

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran. Bukan hanya kesukaran bagi individu yang bersangkutan namun bagi orang tua, masyarakat, atau lain sebagainya. Hal tersebut selaras dengan pendapat Sarwono (2019) bahwa masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa transisi ini sering sekali menghadapi individu bersangkutan kepada situasi yang membingungkan; disatu pihak remaja masih masih kanak-kanak, namun dilain pihak remaja sudah harus bertingkah laku seperti orang dewasa. Fase remaja terbagi menjadi tiga tahapan, yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir. Hal ini sesuai dengan pendapat Diorarta & Mustikasari (2020) bahwa masa remaja terdiri dari tiga tahap, yaitu (1) fase remaja awal (15-17 tahun); (2) fase remaja pertengahan (18-20 tahun); (3) fase remaja akhir (18-20).

Maka dapat dipahami bahwa masa remaja merupakan fase krusial banyak perubahan yang terjadi pada diri seseorang. Pada penelitian ini peneliti fokus membahas mengenai pertumbuhan dan perkembangan pada remaja putri. Masa puber merupakan sebuah fase yang akan dilewati oleh remaja, hal ini selaras dengan pendapat Rochmania (2015) bahwa pubertas merupakan hal yang akan dihadapi oleh remaja, perlu dukungan dari orang-orang yang ada dilingkungan remaja putri. Sikap menghadapi perubahan fisik masa pubertas dapat menjadi menyenangkan, remaja putri nyaman, dan tidak menjadi beban.

Selama masa puber akan mengalami perubahan yang terjadi pada remaja putri secara berkelanjutan sehingga remaja dapat memahami tentang kebutuhan dirinya sendiri. Hal ini selaras dengan pendapat Widiarti (2017) bahwa perubahan yang terjadi remaja secara terus menerus menyebabkan remaja mulai menilai dirinya dan membutuhkan penilain dari orang lain, baik secara positif atau negatif. Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang

dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan (Denich, Ifdil, & Ilyas 2015).

Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image*. Remaja putri yang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau kurus dan lain sebagainya, mereka menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan tidak memiliki kepercayaan diri. Remaja putri juga memiliki perasaan tidak suka yang lebih dibandingkan remaja laki-laki. Terkait itu, selaras dengan pendapat (Denich, Ifdil & Ilyas 2015) menyatakan bahwa *body image* merupakan persepsi seseorang mengenai profil pada tubuh sehingga remaja memiliki cara pandang tersendiri, baik cara pandang positif maupun negatif. Sementara itu pendapat Febriani & Rahmasari (2021) menyatakan bahwa *body image* merupakan gambaran mental yang meliputi pendapat, sensasi, cara berfikir dan tindakan pada bentuk individu.

Maka dapat dipahami *body image* terbentuk dari persepsi individu tentang tubuh ideal dan hal yang remaja putri inginkan pada tubuh berdasarkan persepsi orang lain. Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa seseorang akan merasa kurang terhadap fisiknya, meski dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Individu kerap menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya. Keadaan seperti itulah yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body image* nya menjadi negatif.

Sementara itu, *body image* positif terjadi apabila remaja memiliki kepuasan atas tubuh dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat (Ariani, 2017) remaja adalah tahapan masa kanak-kanak dengan masa dewasa, diawali usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan. Masa remaja mengalami banyak perubahan intelektual, perubahan saat bersosialisasi, dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada 16 November 2022 di SMA N 1 Jamblang, diketahui bahwa profil *body image* dipengaruhi oleh sosial media yang diikuti oleh remaja misalnya, *Instagram*, *tiktok* dan lain-lain yang membentuk persepsi tentang *body image*.

Gambaran *body image* di SMA N 1 Jamblang saat ini, terkait siswi kelas XI adalah remaja putri yang memandang bahwa penampilan merupakan standar kecantikan seseorang. Oleh karena itu, remaja putri di kelas XI berlomba-lomba untuk tampil cantik dengan menggunakan *make up* dan berpenampilan rapi serta menarik. Dengan berdandan sedemikian rupa membuat diri remaja putri merasa percaya diri atas penilaian tubuhnya. Percaya diri merupakan sebuah keyakinan atas kemampuan yang dimiliki diri kita sendiri berupa hal positif.

Hal ini selaras dengan pendapat Putrianti (2014) bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap individu sebagai modal dasar yang harus dimiliki manusia untuk memenuhi kebutuhan pribadinya. Sementara itu, menurut Rais (2022) bahwa kepercayaan diri adalah sikap terhadap diri seseorang berupa keyakinan yang ada pada diri sendiri mengenai kemampuan yang dimiliki dan muncul karena adanya sikap positif pada kemampuan tersebut.

Kepercayaan diri berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri remaja. Dengan memiliki kepercayaan diri yang baik, seseorang akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dengan demikian seseorang tidak ragu dan berkecil hati untuk mengambil sebuah keputusan serta tidak mudah terpengaruh terhadap komentar negatif orang lain. Kepercayaan diri saat ini menjadi sorotan pada kalangan manapun pada penelitian ini kalangan remaja putri yang menjadikan standar kepercayaan diri adalah sebuah penampilan serta kecantikan yang ada pada tubuh individu itu sendiri.

Hal ini selaras dengan pendapat (Ramadhani & Putrianti 2014) bahwa pandangan realistis terhadap kemampuan dan mengukur bagian tubuh sehingga memberikan rasa aman dan terhindar dari kecemasan serta meningkatkan harga diri. Remaja putri cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik. Penampilan fisik yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri. Dengan itu dapat dipahami bahwa, remaja putri saat ini cenderung lebih menilai bahwa standar kepercayaan diri ada pada penampilan yang ada pada tubuhnya.

Dengan demikian permasalahan diatas perlu diatasi agar siswi kelas XI di SMA N 1 Jamblang merasa percaya diri, dan tidak mengalami *body image*. Oleh

karena itu, peneliti tertarik mengkaji problematika tersebut dengan judul “**Hubungan *Body Image* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA N 1 Jamblang Kabupaten Cirebon**”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Permasalahan pada *body image* membuat individu khususnya remaja putri kelas XI merasa kurang percaya diri;
2. Perasaan *insecure* yang ada pada remaja menimbulkan *body image* negatif sehingga individu rentan berfikir negatif pada *body imagenya*;
3. Perubahan bentuk tubuh atau *body image* menimbulkan remaja tidak bebas melakukan aktivitas;
4. *Body image* yang tidak sesuai keinginan pada remaja putri penyebab utama ketidakpercayaan diri meningkat.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka pembatasan masalah sebagai berikut :

1. Peneliti hanya meneliti tentang *body image* yang terjadi pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Jamblang;
2. Peneliti hanya meneliti tentang tingkat kepercayaan diri pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Jamblang;
3. Subjek peneliti terfokus pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Jamblang.

## **D. Rumusan Penelitian**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang isi diatas, dapat disimpulkan ahwa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana profil *body image* pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Jamblang?
2. Bagaimana profil kepercayaan diri pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Jamblang?

3. Bagaimana hubungan antara *body image* dan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Jamblang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Ditinjau dari rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini diantaranya:

1. Mengetahui profil *body image* pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Jamblang.
2. Mengetahui profil kepercayaan diri pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Jamblang.
3. Mengetahui hubungan antara *body image* dan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Jamblang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Berikut kegunaan dari penelitian tersebut :

##### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana yang berarti pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi perkembangan remaja serta digunakan sebagai referensi dalam melanjutkan penelitian terkait dengan hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri remaja putri kelas XI.

##### **2. Secara Praktis**

###### **a. Bagi Subyek Peneliti**

Penelitian ini memberikan informasi berkaitan dengan psikologi perkembangan remaja khususnya dalam hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri kelas XI.

###### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dengan penelitian ini, diharapkan dapat menjadi referensi untuk bahan penelitian yang berkaitan dengan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri remaja putri kelas XI.

c. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini, memberikan informasi mengenai persepsi atas tubuh yang dimiliki seseorang berhubungan dengan kepercayaan diri sehingga masyarakat bisa berpenampilan yang baik.

