

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia remaja merupakan masa-masa dimana seorang anak mengalami masa transisi dari masa anak menuju masa remaja, dan terjadi perubahan fisik hingga perubahan psikologi. Remaja sering dihadapkan dengan masalah yang cenderung lebih peduli terhadap penampilan fisik. Salah satu aspek perubahan fisik yang signifikan ialah pertumbuhan yang pesat dalam tubuh remaja yang mengarah pada pembentukan bentuk tubuh seperti orang dewasa, tidak hanya itu namun dalam segi kognitif mulai mampu berfikir seperti orang dewasa, dan mampu melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya sebagai orang dewasa. Hal ini penting sebagai penunjang untuk meningkatkan rasa percaya diri (Amma et al., 2017). Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang, yang ditandai dengan pencarian jati diri dan mengalami perubahan secara emosional maupun fisik yang pesat. Citra diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi dalam berbagai aspek mulai dari segi kepercayaan diri remaja salah satunya (Kou, 2022).

Remaja tumbuh menjadi dewasa dan mengalami perubahan yang terkait dengan perubahan fisik. Perkembangan fisik ini penting bagi mereka, namun tidak semua remaja memiliki kepercayaan diri tinggi, terutama jika merasa sulit mengatasi masalah seperti kondisi persaingan, atau intelegensi. Kepercayaan diri berperan besar dalam membantu remaja membangun citra diri di lingkungan sosial, terutama teman sebaya (Ramadhani & Putrianti, 2017).

Kepercayaan diri merupakan sikap optimis yang yakin dengan dirinya sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh orang sekitar, mereka sebenarnya memiliki kemampuan serta keterampilan yang ada dalam diri mereka. Akan tetapi karena besarnya rasa kurang kepercayaan diri mereka, sehingga membuat mereka tidak berani untuk tampil dan lebih memilih untuk berdiam diri saja, dan bahkan menjauhkan diri dari keramaian. Karena kurangnya percaya diri ini mereka juga lebih memilih untuk diam dan memendam untuk memendam ketampilan-ketampilan yang mereka miliki (Victoria et al., 2023). Pentingnya percaya diri selama masa remaja, pemahaman yang mendalam tentang citra diri dan pola asuh orang tua dalam pembentukan rasa percaya diri menjadi peran penting. Dalam mendukung remaja dalam masa perkembangannya (Pangestuti et al., 2020).

Kepercayaan diri adalah aspek penting dalam kepribadian remaja, terutama bagi siswa, namun sering tidak disadari dampak negatif dari kepercayaan diri yang rendah pada aktivitas sehari-hari. Kepercayaan diri yang rendah ini juga dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, karena keluarga adalah lingkungan pertama anak. Pola asuh memiliki dua karakteristik utama yaitu kontrol yang mencerminkan harapan orang tua atas perilaku anak, dan kehangatan yang menciptakan suasana nyaman dalam keluarga (Rohmah et al., 2023).

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan dan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Deni, 2016). Kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu

yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik pada hal yang dilakukan dengan baik dan kemampuan yang dikuasai (Syam, 2017).

Selama periode ini, remaja mengalami perkembangan psikologis dan perubahan fisik yang mempengaruhi kepercayaan diri. Rasa percaya diri remaja umumnya baik hingga kurang. Perkembangan fisik pada remaja meliputi pertambahan berat badan dan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan perkembangan organ seksual. Di sisi lain, perkembangan psikologis remaja mencakup perubahan dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional. Remaja tidak hanya mengalami perubahan fisk dan psikologis tetapi juga menerima tubuh mereka sebagai bagian dari perjalanan perkembangan mereka. Namun, mereka kurang yakin dengan status kesehatannya, disamping itu kesehatan juga memainkan peran penting dalam interaksi sosial. (Dianingrum & Satwika, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tingkat kepercayaan diri remaja di Indonesia berusia 10 hingga 19 tahun sekitar 56% pada tahun 2018. Pada masa ini, remaja cenderung ingin mengekspresikan diri, mencari jati diri, namun sering kali kesulitan memahami orang lain (Epiyania & Soetjiningsih, 2023). Pada masa remaja, perubahan fisik dan psikis mempengaruhi tingkat kepercayaan diri. Remaja putri umunya memiliki kepercayaan diri dari baik hingga kurang. Studi dari KPPA (2014) menyebutkan sekitar 56% didominasi anak perempuan, memiliki kepercayaan diri kurang. Penelitian Farida (2014) juga

menunjukkan bahwa 25% remaja memiliki kepercayaan diri cukup, sedangkan 75% kurang (Farida, 2014).

Di Jawa Timur jumlah remaja yang memiliki tingkat percaya diri rendah pada remaja, yaitu umur 14-17 tahun pada Wanita, dan 16-19 tahun pada laki-laki. Prevalensi tertinggi yaitu pada umur 16-17 tahun, sekitar 83-85% pada perempuan dan sekitar 95-100% pada laki-laki. Mereka tidak puas dengan kepercayaan diri remaja (Fitri et al., 2018).

Berdasarkan survey awal peneliti pada tanggal 15 Juli 2024 di SMA Negeri 3 Lamongan dari 11 remaja, terdapat (54,5%) remaja yang mengalami tingkat kepercayaan diri kurang, (36,6%) remaja yang mempunyai tingkat percaya diri cukup, dan (9,09%) remaja yang mempunyai tingkat percaya diri baik. Hasil survei masih banyak kalangan remaja mempunyai Tingkat kepercayaan diri yang kurang di SMA Negeri 3 Lamongan. Dari data survei diatas disimpulkan bahwa remaja di SMA Negeri 3 Lamongan masih banyak ditemukan remaja yang mengalami tingkat kepercayaan diri kurang karena merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya dan pola asuh yang diterapkan orang tua terhadap dirinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kercayaan diri pada remaja, meliputi dukungan teman sebaya, lingkungan prestasi akademik dan citra diri, faktor emosional dan psikologis (de la Barrera et al., 2019). Banyak faktor penyebab yang mempengaruhi kepercayaan diri, salah satunya tentang citra diri. Kepribadian citra diri dan rasa percaya diri pada remaja dipengaruhi oleh banyak hal salah satunya situasi dalam keluarga, karena didalam keluarga tempat interaksi anak pertama kali yang didalamnya terdapat sikap orang tua dalam mengasuh

anak, pergaulan. Keluarga memiliki peran penting yang sangat serius dan besar terhadap perkembangan pribadi (Amma et al., 2017). Selain itu terdapat faktor yang mempengaruhi salah satunya faktor pola asuh orang tua yang memperlakukan remaja dengan terlalu memanjakannya, hal tersebut akan mengakibatkan remaja menjadi tidak dewasa, kurang mampu mengontrol diri dan kurang mengeksplorasi dengan potensi yang ada dalam dirinya, yang berdampak kurangnya kemampuan remaja mengembangkan kepercayaan diri yang baik. Kurangnya keterlibatan orang tua akan membuat remaja merasa cemas dengan tindakan yang akan dilakukannya, remaja merasa ragu apakah tindakan tersebut benar atau salah yang mengakibatkan keyakinan remaja terhadap kemampuan dirinya tidak berkembang dan remaja kurang merasa percaya diri (Saputri et al., 2020).

Dampak yang ditimbulkan dari ketidakpercayaan diri pada remaja seperti, keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, yang dapat menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu. Oleh karena itu pentingnya individu untuk menanamkan rasa percaya diri pada diri sendiri dibutuhkan supaya tidak mudah terpengaruh oleh hal yang negatif dan dapat dengan yakin untuk memutuskan sesuatu hal yang mempunyai sisi positif (Amma et al., 2017).

Pada masa remaja, remaja harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi dikarenakan masa ini merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa sehingga terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial pada diri

remaja. Pandangan positif terhadap diri dapat membentuk perilaku hidup sehat, terhindar dari perilaku beresiko, serta membantu remaja memiliki hubungan sosial yang baik karena lebih percaya diri (Novianty, 2022). Setiap remaja harus menumbuhkan sikap percaya diri dan menerima perubahan dengan cara menghargai dirinya sendiri maka akan membuat dirinya tidak selalu membandingkan dengan orang lain. Disini penerimaan diri sangat penting untuk kesehatan mental, remaja yang mampu menerima dirinya akan berusaha untuk tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga memiliki kesempatan lebih banyak untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Nursidah et al., 2021).

Citra diri adalah gambaran diri yang mencakup persepsi tubuh seperti kekuatan, ukuran, dan penampilan fisik. Dalam keluarga, penting membangun citra diri positif yang mencakup perasaan, sikap, dan perilaku, bukan hanya penampilan fisik. Remaja sering mengalami perubahan cepat secara fisik, emosional, dan intelektual, misalnya menjadi lebih tinggi atau berat. Citra diri negatif dapat membuat remaja yang menilai fisiknya negatif, seperti merasa gemuk atau pendek, cenderung membentuk citri diri negatif, yang bisa mengarah pada perilaku menghindar, rendah diri, dan usaha menutupi kekurangan, misalnya dengan berolahraga atau perawatan kecantikan (Ramadhani & Putrianti, 2017).

Remaja dengan kepercayaan diri kurang cenderung sensitif terhadap perubahan fisik, terutama jika pola asuh orang tua kurang mendukung. Pola asuh demokratis, yang ditandai dengan komunikasi terbuka antara anak dan orang tua, dapat meningkatkan keberanian dan keyakinan anak dalam bertindak, karena keluarga merupakan tempat interaksi awal yang membentuk kepercayaan diri

anak (Opod, 2015). Remaja dengan tingkat kepercayaan diri kurang bisa diterapkan Keterbukaan dan hubungan saling menghargi sangat dibutuhkan untuk proses perkembangan pada diri remaja. Kondisi ini terdapat pada pola asuh demokratis yang cenderung membuat remaja lebih diakui, terbuka, percaya diri, mandiri dan mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan. Semakin demokratis pola asuh maka semakin banyak penggunaan cara pendekatan yang dapat membantu terciptanya suasana kondusif bagi perkembangan remaja. Menurut Gerungan dalam Silitonga & Pardede, (2018), juga mendukung orang yang mampu mempunyai kepercayaan diri sendiri merupakan suatu ciri khas bahwa mereka dapat melakukan tugasnya dengan berhasil dan baik.

Apabila seseorang mengalami ketidakpuasan terhadap dirinya maka ia juga akan mengalami masalah dalam penerimaan dirinya. Hal ini yang melatarbelakangi peneliti tetarik untuk mengangkat permasalahan tersebut agar dilakukan penelitian yang lebih dalam lagi terhadap “Hubungan citra diri dan pola asuh orang tua dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja usia 17-19 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan”.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian yaitu:

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka pada rumusan maslah yang ingin diteliti pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan citra diri dan pola asuh orang tua dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja usia 17-19 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka pada tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra diri dan pola asuh orang tua dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja usia 17-19 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi citra diri pada remaja usia 17-19 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan.
- 2) Mengidentifikasi pola asuh orang tua pada remaja usia 17-19 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan.
- 3) Mengidentifikasi tingkat kepercayaan diri pada remaja usia 17-19 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan.
- 4) Menganalisis hubungan citra diri dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja usia 17-19 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan.
- 5) Menganalisis hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja usia 17-19 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Akademik

Sebagai bahan pustaka dalam menambah wawasan pengetahuan khususnya tentang pengetahuan hubungan citra diri dan pola asuh orang tua dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja dan sebagai sumbangan pemikiran perkembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya terutama di bidang kesehatan.

1.4.2 Bagi Praktisi

1) Bagi Remaja

Diharapkan remaja agar selalu percaya diri dalam kehidupannya serta memberikan informasi mengenai cara meningkatkan citra diri dan pola asuh orang tua dengan meningkatkan kepercayaan diri pada remaja usia 17-19 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dengan memberikan materi-materi bimbingan mengenai citra diri dan pola asuh orang tua untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja usia 17-19 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan.

3) Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan untuk selalu memperhatikan perkembangan anak, memberi dukungan, dan memberi penilaian yang positif terhadap perkembangan anaknya.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan sumber informasi agar menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya terkait “Hubungan Citra Diri dan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja Usia 17-19 Tahun di SMA Negeri 3 Lamongan”.