

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja ialah proses menuju kedewasaan dan kesadaran baru akan baik buruknya suatu masalah yang ada, memahami peran diri sendiri dalam sosialisasi, mulai memahami lawan jenis, mengenali dan juga menerima identitas dirinya sendiri (Janah, 2016). Remaja pada masa ini memiliki standar penampilan tersendiri, dimana remaja lebih memperhatikan penampilan mereka, seperti bentuk tubuh proposional dan kulit yang indah (Pramesti et al., 2022). *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa tahap remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, masa remaja dimulai antara usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun.

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan remaja dengan jumlah sekitar 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1,2 milyar jiwa (WHO 2015). Sedangkan data di Indonesia Jumlah penduduk Indonesia 270.203.917, 2/3 berada di usia produktif, 17% adalah remaja (usia 10-19 tahun) atau sama dengan 46 juta, 52% laki-laki 48% perempuan, 51% usia 10-14 tahun dan 49% usia 15-19 tahun (UNICEF-Profil remaja 2021). Di Provinsi Jawa Barat tahun 2020 remaja usia 10-14 berjumlah 4.194.588 jiwa., laki-laki berjumlah 2.157.085 jiwa dan perempuan berjumlah 2.037.503. Usia remaja 15-19 tahun berjumlah 4.133.255 jiwa, laki laki berjumlah 2.113.410 jiwa dan perempuan berjumlah 2.019.845 jiwa. (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2020). Sedangkan di Kota Tasikmalaya Data sensus penduduk

tahun 2020 didapatkan bahwa usia 10-14 tahun berjumlah 19.240 jiwa, perempuan 9.625 jiwa dan laki-laki 9.615. usia 15-19 tahun berjumlah 27. 013, perempuan berjumlah 13.823 jiwa dan laki laki berjumlah 13.190 jiwa (Badan Statistik Kota Tasikmalaya, 2020).

Perubahan yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan biologis dan psikologis. Perubahan biologis yang terjadi adalah perubahan eksternal dan internal. Perubahan eksternal meliputi perubahan tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan alat kelamin, dan perubahan ciri seks sekunder. Sedangkan perubahan internal meliputi perubahan pada sistem endokrin (hormonal) berupa pubertas yang berhubungan dengan pubertas, pada sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan dan jaringan tubuh. Perubahan psikologis pada masa remaja meliputi perubahan kognitif serta sosial dan emosional (Abdillah S. B, 2021).

Perubahan kognitif pada masa remaja adalah perubahan cara berpikir, peningkatan kemampuan berpikir abstrak, idealis, logis, berpikir egosentris dan sering memikirkan diri sendiri di atas panggung, unik dan tak tertandingi. Perubahan sosial dan emosional remaja antara lain sering terjadi perubahan suasana hati, kematangan emosi, tuntutan kemandirian, konflik dengan orang tua, awal adaptasi sosial, keinginan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya, percakapan dengan teman lebih intim, lebih terbuka. -penilaian, peningkatan tantangan akademik dan keinginan untuk berprestasi, dan munculnya keinginan untuk menjalin hubungan romantis hingga saat ini (Abdillah S. B, 2021).

Menurut Abdillah S.B (2021), perubahan fisik dapat mengakibatkan efek kejiwaan yang tidak diinginkan. Sebagian besar anak lebih sadar akan kemampuannya sendiri daripada aspek lain dari dirinya, dan banyak yang tidak ingin melihat apa yang mereka lihat di cermin. Remaja mulai mengalami perubahan pada tubuhnya selama masa pubertas, dengan 24–46% responden perempuan mengungkapkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya dan bersikap negatif terhadap tubuhnya secara umum (Solistitiawati, et al., 2015).

Citra Tubuh adalah persepsi subjektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri, terutama bagaimana mereka memandang orang lain dan bagaimana beberapa bagian dari tubuhnya sendiri harus menyesuaikan diri dengan persepsi tersebut (Ifdil et al., 2017). Reddy dan Otieno (2013) menjelaskan bahwa citra tubuh adalah gambaran mental, bahwa tubuh kita memiliki komponen perseptual dan afektif, dan hal ini mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan pakaian dan bagaimana penampilan pakaian ditampilkan kepada publik. Hal ini menimbulkan kemungkinan bentuk fisik dari pemikiran tersebut tidak optimal. Walaupun orang lain sudah mengakui bahwa bentuk fisik atau ampilan remaja itu menarik, namun perasaan tidak mampu melakukannya. Pada saat ini, seorang anak kecil sedang bergumul dengan penerimaan diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian individu yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah kondisi fisik, citra diri (citra tubuh, peran diri, harga diri, ideal diri), tingkat pendidikan, interaksi sosial mengarah pada dukungan sosial, jenis kelamin. Pentingnya rasa percaya diri pada anak muda

dapat memberikan dorongan positif bagi anak muda tersebut. Rasa percaya diri anak muda diwujudkan dalam sikap menerima apa adanya. Perubahan yang terjadi mempengaruhi sikap dan perilaku generasi muda, salah satu akibat dari perubahan tersebut adalah hilangnya rasa percaya diri. Anak muda yang awalnya sangat percaya diri menjadi lebih lemah dan takut gagal karena ketahanan fisik yang berkurang dan kritikan yang berulang dari teman sebaya. Faktanya, anak laki-laki dan perempuan mengalami rasa rendah diri selama masa pubertas. (Ifdil, et al., 2017).

Salah satu kutipan ayat Al-Qur'an menerangkan bagaimana kita sebagai manusia harus percaya diri, hal ini terdapat dalam surat Al-Imran: ayat 139 yang berbunyi :



وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman (Q.S Aliimran : 139)

Ayat di atas menegaskan tentang percaya diri sangat berkaitan dengan sikap ataupun sifat seorang mukmin yang terus selalu memiliki nilai positif pada dirinya. Hal tersebut tentunya akan memberikan keyakinan yang sangat kuat ketika mereka beribadah sesuai dengan anjuran agama Islam. Hilangnya rasa kegelisahan akan semakin membuat iman seseorang semakin istiqomah. Pemahaman yang lebih kompleks tentunya akan semakin terus meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam menghadapi semua cobaan di dalam hidupnya.

HR. Abu Dawud melalui hadits tentang percaya diri menerangkan, Rasulullah SAW pernah memberikan nasehat yang begitu menyentuh, membuat semua orang meneteskan air mata dan membuat getar hati mereka. Rasulullah pernah bersabda, “Janganlah pernah kalian menghinakan diri sendiri.” lantas para sahabat kemudian bertanya, “Wahai Rasulullah, bagaimana mungkin kami akan selalu menghina diri kami sendiri?”. Lalu Rasulullah menjawab, “Seseorang akan mengetahui jika akan ada perintah Allah yang wajib mereka sampaikan kepada banyak orang, tetapi mereka sama sekali tidak menyampaikannya.”

Seseorang akan memperoleh kepercayaan diri ketika ia mencapai bentuk tubuh yang ideal dan merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka citra tubuh yang terbentuk akan menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang menganggap tubuhnya kurang ideal, seperti wajah tidak menarik, badan terlalu gemuk atau terlalu kurus, dan sebagainya, maka ia akan sibuk memikirkan kondisi tubuhnya, sehingga citra tubuh yang terbentuk menjadi negatif. dan bisa dikatakan orang tersebut kurang percaya diri (Tafdhila, 2021)

Dampak psikologis pada remaja yang mengalami citra tubuh negatif yaitu yang pertama dapat mempengaruhi harga diri seseorang (*self-esteem*) yang dimiliki individu, harga diri ini mencakup kepercayaan terhadap diri sendiri. Kemudian yang kedua depresi, seseorang yang mengalami citra tubuh negatif dapat mengalami depresi, komentar “gemuk” atau bahkan kontak mata seseorang ketika berbicara yang cenderung memperhatikan jerawat yang dimiliki lawan bicaranya, dapat memicu depresi. Kemudian yang terakhir

adalah gangguan mental yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuh, salah satunya adalah *Body Dysmorphic Disorder (BDD)* yaitu gangguan mental dimana individu percaya bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan fisik sehingga membuat dirinya tidak menarik. Adapula gangguan mental *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*, *anorexia nervosa* yaitu gangguan makan yang disebabkan oleh ketakutan akan penambahan berat badan, sedangkan *bulimia nervosa* yaitu gangguan makan yang penderitanya akan makan secara berlebihan dan diikuti rasa penyesalan, sehingga mereka akan berusaha mengeluarkan kembali apa yang telah mereka makan (Giriansyah, et al., 2022)

Menurut survey yang dilakukan pada 500 perempuan muda di Indonesia berusia 15-30 tahun, menunjukkan hasil yang mengejutkan. Hampir 45% perempuan mengalami krisis kepercayaan diri (Fauzi, 2016). (Ifdil, et al., 2017) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Ifdil, et al., (2017) melalui penelitiannya pada 77 orang remaja putri di Kota Padang menemukan bahwa citra tubuh dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan. Siswa yang memiliki pandangan atau persepsi terhadap tubuh dan penampilannya yang positif maka kepercayaan dirinya tinggi, dan sebaliknya.

Berdasarkan dari hasil penelitian kusumajaya, et al (Johan, 2019) sebanyak 41,1% subjek merasakan keadaan tubuhnya tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, sehingga subjek merasa tubuhnya gemuk padahal sebenarnya kurus, sedang sebenarnya kurus, gemuk sebenarnya normal. Pada

penelitian ini juga, sebanyak 37,6% remaja putri lebih banyak memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan dibandingkan remaja putera yang hanya 37%. Dalam penelitian ini terlihat adanya perbedaan ketidakpuasan citra tubuh antara laki – laki dan perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, et al., (2017) mengungkapkan bahwa kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang, kondisi citra tubuh remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral, dan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang saya lakukan di SMK Duta Pratama Indonesia Tasikmalaya pada tanggal 27 maret 2023 dengan dilakukan wawancara terhadap guru BK beliau mengatakan terdapat jumlah siswa kelas X 21 orang dengan jumlah perempuan 17 orang dan laki-laki 4 orang, sedangkan untuk siswa kelas XI berjumlah 42 orang, untuk perempuan 33 orang dan laki-laki berjumlah 9 orang, beliau juga mengatakan ada beberapa siswa yang terkadang suka menyendiri lebih memilih untuk tidak bergabung dengan siswa yang lainnya. Didapatkan juga pada saat dilakukan wawancara terhadap 4 siswa remaja putri, 1 siswa didalamnya termasuk yang dikatakan oleh guru BK nya. Bahwasanya mereka cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dari fisik maupun penampilan, mereka juga mengatakan suka malu , kurang percaya diri kalau melihat orang yang lebih dari dirinya sendiri dan terkadang ada juga sesama temannya yang saling mengejek satu sama lain hal ini yang membuat mereka sering tidak percaya diri.

B. Rumusan Masalah

Perubahan fisik mampu menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan seperti harga diri (*self-esteem*), depresi, gangguan mental yang salah satunya adalah *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*, serta gangguan mental *anorexia nervosa dan bulimia nervosa*. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka daripada aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Perubahan – perubahan yang terjadi berakibat pada sikap dan perilaku remaja, salah satu akibat perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri. Berdasarkan permasalahan tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas X-XI SMK Duta Pratama Indonesia Tasikmalaya”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas X-XI SMK Duta Pratama Indonesia Tasikmalaya

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya gambaran citra tubuh pada remaja putri siswa SMK Duta Pratama Indonesia Tasikmalaya
- b. Diketuinya gambaran kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Duta Pratama Indonesia Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran melakukan penelitian ilmiah sekaligus mengaplikasikan ilmu yang sudah didapatkan selama perkuliahan.

2. Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan remaja dapat berusaha berfikir positif, dalam memandang tubuhnya maupun dalam bernampilan agar selalu percaya diri dalam kehidupannya.

3. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kepercayaan diri khususnya akan citra tubuh remaja putri di SMK Duta Pratama Indonesia Tasikmalaya.

4. Bagi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan mahasiswa untuk bisa lebih meningkatkan *citra tubuh* agar kepercayaan diri meningkat

5. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti *citra tubuh* dan kepercayaan diri.