

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Masa remaja disebut juga sebagai masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dengan yang mana itu melibatkan perubahan seperti perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional (dalam Santrok, 2007). Pada perkembangan remaja ditandai dengan adanya tingkah laku, adanya tingkah lau yang negatif dan positif, namun dari itu perilaku tersebut pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar (dalam Umami, 2019). Masa remaja adalah masa peralihan anak ke masa dewasa yang mana pada masa ini diisi dengan perkembangan tubuh yang sangat cepat baik secara fisik maupun mental (dalam Diananda, 2018). Debrun (dalam Putro, 2017) mendefenisikan remaja sebagai bentuk periode pertumbuhan anak-anak yang menuju dewasa

Santrock (dalam Ekaningtias 2016) mendefenisikan masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut teori Piaget (dalam Warwoko, 2019) mengemukakan bahwa masa remaja secara psikologis adalah masa usia dimana individu bersosial dengan masyarakat dewasa, dimana anak-anak tidak lagi merasakan dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan setara dengan mereka, sekurang-kurangnya dalam memecahkan masalah. Papalia dan Olds (dalam Putro, 2017) mengatakan bahwa remaja adalah masa-masa transisi perkembangan anak-anak menuju masa dewasa yang mana itu terjadi biasanya pada usia 12 tahun atau 13 tahun yang mana berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dari dua puluh tahun.

Menurut Rice (dalam Ekaningtias 2016) batasan dari usia remaja itu beragam, dari remaja awal memiliki usia yang dimulai dari 11-14 tahun hingga pada remaja akhir memiliki usia 15-19 tahun.

Ekaningtias (2016) mengatakan bahwa masa remaja itu bisa juga disebut dengan *teenagers*. Pada masa ini banyaknya remaja yang mengalami pubertas, pada fase remaja juga banyak terjadi perubahan pada keadaan fisik mereka itu terjadi baik pada perempuan maupun laki-laki, yang mana biasanya cenderung untuk berpenampilan menarik untuk teman sebayanya, sudah mulai bisa menyukai lawan jenis, kita juga bisa melihat bahwa banyaknya remaja yang bisa duduk berjam-jam didepan kaca untuk bergaya agar bisa berpenampilan sempurna untuk membuat dirinya yakin bahwa dia sempurna dan menarik. Terkadang juga remaja dengan sengaja berpenampilan aneh-aneh atau merubah penampilannya agar dirinya mendapat perhatian dari orang yang ada disekitarnya. Biasanya siswa berada di Sekolah Menengah Atas diisi oleh anak-anak yang mengalami fase remaja.

Pada fase ini remaja yang ingin berpenampilan menarik akan memiliki permasalahan dengan kepercayaan dirinya atau (*self confidence*) yang mana kepercayaan diri sendiri menurut Goleman (dalam Ekaningtias, 2016) adalah suatu bentuk keberanian yang muncul dari sebuah kepastian yang meliputi kemampuan, nilai-nilai dan tujuan tertentu. Sedangkan Fatimah (dalam Ekaningtias, 2016) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu bentuk usaha positif individu yang mampu membuat diri atau lingkungan sekitar bernilai positif. Sedangkan Angelis (dalam Ifdil, dkk 2017) mengatakan bahwasanya kepercayaan

diri itu adalah suatu bentuk keyakinan dari dalam jiwa manusia dengan menghadapi tantangan apapun dengan berbuat sesuatu. Utomo & Harmiyanto (dalam Ifdil, dkk 2016) mengartikan kepercayaan diri itu adalah bentuk mengapresiasi dan menilai diri sendiri. Kepercayaan diri tentunya sangat begitu lekat pada diri individu yang mana itu akan berguna disetiap harinya yang mana dikatakan Hakim (2022) kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri percaya pada kemampuan diri sendiri, bertanggung jawab untuk diri sendiri yang mana bisa mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri individu. Kelebihan yang ada berguna untuk lingkungan sekitar.

Kepercayaan diri tentunya akan selalu menjadi masalah terhadap kalangan manapun terutama wanita, gejala yang sering ditemukan adalah tidak percaya diri mengenai postur tubuh atau bentuk tubuh. Ekaningtias (2016) mengatakan bahwa banyaknya kesenjangan standar kecantikan yang ada dimasyarakat dengan bentuk tubuh yang dimiliki individu yang mana membuat individu tersebut kurang puas dengan tubuh yang mereka miliki. Prawono (dalam Nisa 2021) mengatakan bahwa di berbagai budaya kebanyakan perempuan tidak puas dengan tubuhnya. Yang mana masalah ini sering muncul adalah memperlmasalahkan bentuk tubuh dari yang menurut mereka terlalu gemuk atau terlalu kurus hal ini berhubungan dengan *Body Dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* Menurut Arthur dan Emily (dalam Kusumaningtyas, 2019) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai bentuk seseorang yang mempunyai pemikiran subyektif mengenai bentuk tubuhnya sendiri. Rosen dan Reiter (Diana, dkk ,2019) menyebutkan bahwa *body dissatisfaction* adalah suatu

bentuk dari penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di keramaian dan selalu melakukan *body checking*. *Body dissatisfaction* bentuk ketidakpuasan seseorang terhadap tubuh dirinya sendiri yang mana merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan disekitarnya. Grogan (dalam Resky B 2021) mengatakan bahwa umumnya remaja cenderung merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri dikarenakan adanya penilaian negative terhadap diri sendiri dan memberikan penilaian tubuh dengan gambaran tubuh yang ideal menurut remaja tersebut. *Body dissatisfaction* oleh *National Eating Disorders Association* (Sunartion dkk, 2012) mendefenisikan sebagai adanya terdapat persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, berpikiran yakin bahwa orang lain lebih menarik, merasa bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki. Hall (dalam Ananta 2016) mengatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah penilaian subjek negatif individu terhadap dirinya sendiri.

Peneliti mewawancarai beberapa siswi SMA pada Selasa, 13 Desember 2022, terdapat remaja yang memiliki pemikiran kurang positif terhadap dirinya sendiri hal yang membuat remaja tersebut cenderung untuk berfikiran negatif terhadap tubuhnya adalah karna adanya membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain, masih adanya pandangan negatif terhadap diri sendiri, beberapa dari remaja tersebut ada yang belum bisa bertanggung jawab penuh dengan tubuhnya dengan seperti tidak membersihkan diri sebelum tidur setelah dari melakukan aktivitas sosial diluar, ditambah beberapa orang siswi tersebut cenderung tidak

beraktivitas sosial terlalu banyak diluar, menghindari kontak dengan orang luar ketika remaja tersebut sedang merasa tidak percaya diri terhadap diri mereka sendiri ketika penampilan mereka sedang tidak bagus, memikirkan tubuh yang tidak cocok untuk memaki baju tertentu untuk bertemu dengan orang lain, remaja tersebut cenderung takut adanya komentar buruk atau memberi penilaian lewat perkataan mengenai penampilan atau tubuh mereka.

Dari beberapa remaja yang diwawancarai dapat disimpulkan bahwa adanya remaja yang tidak percaya diri dengan penampilannya seperti merasa memiliki tubuh yang tidak ideal, tidak percaya diri dengan kulitnya yang gelap, bentuk wajah yang remaja tidak simetris, adanya remaja yang terobsesi dengan kulit yang putih, sedang berkumpul meminta teman untuk memeriksa penampilannya, sering berkaca menggunakan *handphone* untuk memeriksa riasan dan menambah riasan, remaja tersebut menutupi penampilannya agar tidak terlihat kurus, berfoto bersama teman menutupi badannya agar tidak terlihat gemuk, mengakibatkan remaja tersebut menghindari aktivitas sosial diluar rumah.

Peneliti juga mewawancarai guru BK disekolah tersebut, guru BK mengatakan bahwa memang didalam lingkungan sekolah banyak remaja yang masih kurang percaya diri yang mana remaja tersebut menjadi tidak percaya diri terhadap penampilannya disekolah akibatnya beberapa dari mereka cenderung mengasingkan diri dari lingkungannya, guru BK mengatakan bahwa remaja yang cenderung memperhatikan penampilannya ada dikelas sebelas berbeda dengan kelas lain yang tidak terlalu memikirkan penampilannya, di kelas sebelas remaja cenderung membuat penampilan semenarik mungkin untuk menarik perhatian

sekitar atau lawan jenisnya, karna jika di kelas sepuluh sisiwi masih cenderung untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang ada disekolah, jika pada remaja kelas dua belas cenderung tidak terlalu memperhatikan penampilannya.

Penelitian tentang *body dissatisfaction* dan kepercayaan diri pernah dilakukan oleh Zurisatia Ekaningtias pada tahun 2016 “Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan kepercayaan Diri pada Remaja Akhir” dengan hasil penelitian yang menunjukkan dari penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh vi'aamul izza dan Hervi Mahardayani pada tahun 2011 dengan judul “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dan Interaksi Sosial dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri” dengan hasil penelitian yang menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dan interaksi sosial dengan kepercayaan diri remaja putri. Selanjutnya penelitian dari Mudzalifah (2019) dengan judul “Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Kepercayaan Diri pada Masa Pubertas Remaja Putri” Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada masa pubertas remaja putri.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek penelitian, tempat penelitian dan waktu penelitian. Maka dari itu, berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan diatas. Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Swasta Adabiah 2 Padang.

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini “Apakah terdapat Hubungan antara *Body Dissatification* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja SMA Swasta Adabiah 2 Padang”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada Remaja Di SMA Swasta Adabiah 2 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian dapat digunakan untuk melihat bagaimana Hubungan antara *Body Dissatification* dengan kepercayaan diri Remaja Di SMA Swasta Adabiah 2 Padang. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi perkembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi sosial.

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran *body dissatisfaction* dan kepercayaan diri dikalangan masyarakat umum terutama perempuan.
- b. Bagi psikolog diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu memberikan gambaran *body dissatisfaction* dan kepercayaan diri

sehingga dapat membantu dalam yang memiliki masalah dengan bentuk tubuh dan kepercayaan diri

- c. Bagi siswi sendiri dengan adanya penelitian ini diharapkan mereka dapat mengetahui bahwa *body dissatisfaction* dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri.