

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja dalam tahap perkembangannya ingin tampil menarik, diperhatikan, dan diakui. Penampilan fisik yang menarik dan ideal menjadi idaman setiap individu. Pada remaja, keinginan selalu tampil menarik dihadapan orang lain sehingga remaja selalu memperhatikan penampilan fisiknya. Penampilan fisik erat kaitannya dengan *body image* yang terjadi pada remaja. Handayani (2018) *body image* pada remaja saat ini menganggap tubuh yang ideal untuk remaja laki-laki dan lansing pada remaja perempuan akan menjadi pusat perhatian dan percaya diri. Namun pada kenyataannya tidak semua remaja memiliki penampilan fisik yang ideal. Sehingga kepercayaan diri individu akan rendah saat penampilan fisiknya tidak sesuai. Hasil penelitian dari (Fitri et al., 2018) menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada siswa terdapat persentase 71,8% kategori sedang dan 28,2% kategori tinggi.

Kepercayaan diri ialah suatu keyakinan akan kemampuan yang dimiliki setiap individu, sehingga seseorang dalam mengerjakan sesuatu sesuai dengan yang diharapkan serta akan bertanggung jawab dengan apa yang telah dilakukan, sopan saat berinteraksi dengan orang lain, mempunyai motivasi untuk maju serta memahami kekurangan dan kelebihan yang dia dimiliki (Saputri et al., 2020). Dampak remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah akan kesulitan menunjukkan kemampuannya kepada orang lain sehingga berakibat pada kemampuan yang dimilikinya tidak berkembang (Komara, 2016). Beberapa masalah dapat terjadi ketika remaja atau seseorang tidak memiliki kepercayaan diri, seperti emosional yang terganggu, anoreksia nervosa, kenakalan, bahkan muncul rasa ingin mengakhiri hidup. Rasa tidak percaya diri ditandai dengan terlalu fokus akan kelemahan diri yang nantinya akan menghambat dalam prestasi yang diinginkan (Herawati et al., 2020).

Unzilla et al (2017) beberapa faktor yang menjadi penyebab seseorang kurang percaya diri di antaranya: factor lingkungan, memarahi kesalahan anak tanpa memberi penghargaan saat anak melakukan hal positif, kurang kasih sayang, kegagalan dimasa lalu, harga diri rendah karena trauma pelecehan seksual, tidak adanya penghargaan dari keluarga dan merasa tidak puas dengan fisiknya. Kepercayaan diri timbul dari kesadaran saat akan memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri pada remaja tampak pada sikap yang menerima diri sebagaimana adanya remaja akan terus dituntut dengan kemampuan dirinya sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan merasa puas dengan diri sendiri maupun lingkungannya.

Faktor lingkungan keluarga beserta fungsinya menjadi kunci terkuat dalam tumbuh dan berkembang pada anak. Keberfungsian keluarga yang positif akan meningkatkan kesejahteraan individu pada keluarga, penurunan tingkat depresi, kecemasan individu dalam mempunyai hubungan social yang baik (Neff & McGehee, dalam Cheung, dkk., 2018). Keluarga akan menjadi komponen dan peran yang serius terhadap perkembangan pribadi, aktualisasi diri dan sikap percaya diri pada remaja. Sehingga tugas perkembangan pada remaja pun akan dicapai dengan mudah yang didukung oleh lingkungan keluarga yang suportif. Keluarga yang mengacu pada kualitas kehidupan keluarga disebut *keberfungsian keluarga* (Shek, dalam Lestari, 2016). Keberfungsian keluarga yang efektif akan terlihat pada kemampuan keluarga dan keluarga dalam menyelesaikan masalah, adanya komunikasi efektif, terdapat pembagian peran yang jelas, kemampuan keluarga dalam memahami dengan situasi yang tepat , adanya rasa empati pada anggota keluarga dan memiliki kontrol perilaku secara fleksibel (Wardani & Setyawan, 2020).

Perubahan fisik juga menjadi faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang . Adanya perubahan pada fisik seseorang akan berdampak pada psikologis yang tidak di inginkan. Munculnya penilaian standar tubuh yang proposional membuat remaja kurang percaya diri dan menilai dirinya dari pandangan orang lain (Ratnawati, 2012). Penampilan akan menjadi masalah yang penting bagi remaja untuk meningkatkan citra individu terhadap pandangan tubuhnya yang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri (Handayani,

2018) Gambaran dan persepsi yang muncul tentang penampilan fisik disebut dengan *body image*.

Body image pada merupakan persepsi, refleksi, dan evaluasi seseorang terhadap tubuh dan penampilan fisiknya (Hogan dan strasburger, 2009 dalam Rozika & Ramdhani, 2016). Tingkat *body image* seseorang digambarkan dengan seberapa puas kah individu terhadap penampilan fisik secara keseluruhan dan bagian tubuh tertentu akan menambah tingkat penerimaan. Individu harus memiliki *body image* yang positif, agar mampu menerima diri sendiri tanpa menyamaratakan standar orang lain. Pada salah satu penelitian oleh (Wati & Sumarmi, 2017) mengungkapkan 55,6 % remaja mempunyai kondisi *body image* negatif. Hal tersebut ada saat trend citra ideal muncul dimana seseorang akan membandingkan tubuh dan penampilannya dengan orang lain, sehingga saat ada kesenjangan ia akan merasa sedih, kecewa, frustrasi karena kebutuhannya tidak terpenuhi (Denich & Ifdil, 2015).

Sebagai seorang perawat komunitas yang mengikuti perkembangan ilmu kesehatan harus terus dikembangkan. Pengembangan ini dilakukan melalui penelitian yang tentunya sesuai dengan fenomena apa yang terjadi di lingkungan masyarakat. Fenomena yang terjadi dapat dikaji dan dianalisa oleh perawat komunitas dalam peran dan fungsi pada agregat remaja. Pada saat ini fenomena yang sering terjadi pada remaja adalah kurang percaya diri, sehingga peneliti perlu melakukan pengkajian terkait faktor yang memicu kepercayaan diri pada remaja dan menganalisa untuk menyelesaikan fenomena yang sedang terjadi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara via zoom pada 9 remaja di SMAN 2 Cikarang Utara pada tanggal 20 Februari 2020. Hasil wawancara yang didapatkan dengan guru kesiswaan masih ada siswa yang tidak aktif didalam kelas karena kurang percaya diri. Sedangkan hasil wawancara dengan 5 remaja perempuan dan 3 laki-laki merasa tubuhnya tidak proporsional karena berat badan dan tinggi badannya yang tidak seimbang. Sedangkan 1 remaja perempuan mengatakan tidak percaya diri karena memiliki jerawat di wajahnya padahal kulitnya putih, sehingga teman-temannya sering bertanya terkait jerawatnya dan dia merasa lawan bicaranya fokus dengan jerawat di wajahnya saat berinteraksi.

I.2 Rumusan Masalah

Setiap remaja dalam bergaul ingin diterima dan diakui oleh teman-temannya. Para remaja memandang penampilan menjadi bagian yang tampak dari remaja sehingga itu kan menjadi kesan awal bagi remaja lain. Dengan adanya pandangan tersebut, remaja mengungkapkan bahwa keadaan fisik menjadi penilaian yang penting untuk mereka. Kepercayaan diri mereka meningkat saat remaja di puji yang membuatnya senang dan mereka akan akan cemas ketika orang lain atau teman sebayanya mengatakan hal buruk tentang penampilannya. Pada masa ini remaja ingin terus diakui dan mendapat perhatian orang lain dan beberapa remaja akan menganggap adanya penolakan tersebut diakibatkan oleh penampilan fisik yang ia punyayang kadang tidak memenuhi standar idela orang lain. Pandangan individu terhadap tubuhnya disebut *body image*.

Remaja dengan *body image* yang positif akan merasa senang dan nyaman dengan tubuhnya sehingga muncul penerimaan dan menghargai segala keunikan pada fisiknya. Sebaliknya pada remaja dengan *body image* negatif ada penolakan , marasa tidak nyaman dan merasa tubuhnya tidak menarik. Menurut (Ammar & Nurmalia, 2020) *body image* negatif juga dapat menimbulkan kondisi yang dimana ia akan terus tidak akan puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya yang disebut *body dissatisfaction*. Adapun dampak yang ditimbulkan dari *body image* negatif pada remaja yaitu mengalami *eating disorder* atau gangguan makan dan *eating pathology* seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa (Wati & Sumarmi, 2017).

Kondisi yang terjadi pada remaja dipengaruhi oleh faktor lingkungan yaitu orang tua, keluarga, teman sebaya, media, baik cetak maupun elektronik dan juga internet yang sekarang terus ada dalam genggamannya remaja. Kondisi ini menjadi perhatian khususnya orang tua dalam membentuk konsep diri positif pada remaja. Sehingga keberfungsian keluarga akan mendorong individu dalam keluarga untuk meraih potensi dirinya, sehingga remaja dalam memecahkan masalah sering kali tidak tepat dan cenderung mendengarkan orang lain dibanding bercerita dengan keluarga atau orang tua mereka. Berdasarkan fenomena diatas, adapun pertanyaan peneliti “Adakah hubungan keberfungsian keluarga dan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMAN 2 Cikarang Utara”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan keberfungsian keluarga dan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMAN 2 Cikarang Utara.

I.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini untuk mengidentifikasi dan menganalisis suatu variabel, yaitu :

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden (jenis kelamin) pada remaja di SMAN 2 Cikarang Utara
- b. Mengetahui gambaran karakteristik responden (IMT) pada remaja di SMAN 2 Cikarang Utara.
- c. Mengidentifikasi gambaran keberfungsian keluarga pada remaja di SMAN 2 Cikarang Utara.
- d. Mengidentifikasi gambaran *body image* pada remaja keluarga pada remaja di SMAN 2 Cikarang Utara.
- e. Mengidentifikasi gambaran kepercayaan diri pada remaja di SMAN 2 Cikarang Utara.
- f. Menganalisis hubungan keberfungsian keluarga dengan kepercayaan diri pada remaja di SMAN 2 Cikarang Utara.
- g. Menganalisis hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMAN 2 Cikarang Utara

I.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Remaja

Diharapkan remaja dapat lebih mencintai fisiknya yang positif sehingga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan menumbuhkan kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat memberikan pengarahan, informasi, memberikan dukungan, dan meningkatkan peran keberfungsian keluarga dalam perkembangan anak.

c. Bagi Sekolah

Sekolah dapat menjadi sumber informasi bagi remaja dan memberikan bimbingan kepercayaan diri dan diberikan ruang untuk siswa mengembangkan kepercayaan dirinya. Diharapkan dengan hal tersebut dapat meningkatkan pemahaman diri pada siswa.

d. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu keperawatan pada umumnya dan khususnya pada keperawatan komunitas. Menjadi berguna sebagai dasar pengetahuan,, kemampuan, dan wawasan dalam hal kepercayaan diri pada remaja.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi penelitian selanjutnya bisa menjadi sumber referensi terkait kepercayaan diri khususnya variabel yang sama seperti keberfungsian keluarga dan *body image*.