

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena *beauty anxiety* telah beredar di masyarakat luas, *beauty anxiety* dapat diartikan sebagai kondisi yang membuat seseorang takut ditolak oleh lingkungan karena penampilan fisik tak sesuai dengan standar masyarakat (Sukardi, 2023). Fenomena ini menyerang perempuan khususnya generasi Z atau biasa disebut dengan Gen Z (Sukardi, 2023). Gen Z pada saat ini berusia 12-27 tahun, artinya mayoritas gen Z pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa transisi atau disebut dengan masa peralihan, yang artinya perpindahan sebuah proses dari satu tahap menuju tahap berikutnya. Pada proses perkembangan manusia, masa peralihan yaitu proses perpindahan dari masa kanak-kanak yang beralih menuju masa dewasa.

Berbagai studi pada kesehatan reproduksi remaja di Indonesia, mendefinisikan usia remaja yang sama dengan batasan usia Perserikatan Bangsa – Bangsa (PBB) yaitu 15-24 tahun (Sarlito, 2018). Rentang usia ini di satukan dalam *terminology* kaum muda (young people) oleh Kusmiran (2016), dengan rentang usia 10-24 tahun (dalam Isroani, F., Syahrudin M., Ahmad Qurtubi, Putri Hana, Yeti Y., Refnil Y., Andi M. F., dan Aminah, 2023).

Seorang remaja sedang berada dalam periode perubahan-perubahan, mulai dari perubahan fisik, seksual, perkembangan kognitif yang membuat mereka menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain, ataupun apa yang dipikirkan orang lain terhadap diri mereka, dan perubahan sosial-emosi yang salah satunya yaitu cara memandang diri sendiri (Ahyani dan Astuti, 2018).

Selain itu, menurut Erikson adapun tugas di masa remaja yaitu pembentukan identitas diri. Makna dari identitas diri adalah identitas yang menyangkut kualitas “eksistensi” diri, di mana setiap individu memiliki dan mempertahankan suatu gaya pribadi yang khas (Nur & Daulay, 2020). Dalam pembentukan identitas diri, individu diharapkan dapat menerima segala kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya agar tidak ada hambatan dalam memproses pembentukan identitas.

Dalam masa remaja perubahan fisik merupakan hal yang paling terlihat, perubahan ini menjadi pemicu perkembangan individu dalam dimensi psikologis mereka. Perubahan fisik akan menjadi suatu permasalahan apabila terdapat ketidaksesuaian dengan harapan mereka terhadap bentuk tubuh mereka. Jika dilihat dari perspektif perkembangan, idealnya seorang remaja mampu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan secara maksimal. Ditinjau dari jenis kelamin, perubahan fisik yang dialami remaja perempuan cenderung lebih menonjol dibandingkan remaja laki-laki. Kondisi ini akan berdampak pada psikologis remaja perempuan seperti: perasaan malu, dan monitoring terhadap fisiknya lebih intens (Knauss, C., Paxton, S. J., dan Alsaker, F., 2008). Menurut Hurlock (1980) terdapat perubahan pada remaja, akan berdampak pada hilangnya kepercayaan diri dan takut akan kegagalan karena daya tahan fisik yang menurun serta mendapatkan kritik dari orang tua dan teman-temannya.

Menurut Perry (2005) kepercayaan diri (*self-confidence*) yaitu suatu keyakinan pada kemampuan diri sendiri serta merasa positif terhadap apa yang bisa dilakukan tanpa meragukan atau mengkhawatirkan apa yang tidak bisa dilakukannya. Willis (1985) menjelaskan kepercayaan diri yaitu keyakinan bahwa individu dirasa mampu menanggulangi suatu masalah dengan cara dan situasi yang terbaik serta mampu memberikan suatu hal yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri menurut Lauster (1992) sesuatu yang didapatkan dari sebuah pengalaman hidup, yang menjadi salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri, sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai dengan kehendak. Anthony (1992) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap pada diri seseorang yang menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, memiliki pemikiran yang positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Ghufron dan Risnawita, 2018).

Adapun manfaat dari kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Mann et al. (2004, dalam Yusuf, Syamsu. L., Nani M. S., Aas Saomah, dan Nur Asri 2021), bahwa kepercayaan diri yang tinggi dapat dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik, kehidupan sosial yang lebih baik, terlindung dari gangguan mental serta masalah sosial. Tingginya kepercayaan diri berpengaruh terhadap anak-anak di sekolah, mereka akan tampil lebih baik saat di sekolah maupun di kemudian hari, serta mendapatkan kepuasan

kerja yang tinggi di usia paruh baya. Kepercayaan diri diketahui dapat meningkatkan kebahagiaan, yang diperkuat oleh beberapa makalah atau jurnal yang menghubungkan kepercayaan dengan kesuksesan hidup.

Kepercayaan diri memiliki dua tingkat, yaitu rendahnya kepercayaan diri, dan terlalu tinggi tingkat kepercayaan diri, di mana kedua hal ini dinilai kurang baik. Rendahnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan seseorang menjadi pribadi yang rendah diri, begitu sebaliknya memiliki kepercayaan diri yang terlalu tinggi dapat membuat seseorang menjadi arogan atau sombong. Berikut penjelasan dari kedua tingkat kepercayaan diri: (a). Terlalu percaya diri (*Over-confidence*), hal ini akan menjadi suatu masalah apabila dapat membuat sebuah pemikiran pada individu bahwa mereka dapat melakukan apa saja, meskipun individu tersebut tidak memiliki kemampuan yang baik. (b). Rendahnya kepercayaan diri (*Low-confidence*), berasal dari kurangnya pemahaman, pengalaman yang kurang menyenangkan, seperti memiliki lingkungan sosial yang tidak mendukung dan kritis, terpisah dari orang yang dekat dengannya seperti keluarga atau teman untuk pertama kalinya, menilai diri sendiri dengan hal-hal yang kurang baik (Sarlito, 20018)

Tinggi rendahnya rasa percaya diri yang dimiliki individu jarang dikaitkan dengan kemampuan individu yang sebenarnya, melainkan berasal dari persepsi individu tersebut terhadap dirinya. Individu yang memiliki kepercayaan yang positif terdiri dari beberapa aspek seperti yang dikemukakan oleh Lauster (1992), yaitu: keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional dan realistis.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dove sebagai merek produk kecantikan, menjelaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri masih menjadi masalah yang cukup memprihatinkan pada kalangan remaja perempuan Indonesia. Hasil data *Dove Girl Beauty Confidence Report* (dalam Cahyu, 2018) menunjukkan bahwa 54% remaja perempuan Indonesia tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi, bahkan 7 dari 10 remaja tersebut menarik diri dari segala aktivitas penting di kehidupan mereka dengan alasan tidak percaya diri dengan penampilan mereka. Masih banyak remaja perempuan Indonesia yang menjadikan penampilan dan kecantikan sebagai akar dari kecemasan mereka bukan sebagai sumber kepercayaan diri.

Hasil penelitian Lawler dan Nixon (2019), ditemukan data sebesar 80,8% remaja perempuan tidak puas dengan kondisi fisik dan ingin mengubah tubuhnya yang

tampak. Penelitian lain menampilkan fakta bahwa sebagian remaja perempuan (52,6%) memiliki kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) yang tinggi (Mulyarny, 2019). Salah satu faktor kecenderungan *body dysmorphic disorder* karena persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri atau biasa disebut *body image*. Mayoritas remaja lebih memperhatikan penampilan mereka dibanding dengan aspek lain dari dalam diri mereka. Berawal dari memperhatikan penampilan, mereka akan membuat persepsi masing-masing tentang bentuk tubuh mereka.

Penilaian atau persepsi seseorang terkait dengan penampilan dan bentuk tubuhnya, baik penilaian secara positif ataupun negatif disebut dengan *body image*. Definisi yang dikemukakan oleh Arthur (2010, dalam Denich dan Ifdil, 2015) *body image* merupakan sebuah imajinasi subjektif yang dimiliki oleh seseorang terhadap tubuhnya, terkhusus yang berkaitan dengan penilaian orang lain, dan seberapa bagus atau baik tubuh yang dimilikinya harus disesuaikan dengan persepsi – persepsi tersebut. Secara ideal *body image* yang harus dimiliki oleh setiap individu adalah positif, namun masih banyak para remaja perempuan yang memiliki *body image* yang negatif. Remaja perempuan pada umumnya sering merasa tidak nyaman dengan dirinya dan memiliki *body image* yang lebih negatif dibandingkan remaja laki-laki (Santrock, 2003 dalam Davista, 2016). Saat ini sebagian masyarakat masih memiliki standar tentang wanita cantik yang harus memiliki bentuk tubuh langsing, kulit putih, serta rambut panjang, dan lurus. Pembentukan standar tersebut diperkuat dengan media yang memberikan citra yang kurang menyenangkan, seperti banyaknya iklan-iklan khususnya produk kecantikan yang menggunakan wanita-wanita sesuai dengan karakteristik tersebut. Terkadang dengan film atau serial yang menyajikan kisah wanita memiliki fisik yang dianggap tidak ideal, seperti bertubuh gemuk, memiliki kulit berwarna sawo matang atau gelap, dan rambut yang tidak lurus akan menjadi bahan ejekan dan tertawaan oleh orang disekitarnya, yang membuat tokoh tersebut harus merubah bentuk tubuhnya agar dapat diterima dilingkungannya. Beberapa film dan serial yang memiliki cerita tersebut diantaranya: *200 Pounds Beauty* (2006), *A Little Thing Called Love* (2010), dan *Imperfect: Karir, Cinta dan Timbangan* (2019). Hal ini dapat membuat standar bentuk tubuh ideal pada pemikiran para remaja yang dapat memengaruhi terbentuknya *body image* remaja itu sendiri.

Body image yang positif akan membuat seorang individu merasa bentuk tubuh serta penampilan yang dimilikinya terlihat menarik meskipun pada kenyataannya tubuh atau penampilan yang dimilikinya kurang menarik. Sebaliknya dengan individu yang memiliki *body image* negatif, akan merasakan tubuh serta penampilannya kurang atau tidak menarik sehingga membuat dirinya kurang percaya diri (Bell dan Rushforth, 2008, dalam Hanifia, 2021). Seseorang yang memiliki *body image* yang positif akan memiliki kesehatan fisik serta psikologis lebih tinggi dan memiliki perkembangan yang lebih baik dan memiliki kepercayaan diri yang baik pula. Dengan kepercayaan diri yang baik, seseorang akan lebih mudah untuk hidup dalam lingkungan sosialnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sherly dan Gumi (2022), dengan hasil pengujian hipotesis yang dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *body image* terhadap kepercayaan diri sebesar 38,5%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *body image* terhadap *self confidence* (kepercayaan diri).

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Mella, Andi, dan Millya Helen (2022) ditemukan data sebanyak 26,3% memiliki *body image* yang negatif dan 73,7% memiliki *body image* yang positif, dengan tingkat kepercayaan diri sebesar 25,6% memiliki kepercayaan diri yang rendah dan 74,4% remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri.

Penelitian lain meneliti tentang seberapa besar pengaruh dari *body image* terhadap kepercayaan diri, salah satunya berdasarkan penelitian yang dilakukan Wati, Sarinah, dan Hartini (2019) hasil menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif antara *body image* terhadap kepercayaan diri siswi kelas X SMA Swasta Methodist 2 Medan sebesar 13,3%, dan sebesar 86,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Sementara itu, penelitian lain dilakukan oleh Salamah dkk. (2022) dengan hasil adanya pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja di SMAN 1 Bantul sebesar 35,8%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif *body image* maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri, dan berlaku sebaliknya.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh *Body image* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Perempuan”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *body image* pada remaja perempuan?
2. Bagaimana gambaran kepercayaan diri remaja perempuan?
3. Bagaimana pengaruh *body image* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja perempuan?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan indentifikasi masalah yang telah diuraikan, Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah ada pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja perempuan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja perempuan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teori, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah serta menjadi referensi dalam bidang psikologi ataupun untuk penelitian selanjutnya dengan fenomena mengenai pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja perempuan. Peneliti juga berharap, hasil dari penelitian ini dapat memperluas informasi mengenai seberapa pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri bagi remaja perempuan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang membantu masyarakat khususnya yang berperan menjadi orang tua, dalam proses pendampingan para remaja supaya dapat bertumbuh dengan memaksimalkan potensi yang dimiliki serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik dan terhindar dari rasa *insecure* sehingga tidak berdampak pada psikologisnya.

1.6.2.2 Bagi Remaja Perempuan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para remaja khususnya remaja perempuan dalam memahami tentang perkembangan yang dialami oleh remaja, pengaruh tingkat *body image* terhadap diri, serta menyadari bahwa diri mereka berharga dalam kehidupannya sehingga terhindar dari rasa tidak percaya diri. Diharapkan pula bagi para remaja untuk menjelajahi masa remaja dalam pembedaan identitas diri hingga menemukan identitas dirinya dengan baik.

1.6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menambah referensi serta menjadi acuan dalam suatu kajian dengan topik atau fenomena yang sejenis yaitu mengenai *body image* dan tingkat kepercayaan diri.

