

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Fase remaja memiliki peran yang sangat berarti dalam perkembangan setiap individu. Masa remaja diartikan sebagai suatu masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2016). Pada masa ini seseorang mulai memiliki keinginan untuk mengeksplorasi dan mencari jati dirinya. Ketika mengeksplorasi diri, individu membutuhkan kepercayaan diri namun banyaknya perubahan yang dialami remaja seperti perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional dapat menimbulkan penilaian diri yang negatif sehingga mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri (Walgito, 1993).

Ketika mengerjakan aktifitas sehari-hari, remaja cenderung tidak yakin dengan kemampuan dan pendapat mereka. Hal tersebut menimbulkan adanya sikap membandingkan diri dengan orang lain (Putra, 2018). Begitu juga temuan survei badan amal *Girlguiding* (2016) yang melibatkan 1.627 remaja dan wanita muda menjelaskan bahwa menjelang usia kerja yaitu usia 17-21 tahun remaja perempuan memiliki rasa kurang percaya diri. Dua pertiga dari responden tidak memiliki keyakinan untuk bisa melakukan pekerjaan sama dengan kaum laki-laki.

Percaya diri adalah keyakinan dalam kemampuan individu yang memungkinkan mereka bertindak tanpa kecemasan berlebihan, bebas untuk melakukan sesuatu sesuai keinginan diiringi tanggungjawab, sopan dalam berinteraksi, memiliki motivasi untuk mencapai prestasi dan mengenal kelebihan serta kekurangan diri (Lauster, 2012). Kepercayaan diri merupakan salah satu elemen kepribadian yang krusial dan harus ada dalam diri seseorang (Syam & Amri, 2017). Terlebih pada fase remaja akhir yang notabene sudah mulai menentukan orientasinya mengenai pekerjaan dan pernikahan.

Santrock (2003) berpendapat bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu fisik, konsep diri, relasi dengan orangtua dan teman sebaya. Beberapa studi mengungkapkan bahwa penampilan fisik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kepercayaan diri. Penampilan fisik juga erat hubungannya dengan harga diri individu di setiap rentang kehidupannya yaitu dari kanak-kanak sampai masa dewasa tengah. Selanjutnya,

konsep diri merupakan gagasan seseorang tentang dirinya yang dapat mendorong terbentuknya kepercayaan diri. Rasa percaya diri remaja dapat dipresidiksi melalui kosep diri tentang ketertarikannya terhadap fisik yang dimiliki.

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu relasi dengan orangtua dan teman sebaya. Orangtua merupakan salah satu sumber penting dari dukungan sosial yang mempengaruhi kepercayaan diri yang berperan melalui hubungan yang harmonis, partisipasi dalam aktivitas yang dilakukan bersama keluarga, memberi pertolongan ketika anak membutuhkannya, menetapkan dan mematuhi aturan dengan adil dan jelas serta memberikan anak kebebasan dengan batasan yang telah ditetapkan. Disamping itu hubungan dengan teman sebaya dapat memberikan penilaian yang objektif untuk menunjang kepercayaan diri remaja.

Pada variabel kepercayaan diri, pengasuhan dimungkinkan dapat memberi sumbangsih terhadap konsep diri dan dukungan sosial. Dukungan sosial dari orangtua sebagai bentuk memberi pemahaman, informasi dan semangat. Pada penelitian yang dilakukan Pangestu dkk (2020) bahwa pengasuhan orang tua berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa dengan sumbangan sebesar 35,5% secara simultan.

Pengasuhan yang diterapkan orangtua akan menentukan kelekatan (*attachment*) yang dibangun bersama anak. Penelitian yang dilakukan oleh Marchelyna (2017) menyatakan bahwa pola pengasuhan berhubungan erat dengan *attachment*. Menurut Bowlby (1980) *attachment* diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk mempertahankan relasi dengan individu lain yang berbeda dan disukai, serta dilakukan secara timbal balik. Disamping itu Armsden & Greenberg (1987) berpendapat bahwa *attachment* adalah pandangan seseorang tentang seberapa baik figur pengasuh mampu memenuhi sumber keamanan psikologis bagi dirinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018), *attachment* memiliki pengaruh sebesar 39.5% terhadap kepercayaan diri remaja.

Hal ini sejalan dengan studi awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 24 orang remaja perempuan yang menjelaskan bahwa subjek menganggap penting

kelekatan orangtua dan anak karena bagi mereka orang tua adalah tempat pendidikan pertama yang akan mempengaruhi perkembangan sikap di masa depan dan pemenuhan afeksi anak. Selain itu juga kelekatan akan menciptakan hubungan yang harmonis yaitu keterbukaan anak dan saling memahami. Menurut subjek, kepercayaan diri yang mereka miliki berasal dari dukungan, motivasi diri dan motivasi luar, kemampuan yang dimiliki serta keyakinan terhadap *value* dalam diri.

Berdasarkan hasil studi awal diperoleh informasi beberapa faktor yang membuat subjek tidak percaya diri yaitu fisik, lingkungan dan kedekatan emosional. Jumlah subjek yang mengemukakan faktor fisik sebanyak 70,8% subjek, faktor lingkungan sebanyak 66,7 subjek serta faktor kedekatan emosional sebanyak 20,8% subjek. Faktor fisik meliputi pengalaman tidak menyenangkan subjek yang diterima dari orang lain terkait fisik yang dimiliki, persepsi tentang bagian tubuh yang dianggap tidak ideal, membandingkan diri dengan oranglain yang dianggap lebih baik secara fisik, juga lingkungan lebih mengistimewakan orang yang berpenampilan menarik. Pada faktor lingkungan yaitu subjek merasa tidak percaya diri saat menghadapi penyesuaian dengan lingkungan baru, *insecure* ketika berada di sekitar orang-orang yang dianggap lebih baik dalam segi kemampuan, dan penyesuain subjek terhadap perbedaan budaya. Sementara itu faktor minimnya kelekatan emosional dengan orangtua membuat subjek kurang bisa mengekspresikan diri dan membuatnya tidak percaya diri bahwa orang lain akan nyaman jika berada di dekat subjek.

Didapatkan pula hasil bahwa tidak semua subjek yang memiliki kualitas *parent attachment* baik merasa percaya diri, faktor lain yang patut diperhatikan bahwa 17 dari 24 subjek merasa bahwa penampilan fisik mereka sangat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri subjek tidak terlepas dari *body image* yang dimilikinya.

Beberapa survei menjelaskan mengenai keterkaitan *body image* dan kepercayaan diri bahwa remaja membutuhkan waktu lebih lama dalam mempersiapkan penampilan. Remaja seringkali berganti model pakaian bahkan gaya rambut untuk membuatnya tampil percaya diri. Hasil riset yang dilakukan

oleh *Today Show* dan AOL menunjukkan remaja perempuan menghabiskan waktu 7,7 jam dalam seminggu untuk bercermin (Wolipop, 2014). Pada survei *The Dove Global Beauty Confidence Report* diungkapkan bahwa dari 10.500 subjek di 13 negara, 54% perempuan masih merasa sangat tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. (Newswire, 2016). Bahkan 7 dari 10 remaja di Indonesia menghindari aktifitas hidup yang penting seperti bergabung dengan sebuah komunitas dan terlibat dengan keluarga atau orang yang dicintai ketika merasa tidak nyaman dengan penampilan mereka (Cahyu, 2018).

Berdasarkan temuan yang dilakukan Sumanty dkk. (2018) menunjukkan bahwa pada mahasiswi yang memiliki kriteria *body image* negatif lebih banyak dari pada yang memiliki *body image* positif. Banyaknya mahasiswi yang memiliki *body image* negatif menunjukkan bahwa adanya fenomena ketidakpuasan terhadap citra tubuh di kalangan wanita dewasa awal.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara *body image* dan kepercayaan diri, dengan meningkatnya positività *body image* pada remaja perempuan berbanding lurus dengan tingkat kepercayaan diri mereka (Ifdil dkk., 2017). Menurut Surya (2009), seseorang akan memperoleh rasa percaya diri saat memiliki kesadaran akan bentuk tubuh yang dianggap ideal dan merasa puas pada bentuk tubuhnya sehingga terbentuk *body image* yang positif.

Keterkaitan *parent attachment* dengan *body image* terletak pada hubungan dalam keluarga terutama pada usia dini menjadi kontributor penting bagi anak untuk pengembangan dirinya. Kontribusi tersebut dapat dibuktikan dengan peran orangtua terhadap dinamika dan pengembangan *body image* yang positif maupun negatif (Amianto et al., 2017). Misalnya ketika orangtua membiasakan bercanda tentang fisik anak yang tidak proporsional, hal tersebut dapat menimbulkan *body image* yang negatif. Begitupun ketika orangtua menerapkan pola hidup sehat seperti berolahraga rutin bersama anak akan menimbulkan *body image* yang positif.

Body image merupakan persepsi, perasaan, dan pikiran individu mengenai tubuhnya, yang umumnya mencakup estimasi ukuran tubuh, evaluasi terhadap

tubuh, dan emosi terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh (Muth & Cash, 1997). Pembentukan *body image* adalah hasil dari interaksi antara proses kognitif, afektif, fisik dan perilaku individu. Seseorang dengan *body image* yang positif cenderung merasa puas dengan kondisi tubuhnya, memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang tinggi, serta merasa nyaman dan mudah diterima di lingkungannya. Sedangkan seseorang dengan *body image* yang negatif cenderung merasa malu dengan bentuk tubuhnya yang dapat mengakibatkan rendahnya harga diri (Winayu, 2007).

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti berpendapat bahwa *body image* dapat menjadi jembatan *attachment* dan kepercayaan diri. Peneliti berpendapat ada keterkaitan antara *parent attachment*, *body image* dan kepercayaan diri. Penelitian yang dilakukan akan difokuskan kembali kepada remaja akhir perempuan, untuk membuktikan kesesuaian penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya sehingga penelitian ini berjudul “Pengaruh *Parent Attachment* terhadap Kepercayaan Diri Remaja Akhir Perempuan dengan *Body Image* sebagai Mediator”.

Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang masalah, maka muncul pertanyaan :

1. Apakah terdapat pengaruh *parent attachment* terhadap kepercayaan diri remaja akhir perempuan?
2. Apakah terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja akhir perempuan?
3. Apakah terdapat pengaruh *parent attachment* terhadap kepercayaan diri dengan *body image* sebagai variabel mediator pada remaja akhir perempuan?

Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh *parent attachment* terhadap kepercayaan diri remaja akhir perempuan.
2. Untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja akhir perempuan.
3. Untuk mengetahui pengaruh *parent attachment* terhadap kepercayaan diri dengan *body image* sebagai variabel mediator pada remaja akhir perempuan.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut :

Kegunaan teoritis. Hasil penelitian ini berguna untuk memperkaya wawasan dan pemahaman di bidang Psikologi terutama berkaitan dengan Psikologi Keluarga dan Psikologi Perkembangan. Kemudian juga dapat menjadi bahan pertimbangan penelitian lain yang berkaitan dengan kepercayaan diri, *body image* dan *parent attachment*.

Kegunaan praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi orangtua dalam memberi pemahaman mengenai pentingnya penerapan *attachment* yang tepat terhadap anak dan menambah pengetahuan remaja perempuan akhir dalam membangun kepercayaan diri sehingga dapat melalui masa remaja dengan aktualisasi diri yang optimal.