

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Remaja adalah periode pergantian dari seorang anak-anak menjadi seseorang yang lebih dewasa. Remaja ini asal kata nya dari kata latin *adolensence* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Dalam tahap ini berbagai perubahan sedikit demi sedikit mulai terlihat, mulai dari perubahan hormon, fisik, psikologis maupun sosialnya. Berbagai perubahan yang terjadi ini tanpa kita sadari terjadi sangat cepat, perubahan bentuk fisik yang cukup mencolok diantaranya yaitu perkembangan tanda-tanda seksual sekunder, percepatan pertumbuhan dan perubahan perilaku serta hubungan sosial dengan lingkungan.

Berdasarkan teori yang disebutkan oleh (Santrock, 2007), fase remaja dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir di rentang usia 18 hingga 22 tahun. Kemudian para peneliti sosial membagi rentang usia masa remaja tersebut, yaitu remaja awal dimulai pada rentang usia 10 hingga 13 tahun, remaja tengah dimulai pada rentang usia 14 hingga 17 tahun, dan remaja akhir dimulai pada rentang usia 18 hingga 21 tahun.

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik dengan cepat, diantaranya tinggi badan dan berat badan serta proses kematangan seksual yang terbilang cepat juga. Beberapa bagian dari kelenjar yang mengatur keberfungsian seksualitas pada masa ini sudah mulai matang dan mulai aktif. Kemudian ciri-ciri seksualitas sekunder juga

mulai terlihat pada diri remaja, seperti mulai timbulnya rambut di sekitar daerah kemaluan, tumbuhnya jakun pada laki-laki, dan terjadinya *menarche* atau menstruasi pertama pada perempuan (Santrock, 2018). Salah satu perubahan fisik yang juga dapat terjadi pada kebanyakan remaja dan sering menjadi permasalahan ialah dengan timbulnya jerawat.

Acne vulgaris atau jerawat adalah salah satu penyakit yang terus menerus berlangsung yang ditandai dengan munculnya komedo, papula, pustula, dan sejenisnya. Jerawat sering ditemukan pada area wajah, bahu bagian atas, dada, dan punggung (Fakihatun dkk., 2019). Jerawat memang bukan penyakit yang fatal, tetapi cukup mengganggu karena dapat mengurangi rasa percaya diri akibat perubahan penampilan wajah. Ada berbagai penyebab munculnya jerawat, termasuk faktor genetik, hormon, pola makan, aktifnya kelenjar yang mengeluarkan zat berminyak pada kulit, kondisi psikologis, perubahan cuaca, infeksi dari bakteri (*propionibacterium acnes*), pemakaian kosmetik, dan paparan zat-zat kimia lainnya (Tampi dkk., 2016).

Jika dilihat berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Brand Himalaya pada tahun 2020, dengan kampanye yang bertajuk #AlamiLawanJerawat kepada lebih dari seribu perempuan yang menghadapi permasalahan kulit yang berjerawat di lebih dari 10 kota besar di Indonesia, diketahui bahwa 77% *acne fighter* merasa malu dengan jerawat yang ada pada wajah mereka. Dari hasil survei juga menunjukkan bahwa tindakan atau praktik yang mempermalukan seorang individu atau kelompok

dengan cara menghina atau berkomentar negatif tentang jerawat mereka, dapat berdampak buruk pada masalah kesehatan mental . Meski jerawat merupakan masalah yang sudah umum terjadi, namun banyak orang yang belum tahu bahwa masalah ini akan berakibat pada kehidupan dan mental seseorang, salah satunya yaitu rasa percaya diri individu tersebut (Wulandari, 2020).

Berdasarkan hasil survei yang sama, hampir 75% orang-orang yang berjuang melawan jerawat menyatakan bahwasannya masalah ini mempengaruhi kehidupan profesional mereka. Selain itu, hingga 60% dari mereka menyatakan bahwa jerawat juga berdampak pada kehidupan sosial mereka, semisal enggan bertemu orang baru atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Bahkan mereka yang berjuang melawan jerawat pun mengakui bahwa mengatasi jerawat seringkali membuat frustrasi (20%) atau bahkan depresi (13%) (Wulandari, 2020).

Kemudian ZAP Beauty Index 2020 (Fazriatul & Februadi, 2022) melakukan survey kepada 17.889 responden dengan kriteria usia 18-65 tahun, dengan latar pekerjaan diantaranya dari kalangan pelajar, mahasiswi, karyawan, Ibu Rumah Tangga (IRT), Guru, Makeup Artist hingga Pensiunan. Hasil survei menunjukkan bahwa perempuan Indonesia sudah mulai merawat kecantikan kulit wajah mereka dengan menggunakan produk perawatan kulit sejak usia kurang dari 13 tahun. Survei tersebut juga mengungkapkan bahwa perempuan Indonesia paling merasa tidak percaya diri dengan kondisi kulit wajah mereka, diikuti dengan rasa tidak percaya dengan ukuran tubuh atau berat badan mereka (Kang dkk., 2021).

Ada beberapa faktor yang dapat membuat remaja menjadi kurang percaya diri, diantaranya seperti kesulitan berkomunikasi ataupun bersosialisasi dengan lingkungan dan teman sebayanya serta dapat menyebabkan kegagalan yang cukup fatal karena remaja tersebut tidak mampu untuk menggapai cita-cita ataupun tujuan dalam hidupnya (Carolus Borromeus Mulyatno, 2022). Menurut Havighurst dan Taba (1949) menyebutkan bahwa seorang remaja memerlukan rasa percaya diri agar ia mampu menghadapi berbagai tugas perkembangan yang akan ia alami kedepannya. Adapun menurut Lauster (2015) yang memaparkan bahwa dalam kehidupan manusia, kepercayaan diri merupakan elemen penting dari kepribadian. Sikap percaya diri terlihat pada seseorang yang bisa menerima kenyataan, bisa memahami dirinya sendiri, selalu punya pikiran yang positif, mempunyai keberanian dan kemampuan untuk menggapai segala sesuatu yang didambakan (Syawaluddin, 2023).

Untuk menunjang penelitian ini, maka peneliti melakukan studi awal dengan tujuan untuk melihat fakta lapangan mengenai fenomena kepercayaan diri pada remaja akhir. Studi awal ini melibatkan beberapa orang remaja akhir yang berusia 18 sampai 21 tahun dan kriteria lain yang digunakan dalam studi awal penelitian ini yaitu yang memiliki permasalahan kulit seperti jerawat. Studi awal dilakukan dengan menyebar kuesioner melalui *google form*. Peneliti mengajukan empat pertanyaan terkait dengan rasa percaya diri, penyebab munculnya rasa tidak percaya diri, serta pengaruh jerawat terhadap rasa percaya diri. Berdasarkan studi awal dengan total responden sebanyak 37 partisipan, diketahui bahwa 35 orang partisipan (94,6%)

menjawab sering merasa tidak percaya diri, lebih lanjut lagi 32 orang partisipan (86,5%) menjawab permasalahan kulit seperti jerawat membuat mereka tidak percaya diri dan merasa malu akan penampilan. Kemudian partisipan juga menyampaikan bahwa selain menyebabkan tidak percaya diri jerawat juga menimbulkan rasa sakit, cemas, gatal, pusing dan tidak nyaman.

Dari fenomena yang diperoleh dari hasil studi awal seperti yang dipaparkan diatas, dapat diambil kesimpulan sementara bahwa remaja yang pernah atau sedang memiliki masalah kulit berjerawat dapat dikategorikan sebagai remaja yang memiliki rasa kepercayaan diri yang kurang. Ini karena remaja menilai bahwa jerawat mengganggu aktivitas mereka dengan membuat mereka tidak percaya diri dan ada rasa malu pada dirinya.

Remaja yang percaya diri cenderung akan lebih mudah bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, lebih mudah mengendalikan hidupnya dan akan lebih mudah untuk menjalani hidup (Hadiwati, 2019). Kepercayaan diri termasuk ke dalam aspek penting dari kepribadian setiap orang, terutama bagi seorang remaja. Kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk memaksimalkan kemampuan yang dikuasainya. Sebaliknya, individu yang kurang percaya diri cenderung merasa gelisah untuk mencoba hal-hal baru, seringkali merasa tidak mampu dan khawatir akan membuat (Oktafiani & Wahyuni, 2023). Menurut Rini (dalam Ratnawati & Sofiah (2012), kepercayaan diri adalah sikap positif yang dimiliki oleh individu untuk membentuk penilaian yang baik terhadap diri serta lingkungan dan situasi yang akan ditemuinya.

Santrock (2003) berpendapat bahwa yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, diantaranya adalah penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman yang seusia. Studi menyebutkan bahwasannya yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang diantaranya ialah keadaan fisik, konsep diri, harga diri (*self esteem*), tingkat pendidikan, interaksi dan jenis kelamin (Rini, dalam Husnan, 2015 : 100). Hasil riset ini kemudian sejalan dengan pandangan yang diungkapkan oleh Loekmono (dalam Andiyati, 2016) yang menyebutkan bahwa rasa percaya diri adalah gabungan yang berasal dari pikiran-pikiran positif terhadap dirinya sendiri, harga diri dan rasa tenang serta damai. Remaja dengan tingkat percaya diri yang rendah seringkali merasa tidak berharga, tidak berarti dan merasa dirinya kurang saat menghadapi tindakan yang dilakukan oleh orang lain.

Penjelasan diatas berhubungan dengan *self-esteem* (harga diri) yang menjadi salah satu faktor dapat menjadi pengaruh kepercayaan diri. Deanux, Dane, dan Wightsman (dalam Meinarno dan Sarlito, 2018) harga diri (*self esteem*) adalah penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri, yang bisa bersifat positif atau negatif. Perilaku sosial seseorang dipengaruhi oleh pemahaman tentang dirinya, serta penilaian terhadap diri sendiri, baik yang positif maupun negatif. Jika seorang remaja melakukan penilaian terhadap dirinya secara positif, ia akan merasa lebih percaya diri dalam melakukan tugas dan kemungkinan mendapatkan hasil yang

baik. Sebaliknya, penilaian negatif terhadap diri sendiri dapat mengurangi rasa percaya diri, yang akhirnya berakibat pada hasil yang kurang memuaskan.

Self-esteem atau harga diri adalah suatu evaluasi yang seseorang lakukan terhadap dirinya sendiri, yang didasarkan pada pemikiran, perasaan, perilaku seseorang. Hal ini mencakup bagaimana seseorang mengevaluasi nilai, kompetensi, dan keberhargaan dirinya sendiri (Ardianita, 2023). Penilaian ini dapat dilihat dari bagaimana seseorang menghargai keberadaan dan keberartian dirinya. Remaja yang memiliki rasa *self esteem* tinggi biasanya memperlihatkan perilaku yang mencerminkan penerimaan diri, kepercayaan diri, serta kepuasan dengan sifat dan kemampuan mereka. Sebaliknya, individu dengan *self esteem* rendah sering menunjukkan pandangan negatif pada dirinya sendiri, yang menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Penelitian oleh (Putri & Oktapiya Hadinata, 2022) yang bermaksud untuk mengeksplorasi hubungan antara *self-esteem* dan kepercayaan diri. Hasil penelitian tersebut menyatakan adanya keterkaitan yang kuat atau signifikan antara *self-esteem* (harga diri) dan tingkat kepercayaan diri diantara remaja putri yang menggunakan produk perawatan kulit (*skincare*) di SMA Tri Dharma Palembang. Hal tersebut menyiratkan bahwa peningkatan atau penurunan *self-esteem* mungkin berdampak langsung pada tingkat kepercayaan diri mereka. Selain itu, penelitian lain oleh (Hadiwati, 2019) juga bertujuan untuk menemukan atau menegaskan adanya keterkaitan yang kuat antara tingkat *self-esteem* dan tingkat kepercayaan diri di

kalangan remaja yang menghadapi masalah jerawat. Hal ini berarti, bahwa perubahan dalam harga diri dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka secara signifikan.

Selain *self esteem*, terdapat variabel atau elemen tambahan yang juga berdampak pada tingkat kepercayaan diri seseorang. Menurut penelitian (Handayani dkk., 2018) Mangunhardjana (1987) menyebutkan bahwa dari beberapa elemen yang berdampak pada tingkat kepercayaan diri seorang individu, salah satunya adalah kondisi atau penampilan fisik, hal ini sepakat dengan apa yang disebutkan oleh Santrock (2003). Hal tersebut mengungkapkan bahwa rasa percaya diri seseorang seringkali dipengaruhi oleh bagaimana mereka melihat dan menilai penampilan fisik mereka sendiri. Jika seseorang memiliki pandangan positif tentang tubuh atau penampilannya, hal ini cenderung meningkatkan rasa percaya dirinya. Sebaliknya, jika pandangan seseorang terhadap tubuhnya adalah negatif, maka rasa percaya dirinya mungkin akan menurun. Jadi, persepsi diri terhadap penampilan fisik dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

Menurut Surya (dalam Handayani dkk., 2018) menjelaskan bahwa jika seseorang puas dengan penampilan tubuhnya, mereka akan merasa percaya diri dan memiliki *body image* yang positif. Sebaliknya, jika seseorang merasa tubuhnya tidak ideal, semisal wajah kurang menarik, tubuh terlalu gemuk atau kurus mereka akan lebih fokus pada kekurangan fisiknya. Hal ini membuat *body image* mereka menjadi negatif dan dapat mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri.

Secara umum, *body image* dapat diartikan sebagai “persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya” yang mencerminkan bagaimana seseorang melihat, memikirkan, dan merasakan tentang bentuk tubuhnya (Pratiwi, 2021). *Body image* merujuk pada cara seseorang memandang dan meyakini kondisi fisik tubuhnya. Ini adalah pengalaman pribadi yang mencakup gambaran mental tentang tubuh, termasuk pikiran dan persepsi mengenai penampilan, perasaan dan emosi yang terkait dengan tubuh, imajinasi dan penilaian tentang bentuk dan penampilan tubuh, sensasi fisik yang dirasakan, kesadaran diri terhadap tubuh, serta perilaku yang berkaitan dengan bagaimana seseorang melihat dan merawat tubuhnya. Konsep ini dipengaruhi oleh standar ideal *body image* yang ada di masyarakat, perkembangan *body image* dipengaruhi oleh interaksi sosial seseorang dalam lingkungan sekitarnya dan berubah sepanjang hidup berdasarkan umpan balik yang diterima dari lingkungan tersebut (Andiyati, 2016).

Body image mencakup komponen sikap evaluatif dan komponen keyakinan. Dalam komponen sikap evaluatif ini adalah penilaian atau evaluasi seseorang terhadap tubuhnya, termasuk bagaimana mereka menilai penampilan fisik mereka. Sikap ini mencerminkan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuh mereka. Sedangkan dalam komponen keyakinan, mencakup keyakinan atau persepsi yang dimiliki seseorang tentang tubuh mereka, termasuk bagaimana mereka percaya tubuh mereka seharusnya terlihat dan bagaimana mereka membandingkan diri mereka dengan standar atau norma yang ada. Kedua komponen

ini berperan dalam menentukan sejauh mana seseorang bisa merasa puas atau tidak puas dengan bentuk tubuh mereka (Marshall dkk., 2012).

Menurut Cash (dalam Seawel & Danoff-Burg, 2005), *body image* yang dimiliki seseorang dapat dilihat dari penilaiannya terhadap penampilan fisik dan tingkat kepuasan tubuhnya. Selain itu, *body image* seseorang juga dapat dilihat dari seberapa besar perhatian seseorang terhadap penampilan fisiknya yang disertai dengan usaha yang seseorang tersebut lakukan untuk mempertahankan serta memperbaiki penampilannya (Lubis, 2023).

Ketika *body image* seseorang menurun atau memburuk, hal ini mengakibatkan remaja memiliki pandangan yang negatif tentang bentuk dan ukuran tubuh mereka sendiri. Dengan kata lain, mereka mulai merasa tidak puas atau kurang percaya diri dengan penampilan fisik mereka. Akibatnya, mereka mengalami frustrasi yang mengarah pada stress emosional yang secara signifikan mempengaruhi *body image* (Alidia, 2018).

Untuk menumbuhkan *body image*, baik faktor internal maupun eksternal perlu diperhatikan. Faktor internal yang punya peran cukup signifikan dalam memperbaiki *body image* salah satunya adalah kepribadian. Kepribadian adalah salah satu elemen kunci yang berpengaruh terhadap bagaimana *body image* seseorang itu terbentuk (Lestari, 2023).

Kemudian penelitian oleh Andiyati (2016), ditemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri di kalangan siswa kelas X SMA N 2 Bantul. Artinya, semakin baik *body image* siswa, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mereka. Kemudian riset yang dilangsungkan oleh (Gati dkk., 2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa sebesar 35,8%. Kemudian penelitian lain dilakukan oleh ((Annisa dkk., 2023), hasilnya menyatakan bahwa terdapat hubungan dengan tingkat hubungan kategori sedang sebesar 0,515. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri pada remaja putri.

Setelah meninjau latar belakang masalah, peneliti memutuskan untuk meneliti bagaimana kepuasan terhadap citra tubuh (*body image satisfaction*) dan harga diri (*self-esteem*) mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja yang mengalami masalah jerawat. Oleh karena itu, penelitian akan dilakukan dengan fokus pada topik tersebut dengan judul “Pengaruh *Body Image Satisfaction dan Self-Esteem* terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Berjerawat”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, masalah utama yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah *body image satisfaction* mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja berjerawat?

2. Apakah *self-esteem* mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja berjerawat?
3. Apakah *body image satisfaction* dan *self-esteem* secara simultan dapat menjadi prediktor kepercayaan diri pada remaja berjerawat

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh *body image satisfaction* terhadap kepercayaan diri remaja berjerawat.
2. Untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap kepercayaan diri remaja berjerawat.
3. Untuk mengetahui pengaruh *body image satisfaction* dan *self-esteem* secara simultan dalam memprediksi tingkat percaya diri pada remaja berjerawat.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian dari tujuan diatas, penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat. Berikut adalah manfaat yang diharapkan dari penelitian ini :

Kegunaan Teoritis

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan keikutsertaan yang bermanfaat terutama dalam bidang pendidikan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis. Penelitian ini akan memberikan

wawasan dan pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana *body image*, *self-esteem*, dan kepercayaan diri mempengaruhi remaja.

2. Penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai acuan atau sumber informasi bagi riset-riset berikutnya yang berhubungan dengan psikologi perkembangan dan psikologi klinis.

Kegunaan Praktis

1. Penelitian ini diharapkan membantu remaja untuk mencintai diri mereka sendiri, termasuk kondisi fisik mereka, menerima diri apa adanya, dan meningkatkan rasa harga diri sehingga mereka selalu percaya diri dalam menjalani kehidupan.
2. Penelitian ini diharapkan mampu menyediakan wawasan mengenai bagaimana penilaian positif terhadap citra tubuh (*body image*) dapat berkontribusi pada peningkatan rasa harga diri (*self-esteem*). Dengan demikian, diharapkan informasi yang diperoleh dari penelitian ini, dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.