

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia remaja merupakan fase dimana individu mulai menjelajahi identitas mereka dengan mencari jati diri sejati melalui eksplorasi, upaya, kegagalan dan akhirnya menemukan kesesuaian diri. Selama periode ini, para remaja juga mengalami pertumbuhan pesat, termasuk dalam dimensi kepribadian. Salah satu karakteristik penting bagi siswa adalah menerima diri sendiri. Siswa-siswi yang mempunyai keyakinan atas pendirian yang kuat akan cepat bersosialisasi dan berinteraksi dengan rekan sekelas maupun guru di sekolah. Masa remaja adalah fase kehidupan yang terjadi setelah masa anak-anak dan sebelum masuk ke dunia dewasa. Periode remaja dapat berbeda-beda antara individu, tetapi umumnya berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja dapat dibagi menjadi beberapa tahap yang menggambarkan perkembangan fisik, emosional dan psikologis yang terjadi pada individu tersebut (Khairat & Adiyanti, 2016).

Pernyataan dari Elvi Hendrani, asisten deputi pemenuhan hak anak dalam pendidikan, kreativitas dan kebudayaan di kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak, menunjukkan bahwa pola asuh yang diterapkan oleh orang tua dapat memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan kepercayaan diri anak. Analisis yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri anak-anak di Indonesia masih tergolong rendah. Hal ini dapat memiliki dampak negatif terhadap perkembangan anak secara psikologis, emosional dan sosial (Cahyu, 2018).

Hurlock (Ifdil dkk., 2017) salah satu dampak dari perubahan ini adalah penurunan kepercayaan diri. Remaja yang sebelumnya memiliki keyakinan diri yang kuat, mungkin mengalami penurunan rasa percaya diri dan mengembangkan ketakutan terhadap kegagalan. Hal ini dapat terjadi

karena mereka merasa bahwa daya tahan fisik mereka berkurang dan karena adanya kritik yang berulang dari orang tua dan teman-teman mereka. Faktanya banyak remaja, baik laki-laki maupun perempuan setelah melewati masa pubertas, mereka mengalami perasaan rendah diri yang signifikan.

Menurut McClelland (Hidayati & Savira, 2021) kepercayaan diri adalah kekuatan *internal* yang berasal dari pemahaman atas kemampuan diri sendiri serta kesadaran akan tanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Memahami dan mengenali diri sendiri mencerminkan karakter individu yang erat kaitannya dengan tujuan dan impian mereka. Peran guru dalam memberikan dukungan memiliki dampak besar pada perkembangan penerimaan diri. Oleh karena itu, dalam proses mengajar, guru perlu memberikan umpan balik dan mendorong pertanyaan agar siswa merasa dihargai dan termotivasi. Sementara itu, teman sebaya juga memiliki peran signifikan dalam penerimaan diri anak. Anak yang diterima oleh teman-teman sebayanya akan merasa dihargai dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang positif.

Hasil penelitian dari Farida (Ifdil dkk., 2017) dan Adiasih (Ifdil dkk., 2017) menggambarkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja atau siswa dalam konteks tersebut cenderung beragam, tetapi mayoritas dari mereka memiliki tingkat kepercayaan diri yang cenderung sedang hingga rendah.

Terdapat pada penelitian Farida, sekitar 25% dari remaja menunjukkan tingkat kepercayaan diri dalam kategori sedang, yang berarti mereka memiliki keyakinan yang cukup tentang kemampuan dan nilai diri mereka, namun mungkin masih memiliki beberapa keraguan. Sementara itu, sebanyak 75% dari remaja menunjukkan tingkat kepercayaan diri dalam kategori rendah yang dapat mengindikasikan adanya ketidakpastian dan keraguan dalam kemampuan diri mereka.

Terdapat pada penelitian Adiasih, ditemukan bahwa distribusi tingkat kepercayaan diri siswa memiliki variasi yang lebih luas. Sebanyak

9,7% siswa memiliki tingkat sangat tinggi, menunjukkan bahwa mereka memiliki keyakinan diri yang kuat dan positif. Kemudian, 24,2% siswa memiliki tingkat tinggi, 37,1% memiliki tingkat sedang dan 22,6% memiliki tingkat rendah yang menggambarkan bahwa kebanyakan siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang berada di tengah-tengah. Selain itu, sekitar 6,5% siswa memiliki tingkat sangat rendah, yang mengindikasikan adanya tantangan besar dalam mengembangkan kepercayaan diri pada kelompok ini.

Kedua penelitian ini memberikan gambaran yang cukup rinci mengenai tingkat kepercayaan diri remaja atau siswa yang menjadi subjek penelitian. Ini menunjukkan bahwa ada variasi dalam tingkat kepercayaan diri di antara remaja atau siswa, tetapi mayoritas dari mereka cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang hingga rendah. Penurunan kepercayaan diri pada remaja dapat diatribusikan kepada beberapa faktor yang telah diidentifikasi melalui penelitian tersebut.

Perubahan fisik dapat mengakibatkan dampak psikologis yang tidak diharapkan. Sebagian besar kaum muda lebih cenderung memusatkan perhatian pada penampilan mereka dari pada aspek lain dalam diri mereka. Mayoritas dari mereka merasa tidak senang melihat gambaran diri mereka di cermin. Terlihat bahwa wanita mempunyai tingkat ketidakpuasan yang lebih besar dari pada pria. Maka terlihat adanya penekanan budaya yang lebih banyak pada karakteristik fisik pada perempuan (Denich & Ifdil, 2015).

Menurut Santrock (Sari & Rosyidah, 2020) remaja seringkali menunjukkan pemahaman tentang tubuh mereka dan memberikan interpretasi tentang bentuk tubuh mereka. Saat ini, dalam sejarah telah terjadi berbagai perubahan dramatis yang mencakup aspek fisik, mental, emosional dan sosial.

Citra tubuh adalah persepsi subjektif yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya sendiri, terutama dalam hubungannya dengan penilaian

dari orang lain dan sejauh mana tubuh tersebut dianggap cocok dengan persepsi-persepsi ini. Sejalan dengan itu, Smolak & Thompson (Ifdil dkk., 2017) tingkat citra tubuh individu dapat bervariasi secara signifikan. Beberapa individu merasa puas dengan berbagai aspek tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan, sementara yang lain mungkin memiliki ketidakpuasan. Tingkat penerimaan citra diri sebagian besar dipengaruhi oleh pengaruh positif dari citra tubuh. Citra tubuh positif mencerminkan pandangan tentang tubuh *ideal* yang seseorang ingin capai, dengan tujuan untuk menghargai diri sendiri tanpa perlu memenuhi standar orang lain.

Namun, seperti yang dapat dilihat dari gambaran yang ada, banyak wanita terutama mereka yang lebih tua, memiliki citra tubuh yang negatif, baik dalam konteks yang dianggap *ideal* maupun berat badan yang berlebihan. Hal ini menunjukkan kompleksitas dalam bagaimana persepsi citra tubuh berkembang dan bagaimana persepsi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Rietschlin (Lutfianawati dkk., 2021) jejaring sosial memiliki peran yang penting dalam membentuk hubungan dan memperkuat ikatan antara individu. Informasi yang dibagikan dalam jejaring sosial dapat melibatkan berbagai topik, termasuk informasi pribadi, berita, hobi, minat bersama, serta dukungan emosional. Jejaring sosial juga dapat memberikan rasa keterhubungan, dukungan sosial dan rasa saling peduli antara anggota-anggota yang terlibat.

Rook (Lutfianawati dkk., 2021) dukungan sosial juga dapat memberikan rasa keterhubungan dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk mengatasi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan. Ketika individu merasa didukung oleh lingkungan sosial mereka, mereka cenderung memiliki tingkat kepuasan emosional yang lebih tinggi. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dukungan dari guru memiliki peranan penting dalam membentuk kepercayaan diri. Oleh karena itu, disarankan agar guru memberikan tanggapan atau pendapat terkait materi pelajaran yang diajarkan. Teman sebaya juga memiliki peran dalam mendukung kepercayaan diri anak. Anak yang merasa diterima oleh teman-temannya cenderung memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang positif. Orang tua juga memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri anak. Orang tua adalah pondasi dalam membina hubungan sosial anak dengan memberikan kenyamanan, kasih sayang, perlindungan dan pendidikan (Lutfianawati dkk., 2021).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan siswa di Sekolah Madrasah Aliyah As-syafi'iyah 02 Bekasi mengungkapkan bahwa fenomena kepercayaan diri dikalangan siswa sangat bervariasi. Sebagian siswa telah memiliki tingkat kepercayaan diri yang positif terhadap diri mereka, sementara sebagian lainnya masih merasakan kurangnya kepercayaan diri. Selama sesi wawancara, beberapa siswa menunjukkan respon yang baik dan terbuka, namun ada juga siswa yang canggung memberikan jawaban atau cenderung berpikir terlebih dahulu saat peneliti selesai mengajukan pertanyaan. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap lima siswa kelas X di Madrasah Aliyah As-syafi'iyah 02 Bekasi, yang berusia 15 tahun, menggambarkan variasi dalam tingkat kepercayaan diri dikalangan siswa tersebut, didapatkan hasil sebagai berikut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa dari variabel kepercayaan diri (Y) yaitu pada aspek keyakinan akan kemampuan diri mendapatkan kesimpulan bahwa dua siswa mengalami keraguan terkait kemampuan mereka sendiri, namun mereka meyakini bahwa pewawancara sudah mencoba sesuai dengan kemampuan mereka. Satu siswa menyatakan bahwa pewawancara memiliki tingkat keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuan yang dimiliki. Satu siswa lainnya yakin terhadap kemampuan yang dimiliki oleh pewawancara, namun pewawancara cenderung merasa minder ketika melihat teman-temannya memiliki kemampuan yang lebih

baik dari responden. Terakhir, satu siswa menyatakan bahwa pewawancara meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan yang cukup baik.

Pada aspek optimisme mendapatkan kesimpulan bahwa empat siswa belum mampu mengembangkan sikap positif dengan cara melihat segi baik dari semua aspek yang ada pada diri mereka. Namun, satu siswa sudah berhasil membangun sikap positif dengan kemampuan untuk melihat sisi baik dari segala hal yang ada pada dirinya.

Pada aspek objektif mendapatkan kesimpulan bahwa lima siswa telah berhasil mencoba untuk melihat segala sesuatu berdasarkan fakta dan tanpa prasangka.

Pada aspek bertanggung jawab mendapatkan kesimpulan bahwa empat siswa memiliki sikap atau perilaku yang bersedia dan siap menerima hasil dari keputusan yang telah mereka ambil. Sementara itu, satu siswa belum memiliki sikap atau perilaku yang bersedia dan siap menerima hasil dari keputusan yang telah mereka ambil.

Pada aspek rasional dan realitas mendapatkan kesimpulan bahwa tiga siswa mampu memecahkan suatu masalah dengan cara yang rasional, sistematis, dan logis. Namun, dua siswa lainnya belum mampu memecahkan suatu masalah dengan cara yang rasional, sistematis, dan logis.

Sedangkan dari hasil wawancara dari variabel *body image* (X1) yaitu pada aspek evaluasi penampilan mendapatkan kesimpulan bahwa satu siswa merasa puas dan percaya diri dengan penampilan tubuhnya yang menarik. Namun, empat siswa lainnya tidak merasa puas dengan penampilan tubuh dan mereka merasa kurang menarik.

Aspek orientasi penampilan mendapatkan kesimpulan bahwa empat siswa berusaha untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilan mereka, sementara satu siswa tidak melakukan upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki penampilannya.

Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh mendapatkan kesimpulan bahwa dua siswa merasa puas dengan bagian tubuh mereka, sementara tiga siswa lainnya merasa tidak puas dengan bagian tubuh mereka.

Aspek kecemasan menjadi gemuk mendapatkan kesimpulan bahwa satu siswa merasa cemas tentang penambahan berat badan dan cenderung melakukan diet. Sementara itu, tiga siswa tidak merasa cemas tentang berat badan mereka dan tidak melakukan diet. Ada juga satu siswa yang merasa cemas tentang penambahan berat badan, namun tidak melakukan diet.

Aspek pengkategorian ukuran tubuh mendapatkan kesimpulan bahwa empat siswa merasa bersyukur dan menerima ukuran tubuh mereka, sementara satu siswa kurang bersyukur dan sulit menerima ukuran tubuhnya.

Sedangkan dari hasil wawancara dari variabel dukungan sosial (X2) yaitu pada aspek dukungan emosi mendapatkan kesimpulan bahwa empat siswa merasa didengarkan, diterima dan dihargai dalam lingkungan mereka secara keseluruhan. Namun, satu siswa merasa didengarkan, diterima dan dihargai dalam lingkungannya kecuali oleh orang tuanya.

Aspek dukungan penghargaan mendapatkan kesimpulan bahwa lima siswa menerima dukungan dalam bentuk penilaian positif atau penghargaan atas prestasi, usaha, perilaku atau kontribusi mereka dalam lingkungan mereka terutama oleh teman-teman sekelasnya.

Aspek dukungan informasi mendapatkan kesimpulan bahwa lima siswa menerima dukungan sosial dalam bentuk pemberian informasi yang berguna dan relevan oleh seseorang untuk membantu mereka mengatasi masalah pribadi, tugas atau situasi tertentu.

Aspek dukungan instrumental mendapatkan kesimpulan bahwa lima siswa menerima dukungan dari teman-teman terdekatnya dalam bentuk bantuan materi atau tindakan yang membantu mereka dalam mengatasi masalah.

Pada hasil wawancara yang telah disajikan sebelumnya, peneliti memilih untuk mengangkat variabel *independent* yaitu kepercayaan diri. Hal ini dikarenakan hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa lebih sering mengalami ketidakpercayaan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji variabel kepercayaan diri secara lebih mendalam dan ingin meneliti apakah temuan dari wawancara tersebut dapat diuji secara lebih rinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dan mempengaruhi kepercayaan diri siswa serta untuk menguji validitas temuan yang muncul dari hasil wawancara tersebut.

Pada latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, serta didukung oleh hasil studi pendahuluan yang melibatkan wawancara dengan siswa di Madrasah Aliyah As-syafi'iyah 02 Bekasi, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: **“*Body Image* dan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Anak Remaja”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran *body image*, dukungan sosial dan kepercayaan diri pada remaja?
2. Apakah terdapat hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja?
3. Apakah terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Remaja?
4. Adakah pengaruh antara *Body Image* dan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana gambaran *Body Image*, Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri pada Remaja
2. Mengetahui apakah ada hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja
3. Mengetahui apakah ada hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Remaja
4. Mengetahui pengaruh antara *Body Image* dan Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis yang penting yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi yang berharga dalam memperluas pemahaman di bidang psikologi, terutama dalam konteks teori-teori seputar *body image* dan dukungan sosial yang berhubungan dengan kepercayaan diri. Temuan dari penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang berharga bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam tentang *body image*, dukungan sosial dan kepercayaan diri yang sama atau terkait. Para peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan temuan ini untuk mengarahkan riset mereka serta mengidentifikasi potensi intervensi yang lebih baik dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri remaja. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini akan berkontribusi positif terhadap literatur psikologi dan mendorong perkembangan pengetahuan lebih lanjut dalam bidang ini.

2. Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Guru

Penelitian ini memberikan informasi berharga kepada kepala sekolah, staf dan guru-guru di Madrasah Aliyah As-syafi'iyah 02 Bekasi. Informasi ini dapat dijadikan sebagai panduan yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan dukungan dan kepercayaan diri siswa di sekolah tersebut. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa, sekolah dapat merancang strategi pendekatan yang lebih efektif untuk membangun rasa percaya diri yang lebih kuat di antara siswa. Kepala sekolah, guru dan staf sekolah dapat menggunakan temuan dari penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan program-program dukungan sosial yang lebih efektif dan bermanfaat bagi perkembangan siswa secara keseluruhan. Selain itu, guru-guru dapat

memanfaatkan wawasan yang diberikan oleh penelitian ini untuk merancang pendekatan pembelajaran yang dapat memberikan kepercayaan diri siswa.

2. Manfaat Bagi Siswa

Penelitian ini membantu siswa memahami diri mereka lebih dalam. Informasi mengenai hubungan antara *body image*, dukungan sosial dan kepercayaan diri akan membantu siswa mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka, siswa dapat mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan menerima diri sendiri dengan segala keunikan.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini akan menjadi alat bantu bagi mahasiswa dan peneliti yang ingin memahami lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan dampak yang positif di bidang pendidikan dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang lebih luas.

4. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan manfaat dan memperluas pemahaman pengalaman peneliti didalam ranah ilmu psikologi pendidikan.

