

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu proses dimana setiap individu akan melewati fase tersebut sebelum menjadi dewasa dan masa ini merupakan bagian penting dalam fase pertumbuhan. Menurut Papalia dan Olds (2001) masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang pada umumnya dimulai dari usia 12 atau 13 tahun dan berakhir di usia akhir belasan atau awal dua puluhan. Pada masa remaja ini terjadi perubahan baik secara biologis maupun perubahan psikologis. Perubahan yang terjadi di biologis seperti perubahan di bagian dalam (internal) dan luar (eksternal). Perubahan eksternal ini termasuk proporsi tubuh, berat badan, tinggi badan, perubahan organ seksual, dan perubahan karakteristik sekunder. Perubahan internal yang mencakup bagian dalam seperti perubahan sistem endokrin (hormon) berupa pubertas yang menunjukkan perubahan kematangan seksual, sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan dan jaringan tubuh (Hurlock,1980; Santrock,2007). Hurlock (1980) menyatakan bahwa anak perempuan memasuki masa pubertas lebih awal dari anak laki-laki. Hal ini dikarenakan kematangan anak perempuan tergolong cepat daripada anak laki-laki. Saat anak perempuan ingin membebaskan diri, mereka akan mulai merasakan tekanan. Perubahan yang terjadi mengakibatkan pada sikap dan perilaku remaja (Denich & Ifdil,2015). Herlock (1980) menjelaskan bahwa perubahan yang terjadi mengakibatkan hilangnya rasa percaya diri. Remaja pada dasarnya adalah orang yang percaya diri, namun remaja dapat menjadi individu yang kurang percaya diri dan takut gagal disebabkan oleh ketahanan fisik dan kritik yang berulang-ulang dari orangtua dan teman-temannya (Denich & Ifdil,2016).

Perubahan yang terjadi secara psikologis pada remaja mencakup perubahan kognitif, sosial dan emosional. Selain perubahan secara psikologis terdapat juga perubahan kognitif dalam masa perkembangan remaja (Nurhayati, T. 2016). Menurut Santrock (2007) perubahan kognitif yang dialami remaja ialah perubahan pola pikir. Pola pikir yang terjadi yaitu meningkatnya berfikir abstrak, idealis, logis, berfikir secara sudut pandang orang lain, dan sering menganggap

dirinya seolah-olah berada di atas pentas, unik, dan tidak terkalahkan. Hal ini disebabkan oleh masa pubertas yang terjadi pada remaja muncul tugas perkembangan yang tidak sesuai dari yang seharusnya dilakukan remaja. Tugas perkembangan menurut William Kay (Jahja, 2011) yaitu : 1. Penerimaan fisik; 2. Pencapaian kemandirian secara emosi yang berasal dari orang tua atau figur otoritas; 3. Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal dan ekstrapersonal dengan teman seusianya, baik secara individual maupun kelompok; 4. Menemukan figur yang dapat dijadikan identitas dirinya; 5.penerimaan diri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri; 6.kemampuan mengendalikan diri; 7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Kepercayaan diri menurut Walgito (2000) merupakan aspek penting dari kepribadian dalam proses tumbuh kembang remaja. Menurut Denich & Ifdil (2016) kepercayaan diri merupakan sikap seseorang yang dapat berkembang dengan baik, namun juga dapat mengalami penurunan yang dapat membuat orang tersebut sulit bahkan tidak mau melakukan sesuatu. Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala yang dimilikinya, keyakinan ini membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidup dan beradaptasi dengan lingkungannya (Hakim, 2002). Fatimah (2006) menjelaskan bahwa rasa percaya diri merupakan sikap positif seseorang yang memungkinkan dirinya menilai secara positif dirinya dari lingkungan / situasi yang dihadapinya. Ada beberapa aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2003) yaitu : (1) keyakinan dan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa individu mengerti dengan apa yang dilakukan, (2) Optimis yaitu sikap berfikir positif yang ditunjukkan seseorang saat menghadapi berbagai macam suatu perkara, (3) Objektif yaitu orang yang dapat menilai secara netral permasalahan atau segala hal, (4)sesuai dengan kebenaran yang ada, bukan karena pendapat pribadi, (5) Bertanggung jawab yaitu menanggung segala sesuatu perbuatan dan akibatnya atas kepentingan pihak lain, (6) Rasional yaitu keyakinan seseorang dalam suatu masalah dengan alasan pemikiran,atau tindakan yang dapat diterima oleh pikiran

dan kenyataan. Idealnya, kepercayaan diri pribadi termasuk dalam kategori yang sangat tinggi. Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan Fitri E,dkk (2018) di SMP Dewi Sartika terdapat fenomena yang mengindikasikan remaja kurang percaya diri di antaranya, terdapat beberapa orang siswa yang merasa ukuran badan terlalu besar, tinggi badan tidak sesuai dengan yang diharapkan, terdapat beberapa orang siswa yang menganggap dirinya kurang menarik, terdapat beberapa orang siswa yang senang menggunakan kosmetik secara berlebihan, dan ada siswa yang senang menyendiri karena merasa dirinya tidak sebanding dengan temannya. Santrock (2003: 336-338) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

1. Penampilan Fisik

Banyak peneliti menemukan bahwa penampilan memiliki pengaruh yang besar terhadap kepercayaan diri remaja (Adams et al., Santrock, 2003: 336). Misalnya, dalam penelitian Harter, penampilan selalu terkait erat dengan harga diri yang konsisten, diikuti dengan penerimaan sosial teman sebaya.

2. Konsep diri

Harter (dalam Santrock, 2003: 337) juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara penampilan dan harga diri secara umum tidak hanya selama masa remaja, tetapi sepanjang hidup dari masa kanak-kanak hingga pertengahan masa dewasa. Dalam penelitian terbaru, ditemukan bahwa konsep diri remaja yang berkaitan dengan daya tarik fisik merupakan prediktor terkuat dari harga diri remaja secara keseluruhan (Lord & Eccles dalam Santrock, 2003: 337). Menurut Stuart & Sudeen (1998) konsep diri terbagi menjadi beberapa bagian diantaranya identitas diri, citra tubuh, ideal diri, peran diri, harga diri.

- a. Identitas diri, kesadaran mengenai diri sendiri yang individu peroleh dari eksplorasi dan cara individu menilai dirinya.
- b. Citra tubuh adalah cara individu menilai tubuhnya dari baik sadar atau tidak, termasuk persepsi masa lalu atau sekarang tentang ukuran dan

bentuk, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh. Citra tubuh sangat aktif karena akan selalu berubah seiring dengan persepsi dan pengalaman baru. Citra tubuh harus realistis, karena semakin individu dapat menerima dan menyukai tubuhnya, maka individu semakin merasa bebas dan aman dari kecemasan.

- c. Ideal diri adalah tanggapan individu dalam bagaimana seharusnya individu berperilaku sesuai kriteria pada diri sendiri.
- d. Peran diri adalah sebuah acuan dalam berperilaku, nilai, dan tujuan yang diinginkan oleh orang lain yang dihubungkan dengan diri didalam kelompok sosialnya.
- e. Harga diri adalah penilaian individu tentang tingkat kepuasan diri ideal melalui analisis perilaku (Stuart & Suden, 1998)

3. Hubungan dengan orang tua

Dalam penelitian ekstensif tentang hubungan antara orang tua dan anak-anak yang percaya diri, anak laki-laki diberi tingkat kepercayaan diri tertentu, dan kemudian wawancara dengan anak laki-laki dan ibu mereka tentang hubungan keluarga dilakukan (Coopersmith dalam Santrock, 2003: 338). Berdasarkan pengukuran tersebut, berikut adalah atribut orang tua yang berkaitan dengan harga diri tinggi anak laki-laki:

- a Untuk mengungkapkan perasaan
- b Perhatikan masalah yang dihadapi anak
- c Harmoni di rumah
- d Berpartisipasi dalam kegiatan bersama keluarga
- e Bersedia memberikan bantuan yang kompeten dan tepat sasaran kepada anak-anak yang membutuhkannya
- f Tetapkan aturan yang jelas dan adil
- g Patuhi peraturan yang ada
- h Beri anak kebebasan dengan batasan yang telah ditentukan

Santrock (2003: 338) menunjukkan bahwa meskipun faktor-faktor seperti ekspresi emosional dan kebebasan untuk memberi anak sampai batas

tertentu terbukti menjadi penentu penting kepercayaan diri remaja, peneliti hanya dapat menunjukkan bahwa faktor-faktor ini terkait dengan remaja. percaya diri. Menurut data penelitian yang menunjukkan relevansi, harga kepercayaan diri, bukan penyebab kepercayaan diri anak.

4. Hubungan teman sebaya

Anak-anak yang lebih tua dan remaja memiliki peringkat teman yang tinggi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat kepercayaan diri pribadi remaja dibandingkan pada anak, meskipun dukungan orang tua juga lebih besar.

Merupakan faktor penting (Santrock, 2003: 338). Dukungan teman sebaya lebih penting daripada dukungan orang tua di masa remaja akhir. Santrock (2003: 338) mengemukakan bahwa dua jenis dukungan sebaya telah dipelajari, yaitu:

- a Dukungan dari teman sekelas
- b Dukungan teman dekat

Dibandingkan dengan dukungan teman dekat, dukungan teman sekelas memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap kepercayaan diri remaja dari segala usia. Mengingat teman dekat akan selalu memberikan dukungan yang mereka butuhkan, hal ini dimungkinkan karena anak muda pada suatu saat membutuhkan dukungan yang lebih obyektif untuk membuktikan kepercayaan dirinya (Santrock, 2003: 338).

Orang yang percaya diri akan melihat sikap yang remaja tunjukkan. Fatimah (2006: 149-159) menggambarkan beberapa ciri atau ciri individu dengan kepercayaan diri yang proporsional, antara lain:

1. Percaya pada kemampuan sendiri, sehingga merasa tidak perlu untuk mendapatkan pujian, diakui, rasa penerimaan, serta rasa hormat dari orang lain

2. Jangan mendorong orang lain untuk menunjukkan sikap tunduk dan diterima oleh orang atau kelompok lain.
3. Bersedia menerima dan menghadapi penolakan sendiri.
4. Memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik (mood rendah, mood stabil)
5. Memiliki sumber pengendalian internal
6. Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
7. Memiliki ekspektasi yang realistis terhadap dirinya, sehingga ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi, ia tetap dapat melihat sisi positifnya dan apa yang terjadi.

Seperti yang dikemukakan Mikessel dan Foster, kepercayaan diri erat kaitannya dengan daya tarik fisik, sehingga individu melakukan berbagai upaya untuk tampil menarik, bugar dan sehat untuk memberikan rasa percaya diri dalam beraktivitas (Wirantha, f.d & Supryadi, 2015). Hurlock (1991) menemukan bahwa respon positif seseorang terhadap penampilan itu sendiri akan menimbulkan perasaan puas yang akan mempengaruhi perkembangan mental. Di sisi lain dampak bagi remaja yang tidak percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu-ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara, jika tidak mendapat dukungan, mereka tutup, berusaha menghindari situasi komunikasi sebanyak mungkin, menarik diri dari lingkungan, sedikit terlibat diri dalam kegiatan atau kelompok dengan menjadi agresif, defensif dan pembalasan atas perlakuan buruk dianggap tidak adil (Hurlock, 1991). Menurut Mastuti & Aswi (2008) Pribadi yang kurang percaya diri biasanya karena individu tidak mendidik dirinya sendiri hanya menunggu seseorang melakukan sesuatu padanya. Semakin banyak orang kehilangan kepercayaan dirinya , akan semakin sulit untuk memutuskan apa yang terbaik untuknya, dalam dalam hal ini remaja sering kehilangan motivasi (Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, S., 2016)

Dari beberapa penjabaran diatas mengenai penelitian, maka peneliti melakukan wawancara sebagai data penunjang dengan metode wawancara

langsung kepada dua subjek sebagai narasumber dengan waktu yang berbeda. Pada wawancara pertama subjek pertama mengatakan,

“aku sering insecure, Awalnya aku gak gini tetapi dulu sempat terbuka sama orang-orang untuk cerita tapi tiba-tiba jadi gak pede dan gak tau juga gara-gara apa gak pede. Sekarang misalnya ketemu orang banyak seperti nongkrong aku ngerasa aku dibawah mereka kayak gak nyambung dengan circle itu ditambah lagi aku pendiam jadi gak nyambung dengan omongan mereka jadi tambah diam, akibatnya aku menjauh sih. Aku menghindari circle itu karena mereka suka ngebandingin ini cantik yaa itu cantik yaa sedangkan aku tuh gak percaya diri dengan diri aku sendiri gitu, ngebandingin tinggi, fisik gitu terus aku jatohnya gak bersyukur. jadi aku lebih menjauhi sih dan berada di zona nyaman aku aja. ”

Dan pada wawancara kedua subjek kedua mengatakan :

“saya mengalami insecure sekali sih, yang pasti itu sakit hati yah terus jadi kurang percaya diri terus gak cinta diri sendiri dan gak bersyukur sih jatohnya. Penyebabnya itu saya sering dikatain gendut, jelek, hitam, lebih ke body shaming sih ngatain fisik merkanya. Akibat dari itu saya gak percaya diri dan kayak gak bersyukur sih, saya jadi lebih suka menyendiri menghindari kerumunan banyak karena saya takut saya dikatai gitu terus dibanding-bandingi dan gara-gara ini tuh saya sering overthinking kepikiran gitu lah mba. Yang membekas pada diri saya itu pas saya jadi maba itu saya pernah dikatain. Mereka dibilang bullying engga sih tapi mereka lebih ngatain aja ‘ih gendut nih jelek item ya, ih ini ya itu ya’ suka dibandingin juga dan diperlakukan bedalah dengan orang yang good looking yang kurus, yang putih, yang tinggi gitu. Jadi saya itu dikesekian kan dari pada orang-orang good looking itu. yang kayak gitu gak hanya circle pertemanan kuliah tapi keluarga dan bahkan orang gak dikenal juga. Yang orang gak kenal itu teman/kenalan ibu saya sih tapi saya gak kenal terus bilang ‘oh ini anaknya yang bungsu ya, ih gendut ya beda dengan ibunya blabla gitu’ ya kepikiran

mana ada yang suka dibilang seperti itu apalagi gak kenal. Padahal kan bisa topik yang lain seperti nanyain kabar, kuliah , gak harus nanya kayak gitu, masih banyak kok pertanyaan positif lainnya.”

Keduanya, subjek mengalami rasa kurang percaya diri terhadap dirinya karna mengalami beberapa faktor yaitu 1. Komentar orang sekitar terhadap dirinya. 2. Sikap perilaku seseorang terhadap dirinya 3. Kecemasan sosial. 4. Terlalu membatasi lingkungan sekitar. Sehingga dari beberapa faktor tersebut, subjek memilih menutup diri dan memilih sebuah kondisi yang memiliki resiko yang rendah tanpa kekhawatiran untuk dirinya. Dengan demikian, hal itu juga membawa dampak negatif buat kehidupannya seperti kurangnya rasa bersyukur, sangat membatasi untuk berinteraksi, dan yang terutama tidak mencintai dirinya sendiri. subjek juga memilih untuk berusaha agar mengurangi kurangnya rasa kepercayaan pada dirinya, namun tetap gagal. Maka dari itu, subjek lebih merasa tertekan dan sering merasakan sakit hati karna cemoohan atau komentar dari orang terdekat maupun orang yang tak dikenalnya. Hal tersebut mempengaruhi konsep diri terhadap persepsi citra tubuhnya.

Pada era sekarang ini tidak sedikit remaja yang memperhatikan penampilan fisik tubuh seseorang atau penampilannya biasanya disebut dengan istilah persepsi citra tubuh (*body image*) sebagai nilai cara memandang seseorang. Citra tubuh menurut Arthur & Emily (2010) adalah imajinasi subjektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri, terutama terkait dengan penilaian orang lain, dan sejauh mana tubuhnya harus beradaptasi dengan persepsi tersebut. Burn (1993 :189) persepsi citra tubuh merupakan gambaran eksistensi seseorang sebagai sebuah tubuh yang dimaksud secara fisik disini adalah bentuk tubuh remaja, karena pada masa puber seseorang akan mengalami pubertas kita tahu bahwa ketika beranjak remaja kita harus bersiap dan menerima diri kita sendiri. Setiap orang memiliki citra diri ideal yang diinginkannya, termasuk seperti apa tubuh ideal yang dimilikinya. Ketidaksesuaian antara persepsi bentuk tubuh individu dengan bentuk tubuh ideal akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Amalia, 2007). Citra tubuh yang baik juga akan berdampak pada

penerimaan diri yang baik. Keahlian seseorang yang bergaul dengan masyarakat akan sangat mudah bagi individu sehingga seseorang merasa puas dengan dirinya dan lingkungannya. Persepsi citra tubuh adalah produk dari pengalaman nyata berupa persepsi bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, yang sebagian disebabkan oleh perkembangan fisik, oleh karena seseorang itu diharapkan selalu dapat berpikir positif tentang segala kelemahan, kesalahan, kekurangan, kesalahan serta kekuatan dan keunggulan dibandingkan citra tubuh melalui penerimaan diri apa adanya (Ridha, 2013). Sejalan dengan ini Smolak & Thompson (2009) juga menjelaskan bahwa tingkat citra tubuh seseorang dijelaskan oleh tingkat perasaan orang tersebut puas dengan bagian tubuh dan kepercayaan diri dalam penampilan fisik serta zat tambahan secara keseluruhan penerimaan citra fisik sangat bergantung pada pengaruh sosial dan budaya dari citra fisik. Cash (2000) menyebutkan persepsi citra tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu pertama, evaluasi penampilan adalah kemampuan individu dalam menilai dan mengungkapkan perasaannya mengenai tubuh dan penampilannya secara keseluruhan; kedua, orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilannya serta usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya; ketiga, adanya rasa puas individu terhadap bagian tertentu tubuhnya; keempat, adanya rasa cemas dan khawatir yang dimiliki individu jika berat badannya naik dan berusaha untuk menjaga berat badannya; kelima, persepsi individu terhadap berat badannya dengan rentang penilaian dari berat badan kurang hingga berat badan berlebih.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan persepsi citra tubuh (body image) seseorang yaitu 1) sosialisasi kebudayaan, 2) pengalaman- pengalaman interpersonal, 3) karakteristik fisik, 4) faktor kepribadian. Cash (1986), mengungkapkan bahwa terdapat lima aspek pada body image (citra tubuh), yaitu 1) appearance evaluation (evaluasi penampilan), 2) appearance orientation (orientasi penampilan), 3) body areas satisfaction (kepuasaan terhadap bagian tubuh), 4) overweight preoccupation (kecemasan untuk menjadi gemuk), 5) self classified weight (pengkategorian tubuh).

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja merasa tidak aman atau biasa disebut *insecure*, karena remaja beranggapan nilai dirinya dilihat dari penilaian atau pentingnya sudut pandang orang lain. Citra tubuh menjadi salah satu hal penting untuk memenuhi tugas perkembangan, karena mempengaruhi tindakan sehari-hari seperti kepercayaan diri.

Menurut penelitian Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) mengenai *Body Image* dengan Kepercayaan diri remaja putri disimpulkan bahwa kepercayaan diri remaja putri dikategorisasikan sedang secara umum. Pada umumnya nya *body image* remaja putri berada pada kondisi netral, tetapi karena adanya hubungan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri sehingga apabila semakin tinggi nilai positif *body image* pada individu semakin tinggi pula kepercayaan dirinya.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah berupa “apakah ada hubungan antara persepsi citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Pontianak?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Pontianak. Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologis, terutama pada bidang psikologi perkembangan. manfaat praktis dari penelitian ini yaitu agar diharapkan dapat memberi pemahaman bagi remaja dan keluarga mengenai citra tubuh yang mempengaruhi kepercayaan diri, sehingga dapat mengatasi masalah – masalah perkembangan pada remaja.

Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan yang positif antara persepsi citra tubuh dengan kepercayaan diri. Semakin tinggi persepsi citra tubuh maka tingkat kepercayaan diri juga semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah persepsi citra tubuh maka kepercayaan diri juga semakin rendah.