BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan fisik terjadi saat seorang individu mencapai usia remaja, dimana seorang remaja akan mengalami masa perubahan atau masa transisi dari anak-anak menjadi orang dewasa. Pada saat ini banyak perubahan yang terjadi karena pengaruh hormonal. Perubahan fisik yang terjadi ini tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, tinggi badan, dan lain-lain. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis para remaja, serta akan membawa dampak sangat besar pada kepercayaan dirinya.

Hurlock (1999) menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, sikap serta perilaku yang sangat cepat. Ada beberapa macam perubahan yang umumnya dialami oleh remaja yaitu meningginya emosi terjadinya perubahan fisik, minat, sikap, dan peran yang harus dijalani pada remaja. Masa usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja banyak orang berkata masa-masa paling indah masa-masa disekolah dan masa-masa SMA adalah masa-masa yang paling indah, menarik dan penuh warna.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.Sejalan dengan pendapat tersebut menurut

Anthony (1992) kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir secara positif, memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatun yang diinginkan.

Kepercayaan diri merupakan sesuatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan bahkan untuk memperoleh hal seperti yang diharapkan, dan juga mampu menangani segala sesuatu dengan tenang. Terbentuknya rasa percaya diri pada seseorang diawali dari perkembangan konsep diri yang diperoleh melalui pergaulannya dengan suatu kelompok. Interkasi yang terjadi akan membentuk konsep diri. Karakteristik dari orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi antara lain yaitu yakin dan mampu untuk melakukan sesuatu, mampu menindak lanjuti segala perkara sendiri, yakin menanggulangi segala kendala, yakin memperoleh bantuan dikala benar-benar membutuhkan bantuan orang lain sesuai dengan teori Angelis (2000), dan karakteristik dari orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah diantaranya yaitu menjauhi pergaulan dari orang lain, menyendiri, tidak berani mengemukakn pendapat, tidak berani bertindak atau mengambil inisiatif, bersikap pesimis sesuai dengan teori Darajad (1992).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor internal meliputi konsep diri dan harga diri, kondisi fisik, kegagalan dan kesuksesan,pengalaman hidup peran lingkungan keluarga dan faktor eksternal meliputi pendidikan, lingkungan dan pengalaman hidup, bekerja. Faktor kondisi

fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan rasa percaya diri (Anthony, 1992).

Sejalan dengan pertumbuhan fisik, remaja perempuan cenderung mengembangkan keperdulian yang berlebih terhadap penampilan fisik remaja perempuan, ketika penampilan fisik saat masa perkembangan tersebut tidak sesuai dengan yang diingikannya akan timbul rasa tidak puas. Ketidak puasan dalam penampilan fisik merupakan masalah yang rumit bagi perkembangan remaja perempuan yang menyebabkan remaja memiliki kepercayaan diri dan konsep diri yang rendah (Chaerunnisa.Membentuk tubuh untuk raih penampilan ideal. www.Okezon.com) Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1999) bagi remaja putri yang kurang menarik mereka akan mencari jalan keluar, untuk memperbaiki penampilan fisiknya. Citra diri, mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang remaja melihat dirinya. Selanjutnya akan membentuk juga cara seseorang remaja menilai dirinya, dalam sikap yang dapat bersifat positif maupun negatif. Jika seseorang menilai dirinya secara positif maka ia akan menjadi seseorang yang merasa lebih berharga, sehingga akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Dengan demikian remaja dapat menjalani proses interaksi sosial dengan lebih mudah. Lain halnya jika seseorang menilai dirinya secara negatif, maka ia akan menjadi seseorang yang merasa kurang berharga, sehingga mengalami kesulitan dalam berinteraksi.

Gejala mempercantik diri yang sebenarnya sudah berlangsung lama ini jika diamati secara kejiwaan sesungguhnya erosi kepercayaan diri. Hal demikian dapat terjadi pada remaja putri yang terlalu berorientasi pada penampilan fisik

belaka.(http://www. Bali spot. Mengapa Remaja Cemaskan Penampilan. Com.) Padahal, kepercayaan diri adalah hal penting yang harus dimiliki seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-hari karena akan menimbulkan rasa aman. Bahkan kepercayaan diri ini dapat menjadi pelindung dari kesombongan, ketegangan maupun kejengkelan baik pada diri sendiri maupun pada orang lain.

Berpenampilan menarik dan memiliki wajah yang cantik merupakan impian dan harapan bagi setiap remaja putri, dan hal ini tentu mebuat remaja memiliki inisiatif untuk mengupayakan segala usaha agar kepercayaan diri remaja meningkat. Sebagai contoh bentuk dari ketidak percayaan diri terhadap penampilan fisik terutama pada wajah dialami oleh Chesa usia 19 tahun, siswa SMA negeri disolo setiap bulanya pergi ke salon untuk perawatan wajah, dan menghabiskan uang Rp350.000.Selain perawatan wajah barang yang dibutuhkan belanja alat kosmetik seharga Rp.80.000 tiap bulannya.Bahkan dikala tidak memiliki uang untuk perawatan dan belanja kosmetik tak segan-segan meminjam uang kepada temannya.Contoh lainnya dilakukan oleh Diana yang setiap bulannya harus pergi kesalon untuk perawatan rambut, yang diantaranya cream bath, masker rambut, spa rambut, yang setiap bulannya mengahiskan uang Rp400.00.Fenomena yang dilihat menunjukkan bahwa adanya sikap berlebihan dalam mengutamakan penampilan fisik yang tidak terkendali. Hal ini disebabkan oleh rasa ketidak percayaan diri pada remaja putri. Kepercayaan diri merupakan kualitas yang dapat memberikan ketenangan batin pada seorang remaja. Remaja putri dengan kepercayaan diri yang rendah tidak segan-segan menggunakan

kosmetik sesering mungkin dan kosmetik pada remaja putri sudah menjadi kebutuhan pokok yang dapat mempengaruhi dinamika seorang remaja putri.

Santrock (2003) mengatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh ,penampilan fisik seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 20 tahun, hal ini terjadi terutama pada remaja putri. Para remaja putri melakukan berbagai usaha agar mendapatkan gambaran tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti, berpakaian sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penampilan mereka. Hal ini sejalan dengan Dion (dalam Hurlock, 1999) yang menyatakan bahwa meskipun pakaian dan alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai remaja dan untuk menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi hal tersebut belum cukup untuk menjamin adanya perasaan puas terhadap tubunya.

Dengan kepercayaan diri yang dimiliki diharapkan ketika menyelesaikan tugas ataupun hal lainnya maka para remaja akan percaya pada kemampuan yang dimiliki sehingga kekurangan pada penampilan fisik dapat ditutupi. Dengan kepercayaan diri yang tinggi maka akan membiasakan para remaja putri untuk bersikap positif terhadap *Body Image*nya dan tak mudah terpengaruh oleh orang lain. Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara.

Setiap remaja memiliki gambaran ideal yang selalu diinginkannya, termasuk bentuk tubuh yang ideal, wajah cantik, penampilan fisik yang menarik seperti yang ingin dimilikinya. Para remaja, terutama pada masa remaja awal,

selalu disibukkan dengan tubuh mereka dan mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuh mereka (Wright dalam Santrock, 2003). Citra tubuh inilah yang dikenal dengan *Body Image*, yaitu bagaimana remaja memandang dan menilai penampilannya sendiri.

Ketidak sesuaian antara penampilan fisik yang dipersepsi oleh remaja dengan penampilan fisik idealnya akan memunculkan ketidakpuasan terhadap penapilan fisiknya. Pada masa ini muncul bahaya psikologis, yaitu munculnya konsep terhadap tubuhnya yang negatif dan tidak realistis karena penampilan fisik yang dilihat tidak sesuai dengan penampilan fisik yang diharapkan (Hurlock, 1999). Penelitian yang dilakukan oleh sebuah biro marketing di Amerika (2010) memaparkan bahwa tahun 2005 para remaja AS menghabiskan 8 milyar dollar hanya untuk belanja kosmetik untuk menunjang penampilan fisik sesuai yang diharapkan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan pentingnya kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan bahwa remaja putri percaya pada kemampuan yang dimiliki sehingga kekurangan pada penampilan fisik tidak ditutupi. Dengan kepercayaan diri yang tinggi maka akan membiasakan para remaja putrid untuk bersikap positif terhadap penampilan fisiknya, seperti terlihat cantik, berpenampilan menarik dan tak mudah terpengaruh oleh orang lain.

Terbentuknya *Body Image* tidak hanya berkaitan dengan aspek penampilan fisik, daya tarik maupun kecantikan tetapi lebih dari itu, yaitu berkaitan dengan gambaran mental, pikiran, perasaan, kesadaran remaja mengenai tubuhnya (www.edreferral.com/body_image). Remaja putri yang merasa tidak puas

terhadap penampilan fisiknya menimbulkan rasa tidak percaya diri dan cemas ketika remaja putri mengalami konflik batin dan tekanan perasaan (Hurlock,1999).

Penelitian Kim dan Lenon (2006) menemukan bahwa remaja putri yang memiliki gambaran mental negatif mengenai kondisi fisiknya cenderung mengalami depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki gambaran mental positif terhadap kondisi fisiknya. Penilaian remaja terhadap tubuhnya atau *Body Image* berkaitan dengan reaksi orang lain terhadap remaja itu, perbandingan perkembangan fisik dengan orang lain, dan perbandingan perkembangan fisik dengan orang lain dan perbandingan dengan *cultural ideal*. Dengan demikian, *Body Image* melibatkan aspek kognitif dan afektif. Selain itu, *Body Image* juga diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya.

Dalam penampilan fisik bukan merupakan sesuatu hal yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukan *Body Image* dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik (Amalia, 2005). Dengan demikian, proses komparasi sosial pasti terjadi dalam membentuk *Body Image* remaja.

Bagi remaja yang merasa kurang menarik, seseorang remaja akan mencari jalan keluar, untuk memperbaiki penampilannya (Hurlock, 1999). Berbagai masalah yang akan muncul sebagai akibat penyimpangan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran yang diinginkannya dari masalah yang umum, misalnya

adanya harapan yang tidak sesuai dengan kenyataannya sampai masalah-masalah yang berat seperti hilangnya kepercayaan diri. Adanya penyimpangan yang berkaitan dengan penampilan fisik inilah yang nantinya akan mempengaruhi penilaian diri remaja dan sikap sosialnya.

Penampilan ataupun *Body Image* yang tidak sesuai akan membawa masalah bagi para remaja sehingga akan menjadi hambatan dalam pembentukan kepercayaan dirinya. Hurlock (1999) menambahkan, bahwa *body cathexis* atau kepuasan terhadap fisik pada remaja putri akan menimbulkan sikap positif yang diekspresikan dalam bentuk rasa percaya diri, keyakinan diri, dan konsep diri yang sehat. Hal itu akan mempengaruhi perasaan aman dalam menghadapi diri sendiri dan dunia luar.

Berdasarakan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri. Berdasar Rumusan Permasalahan di atas maka judul penelitian ini adalah : Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk menegetahui :

1. Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri
2. Sumbangan efektif *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri
3. Ingin mengetahui tingkat *Body Image*
4. Ingin mengetahui tingkat Kepercayaan Diri

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Pimpinan Salon Reza

Bagi pimpinan Salon Reza hasil penelitian ini memberikan sumbangan informasi berupa hubungan antara *Body Image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri, dan dapat menjadi bahan pemikiran sehingga dapat memberikan pelayanan yang optimal agar pelanggan Salon Reza mendapatkan kepuasan yang maksimal

2. Bagi Subjek Penelitian khususnya Pelanggan Salon Reza

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan informasi bagi remaja putri untuk memahami kondisi pribadi serta sebagai upaya meningkatkan *body image* yang lebih baik dan lebih percaya diri.

3. Bagi Ilmuan Psikologi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi ilmuan psikologi, terutama dalam hal *Body Image* dan kepercayaan diri pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan bilamana akan mengadakan penelitian pada masalah yang sama.