

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan fisik terjadi saat seorang individu sedang berada pada usia remaja, dimana seorang remaja akan mengalami masa perubahan atau masa transisi dari anak-anak menjadi orang dewasa. Jannah (2016:246) mengatakan bahwa remaja merupakan periode kritis peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial yang terjadi karena pengaruh hormonal. Santrock (2017) berpendapat bahwa masa remaja dimulai kira-kira usia 10-13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Perubahan fisik remaja yang paling rentan terjadi pada usia 10-13 tahun, dimana usia tersebut merupakan usia remaja saat berada di jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Perubahan fisik yang terjadi ini tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, tinggi badan dan lain-lain. Pada fase perkembangan ini, remaja putri lebih cepat mengalami masa pubertas dibandingkan remaja laki-laki (Marwoko, 2014:62). Sejalan dengan pertumbuhan fisik, remaja perempuan cenderung mengembangkan kepedulian yang berlebihan terhadap penampilan fisik remaja perempuan, ketika penampilan fisik saat masa perkembangan tersebut tidak sesuai dengan yang diinginkannya akan memunculkan rasa tidak puas.

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis para remaja, serta akan membawa dampak sangat besar pada kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan bahkan untuk memperoleh hal seperti yang diharapkan dan juga mampu menangani segala sesuatu dengan tenang. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.

Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori tinggi. Hal ini dimaksud agar individu mampu mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya, dibutuhkan kepercayaan diri yang tinggi pada individu tersebut. Namun, kenyataan yang ada di lapangan, masih banyaknya individu terutama peserta didik yang berada pada masa remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah. Sebagian besar remaja lebih memilih memperhatikan penampilannya dibandingkan dengan aspek lain yang ada didalam dirinya, banyak dari mereka yang tidak suka melihat dirinya di cermin. Remaja putri memiliki perasaan tidak suka yang lebih besar daripada remaja laki-laki, hal ini mencerminkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap fisik seorang perempuan dibandingkan laki-laki. Keadaan tersebut membuat remaja putri menjadi begitu sangat peduli dengan keadaan fisik dan penampilannya, baik menurut diri sendiri maupun menurut orang-orang yang ada di sekitarnya.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 23 dan 26 April 2022 terhadap 10 orang siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Jambi yang mempertanyakan tentang “Apakah mereka merasa puas dengan tubuh yang mereka miliki?” kemudian didapatlah hasil bahwa 8 dari 10 siswa tersebut menyatakan bahwa ia merasa tidak puas dan ingin menjadi yang ia dan lingkungannya inginkan. Contohnya ada seorang siswi yang memiliki berat badan yang dapat dikategorikan kegemukan yaitu dengan berat badan 64 kg dengan tinggi badan 157cm, ia mengatakan bahwa ia ingin kurus karena ia kurang merasa percaya diri ketika tampil di depan umum dan menjadi pusat perhatian.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya bagaimana individu dapat mempersepsikan penampilan fisiknya. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut dengan citra diri (*body image*). Ifdil & Ilyas (2017:110) mengartikan citra diri sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya.

Maka dapat disimpulkan bahwa citra diri adalah suatu gambaran diri seseorang terhadap pandangan citra diri yaitu baik dari bentuk tubuhnya maupun ukuran tubuhnya serta mengetahui kekurangan dan kelebihan fisiknya. Pengetahuan tentang gambaran diri tersebut dapat membuat seseorang mampu mengkondisikan dirinya secara efektif. Tingkat citra diri individu digambarkan

oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra diri sebagian besar tergantung pada hubungan sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Pada umumnya setiap perempuan memiliki standar tertentu tentang sosok ideal yang mereka dambakan misalnya, standar cantik seseorang adalah memiliki postur tubuh yang tinggi, langsing dan memiliki kulit berwarna putih. Citra diri, mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang remaja melihat dirinya. Selanjutnya akan membentuk juga cara seseorang remaja menilai dirinya, dalam sikap yang dapat bersifat positif maupun negatif. Jika seseorang menilai dirinya secara positif maka ia akan menjadi seseorang yang merasa lebih berharga, sehingga akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Idealnya citra diri yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun kenyataannya, tidak semua individu mampu untuk memiliki citra diri yang positif.

Keadaan yang terjadi di lapangan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 09 November 2022 melalui *WhatsApp* kepada 3 orang siswi SMP Negeri 1 Kota Jambi melalui aplikasi *WhatsApp*. Siswi berinisial FA menyatakan bahwa bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini sangatlah tidak ideal dibandingkan remaja putri lainnya, ia merasa memiliki berat badan yang bisa dikategorikan sebagai *overweight* sehingga merasa tidak percaya diri dengan

penampilan dan bentuk tubuh yang dimilikinya. Akibatnya FA memiliki kepercayaan diri yang rendah jika harus keluar rumah atau berada di tempat yang ramai. FA harus memikirkan penampilannya agar tidak terlihat begitu buruk menurutnya.

Data yang diperoleh selanjutnya berasal dari siswi yang berinisial CB yang merasa bahwa semenjak masa pubertas wajah CB berjerawat dan itu membuat CB merasa terganggu. CB ingin wajahnya kembali mulus agar terlihat lebih menarik di mata teman-temannya, terutama teman lawan jenis. Selain itu, CB juga dituntut oleh terdekatnya untuk dapat memiliki wajah yang bersih, sehingga membuat CB semakin merasa tidak percaya diri untuk tampil di hadapan orang banyak atau orang yang baru dikenal. Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya, CB harus berkonsultasi dan menggunakan obat dari dokter untuk dapat menambah rasa percaya diri yang dimilikinya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 10 November 2022 siswi ketiga berinisial TD memberikan keterangan bahwa ia mempunyai idola seorang artis yang berwajah bersih dan mulus. TD memiliki kriteria kecantikan sesuai dengan artis idolanya tersebut, akan tetapi TD mempunyai kulit yang mudah berjerawat. TD merasa wajahnya yang memiliki jerawat paling banyak dibandingkan teman-temannya yang lain. TD merasa dirinya tidak cantik dan menarik jika dipandang apabila dibandingkan dengan teman-temannya dan hal tersebut membuat TD merasa tidak percaya diri jika harus bergaul dengan teman lawan jenisnya.

Permasalahan kurangnya rasa percaya diri yang dialami oleh remaja putri dapat memberikan dampak negatif terhadap keseharian siswi, terlebih lagi akan mengganggu proses perkembangannya. Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa untuk dapat berkembang sesuai dengan masa perkembangannya serta mengoptimalkan potensi yang ia miliki. Melalui pelaksanaan layanan dan kegiatan pendukung, bimbingan dan konseling diharapkan mampu untuk membantu dan memandirikan siswa dalam mengatasi dan mencegah permasalahan-permasalahan yang muncul dalam masa perkembangan.

Berdasarkan penjabaran fenomena-fenomena yang ditemukan, diketahui permasalahan terkait kurangnya rasa percaya diri dan citra diri yang negatif pada remaja putri merupakan salah satu masalah serius yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait permasalahan di atas yang diwujudkan dalam bentuk penelitian dengan judul: **Hubungan Antara Citra Diri dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kota Jambi.**

B. Batasan Masalah

Karena penelitian ini mengarah kepada sasaran yang ingin di capai, maka penulis membatasi permasalahan kepada hubungan antara citra diri dengan kepercayaan diri remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Jambi dengan batasan sebagai berikut:

1. Objek yang diteliti adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi tahun ajaran 2021/2022 dengan kriteria yaitu berjenis kelamin perempuan.

2. Kepercayaan diri dalam penelitian ini dibatasi pada aspek: a) keyakinan akan kemampuan diri, b) optimis, c) objektif, d) bertanggung jawab, e) rasional dan realistis.
3. Citra diri dalam penelitian ini dibatasi hanya pada aspek: a) evaluasi penampilan, b) kepuasan terhadap bagian tubuh, c) orientasi penampilan, d) kecemasan menjadi gemuk dan e) pengkategorian ukuran tubuh.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa kualitas citra diri remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Jambi?
2. Seberapa kualitas kepercayaan diri remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Jambi?
3. Apakah terdapat hubungan antara citra diri dengan kepercayaan diri remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Jambi?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu, untuk:

1. Mendeskripsikan kualitas citra diri remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Jambi.
2. Mendeskripsikan kualitas kepercayaan diri remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Jambi.
3. Mengungkapkan apakah terdapat hubungan antara citra diri dengan kepercayaan diri remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Jambi.

E. Manfaat Penelitian

Pelaksanaan dan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada pembaca tentang pentingnya citra diri yang positif untuk dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diri pada remaja, khususnya remaja di tingkat sekolah menengah pertama. Selain itu, juga diharapkan mampu menambah ranah keilmuan dan sumber telaah untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a) Remaja putri, diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memiliki citra diri yang positif.
- b) Guru BK, dapat digunakan untuk program layanan BK di sekolah, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri dan citra diri, seperti melalui layanan informasi.
- c) Peneliti, sebagai pengalaman yang sangat berharga dalam penelitian dan dapat memperkaya pengetahuan dan pemahaman penulis tentang citra diri dan kepercayaan diri remaja putri.

F. Anggapan Dasar

Penelitian ini dilakukan karena adanya asumsi atau anggapan-anggapan yang mendasari peneliti, antara lain:

1. Masih banyaknya remaja putri yang belum mampu untuk menerima perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada dirinya.

2. Kurangnya kepercayaan diri masih menjadi permasalahan bagi peserta didik yang menginjak masa remaja, terutama remaja putri.
3. Masih ada peserta didik putri yang terlalu memperhatikan perubahan fisik pada dirinya dibandingkan aspek lain.

G. Hipotesis Penelitian

Sehubungan dengan judul dan permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini, maka adapun hipotesis penelitian yang akan diuji yaitu: terdapat Hubungan antara citra diri dengan kepercayaan diri remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Jambi.

H. Definisi Operasional

Untuk menghilangkan kesalahpahaman pembaca dalam memahami penelitian ini, maka ada baiknya beberapa definisi diuraikan beberapa definisi yang berhubungan dengan penelitian sebagaimana berikut ini:

1. Citra diri merupakan suatu gambaran diri individu terhadap dirinya sendiri, gambaran ini akan menyesuaikan dengan bagaimana orang lain memperhatikannya berdasarkan hasil evaluasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh yang dimiliki.
2. Kepercayaan diri merupakan sikap yang dimiliki individu untuk yakin akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, sehingga mampu menghadapi situasi dengan sebaik mungkin.

I. Kerangka Konseptual

Berdasarkan rumusan masalah dan definisi operasional, maka dalam penelitian ini tahap alur pikir sebagaimana yang terdapat dalam gambar berikut:

Gambar 1. Kerangka Konsep