 2015). Pada remaja putri, perubahan fisik ini mencakup perubahan eksternal seperti pertumbuhan tinggi dan berat badan, proporsi tubuh, organ reproduksi, serta perubahan internal seperti penyempurnaan sistem pencernaan, pernapasan, peredaran darah, dan jaringan tubuh lainnya. (Hurlock, 2012). Perubahan yang paling terlihat jelas pada remaja putri di antara lain payudara, panggul dan paha, tumbuh rambut dibagian ketiak dan sekitar alat kelamin, bertambahnya berat badan dan tinggi badan, pertumbuhan tulang dan otot

serta kematangan organ seksual sehingga mengalami menstruasi (Sarwono, dalam Nasution & Samosir, 2021).

Menurut William Kay (dalam Putro, 2017) remaja memiliki tugas perkembangan yang meliputi penerimaan terhadap kondisi fisik, pencapaian kemandirian emosional, pengembangan keterampilan sosial, penemuan identitas diri melalui figur panutan, serta kemampuan menerima diri sendiri dengan penuh keyakinan akan potensi yang dimiliki. Selain itu, remaja juga dituntut untuk memperkuat pengendalian diri berdasarkan nilai dan prinsip hidup yang diyakini serta meninggalkan perilaku kekanak-kanakan. Tugas perkembangan remaja berkaitan erat dengan kemampuan dalam menerima kondisi fisiknya. Oleh karena itu, pencapaian penerimaan terhadap tubuh atau *body image* menjadi aspek penting dalam proses perkembangan tersebut. Ketidakmampuan remaja untuk menerima *body image* yang dimilikinya dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari, seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya perilaku diet yang tidak sehat, hingga pola makan yang kurang teratur (Ismatuddiyannah *dkk.*, 2023).

Kematangan seksual dan perubahan fisik tubuh memiliki dampak yang kuat pada kehidupan psikologis remaja putri, dan remaja putri sangat memperhatikan penampilan dirinya, sehingga kekhawatiran dengan bentuk tubuh yang tidak proporsional (Panjaitan, Sherly & Nurdaniah, 2020). Perubahan fisik yang dialami remaja putri sering kali dianggap kurang ideal, sehingga mendorong remaja putri untuk berupaya mencapai penampilan fisik yang sesuai dengan standar tertentu (Wati, Sarinah & Hartini, 2019). Perubahan fisik yang terjadi secara alami terkadang tidak sepenuhnya dipahami oleh remaja putri, sehingga menimbulkan

perasaan cemas, malu, dan menurunnya kepercayaan diri. Kurangnya rasa percaya diri terhadap kondisi fisik umumnya dirasakan oleh remaja putri (Dianingrum & Satwika, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati (2012) yang menyatakan bahwa remaja putri cenderung mementingkan penampilan dan bentuk tubuh dalam penilaian ideal di kalangan remaja putri. Perubahan fisik atau daya tarik yang tidak diinginkan sering kali menjadi hambatan dalam pergaulan sosial, yang akhirnya dapat memengaruhi kepercayaan dirinya. Remaja putri cenderung mengalami pasang surut dalam hal membangun kepercayaan diri (Mardiyanti & Aisyah, 2022).

Penampilan fisik berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri para remaja putri. Penampilan fisik adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Penampilan fisik dapat menjadi pendukung utama bagi remaja putri. Namun, selama masa pubertas, perubahan fisik yang terjadi sering kali memberikan dampak psikologis yang kurang positif. Sebagian besar remaja putri menjadi lebih sadar akan penampilannya. Persepsi remaja putri terhadap penampilannya menimbulkan sikap yang berbeda terhadap penampilannya sendiri dan bahkan keinginan untuk membandingkan penampilannya dengan penampilan orang lain, sehingga setiap remaja putri memiliki standar yang berbeda (Fitri, Nilma & Ifdil 2018). Conger dan Petersen (dalam Lilishanty & Maryatmi, 2019) menjelaskan bahwa selama masa remaja, remaja lebih memperhatikan penampilan dan mulai berpikir tentang bagaimana remaja dapat meningkatkan penampilannya menjadi lebih menarik. Penilaian

terhadap diri sendiri mengenai tubuh dan penampilan fisik disebut dengan istilah *body image*.

Menurut Frisca, Tri dan Khairiyah (2023) *Body image* dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai citra tubuh, yaitu tingkat kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap fisiknya yang dapat menghasilkan sudut pandang positif atau negatif mengenai dirinya sendiri. Menurut Cash dan Pruzinky (2002) *body image* adalah pandangan seseorang tentang bagaimana penilaian individu terhadap keadaan fisiknya secara umum meningkatkan tingkat penerimaan citra tubuh dan dapat dipengaruhi oleh budaya sosial. *Body image* menurut Arthur (2010) adalah gambaran subyektif yang dimiliki individu tentang tubuhnya, terutama yang berkaitan dengan penilaian dari orang lain, serta seberapa baik tubuhnya perlu disesuaikan dengan persepsi-persepsi tersebut. Menurut Cash dan Pruzinky (2002) *body image* terdiri dari 5 aspek, yaitu *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation* (orientasi penampilan), *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Menurut Mardiyanti dan Aisyah (2022) individu yang tidak mampu menghadapi suatu situasi akan merasa kurang percaya diri, sehingga memiliki *body image* yang positif menjadi sangat penting. Kepercayaan diri seseorang bisa menjadi indikator gaya hidup yang sehat, yaitu kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang muncul dalam dirinya, serta memiliki tekad kuat untuk mengatasinya. Masa remaja adalah masa yang sulit terutama bagi remaja

putri, salah satu contohnya adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami remaja putri menimbulkan *body image* yang berbeda yang mengarah pada berbagai masalah yang dihadapi remaja putri (Wiranatha & Supriyadi, 2015). Remaja putri yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal akan merasa tidak puas dengan keadaan fisik dan penampilannya, meskipun orang lain menganggapnya menarik. Menurut Della & Ananta (2021) Individu yang memiliki kepuasan tinggi terhadap *body image* cenderung merasa puas dengan tubuhnya, sedangkan yang rendah lebih mudah mengalami ketidakpuasan. Cara seseorang memandang dirinya sangat memengaruhi kondisi psikologis, di mana penerimaan diri yang realistis dapat menumbuhkan rasa aman, meningkatkan harga diri, serta mendukung keberhasilan hidup.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa adanya kondisi *body image* yang rendah dapat terjadi. Sebaliknya, apabila remaja putri memiliki perspektif yang positif tentang *body image*, individu akan cenderung merasa bahagia, terhindar dari rasa khawatir, dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi (Dianingrum & Satwika, 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Annisa, Akmal dan Siti (2023) kepada siswi kelas X SMAN 11 Kota Jambi mengatakan ada hubungan *body image* dengan kepercayaan diri karena individu merasa kurang percaya diri dan hal ini dipengaruhi oleh faktor fisik yang ada pada diri sendiri dan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiyanti dan Aisyah (2022) mengungkapkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara Body Image dengan kepercayaan diri pada remaja PAC IPPNU Ngusikan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mubarokah (2023) mengatakan bahwa

ada pengaruh *body image* yang signifikan terhadap kepercayaan diri remaja putri di SMAN 1 Geger Madiun. Penelitian yang dilakukan oleh Sofia dan Aida (2021) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja putri SMA Modal Bangsa Aceh. Hal ini berarti semakin tinggi *body image* remaja putri akan semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Sebaliknya semakin rendah *body image* remaja putri akan semakin rendah pula kepercayaan dirinya. Dari beberapa penelitian terdahulu yang telah dibahas peneliti memilih melakukan penelitian mengenai kepercayaan diri dengan *body image* pada remaja putri di Yogyakarta.

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian serta rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Yogyakarta. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan berkontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi serta dapat digunakan sebagai referensi dalam melanjutkan penelitian mengenai *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi remaja putri dalam mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri sehingga dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri, serta mempunyai pandangan positif terhadap diri sendiri mengenai *body image*.