

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswi SMA berada pada usia remaja. Remaja merupakan proses menuju usia dewasa serta baru mengetahui mengenai salah dan benar suatu permasalahan yang telah dihadapi, memahami peran dirinya dalam bersosialisasi, mulai mengenal lawan jenis serta mengetahui dan menerima jati dirinya sendiri (Jannah, 2016). Rentan usia remaja dibagi menjadi dua kategori yaitu prapubertas pada usia 12 hingga 14 tahun dan masa pubertas dari usia 14 hingga 18 tahun. Dalam masa perkembangan masa remaja memiliki tugas-tugas perkembangan seperti dengan dapat menerima bentuk fisik, memiliki kepercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga mudah dalam penerimaan dirinya dan menjadikan orang lain yang terkenal sebagai role modelnya (Azizah, 2013). Bahwa secara khusus, kepercayaan diri dibentuk melalui pengalaman kehidupan yang pernah dilakukan oleh individu baik itu didapatkan dari kehidupan sehari-hari maupun dalam lingkungan sekolah lalu berwujud ke dalam bentuk tingkah laku (Suhardita dalam Ifdil dkk, 2017).

Di saat masa pubertas terjadi remaja putri yang tidak merasakan kepuasan dengan bentuk tubuhnya sehingga hal ini menyebabkan timbulnya citra negatif pada dirinya sendiri. Hal ini dipengaruhi karena adanya kemungkinan meningkatnya lemak-lemak dibagian tertentu di tubuh remaja perempuan (Santrock, 2003). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh para ahli gizi di kawasan

DIY menyebutkan, diet pada remaja putri dapat mengakibatkan anemia. Sebab, 37 persen siswi SMA pada daerah tersebut mengalami kekurangan zat besi demi penampilannya (Rachman, 2013).

Dengan fenomena yang terjadi di lapangan maka dari itu peneliti berharap bahwa remaja putri memiliki *body image* yang positif mengenai persepsi dan penilaian pada tubuhnya sendiri sehingga dapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Remaja pada saat ini memiliki standar penilaian terhadap tubuhnya sendiri, di mana remaja lebih mementingkan penampilan fisiknya seperti bentuk tubuh proposional (Denich dkk, 2015). Apabila seseorang tidak memiliki kepercayaan dengan dirinya sendiri maka cenderung akan mengalami kesulitan dalam hal membuat sebuah keputusan sehingga mengalami keraguan. Hal ini diyakini dapat merajai rasa percaya diri pada remaja yaitu berasal dari dalam dan luar diri individu. Lingkungan, tingkat pendidikan, pekerjaan dan pengalaman hidup merupakan keadaan yang berawal dari luar. Sedangkan kondisi fisik dan harga diri merupakan keadaan yang berawal dari dalam (Rupang dkk, 2013).

Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan Rupang dkk (2013) di SMA Rex Mundi Manado menunjukkan ada sebanyak 11 orang (22%) memiliki kepercayaan diri tinggi, 26 orang (52%) memiliki kepercayaan diri sedang dan sebanyak 13 orang (36%) memiliki rasa percaya diri yang rendah. Dan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Marita dkk (2014) mendapatkan skor kepercayaan diri dalam kategori sedang dimana penelitian ini dilakukan pada siswi X SMA Negeri 2

Nganjuk dengan perolehan presentase sebesar 50% dengan rentang $60 \leq X < 90$ dengan mean empirik sebesar 75 dan mean hipotetik 83,07. Menunjukkan bahwa dari data tersebut bahwa kepercayaan diri siswi SMA Negeri 2 Nganjuk berada dalam kategori sedang. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ifdil dkk (2017) menentukan ialah kepercayaan diri remaja sebesar 28 orang berada di kategori sedang di karenakan beberapa remaja putri masih belum dapat bertindak hingga berfikir secara positif terhadap potensi dan juga pada dirinya sendiri.

Kepercayaan diri pada remaja dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor seperti penampilan seperti kenaikan berat badan. Adanya kecenderungan kemungkinan untuk mengalami kegemukan atau obesitas dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan diri remaja. Ditambah dengan remaja yang selalu membandingkan dirinya dengan model-model film yang memiliki bentuk badan proposional sehingga remaja lebih peduli dengan bentuk tubuh serta penampilannya dan akan terus mencoba hal-hal baru agar mendapatkan kesan dirinya yang sesuai (Wahyuni dkk, 2016).

Pernyataan diatas sesuai dengan hasil penelitian dari Syahrir dkk (2013), menunjukkan bahwa sebanyak 24 remaja putri di SMA Athirah Makassar (33,8%) mempunyai persepsi dengan *body image* yang negatif yang mana akan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Dan dari tanggapan tersebut remaja putri yang mengalami kelebihan berat badan, terobsesi untuk menurunkan berat badannya. Penelitian yang sama yang dilakukan oleh Widianty dkk (2012) di SMA Theresiana Samarang, melakukan pengukuran berdasarkan hasil *body image* melalui

Body Shape Questionnaire diketahui bahwa sebanyak 29 remaja putri merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Remaja yang memiliki sudut pandang tersebut akan selalu memandangi dirinya dengan persepsi negatif karena mempunyai standar dan penilaian yang tinggi. Citra tubuh cenderung terbentuk apabila tidak ada bentuk tubuh ideal yang diharapkan (Sa'diyah, 2015). Sehingga memungkinkan untuk seseorang melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain yang dapat menyebabkan memiliki rasa ketidakpuasan dan rasa malu, yang biasanya sering disebut *body shaming* (Damanik, 2018).

Menurut Alebach dkk (2017) dalam penelitiannya bahwa citra tubuh merupakan suatu konsep yang menggambarkan bagaimana seseorang memahami dan merasakan serta berpikir untuk tubuhnya sendiri, Hal ini karena menurut Suryo (2007) penampilan fisik sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri, bagaimana individu tersebut melihat kondisi fisiknya seperti berat badan ataupun bentuk tubuh dan membuat penilaian terhadap fisik dan bentuk badan yang diinginkan.

Berdasarkan beberapa fenomena yang telah dipaparkan diatas peneliti ingin mengetahui: “*Bagaimana hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada siswi SMA?*” Mengacu pada rumusan masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “*Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada siswi SMA*”.

B. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi SMA .
2. Untuk mengetahui tingkat *body image* pada siswi SMA.
3. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada siswi SMA.
4. Untuk mengetahui sumbangan efektif dari variabel *body image* dalam mempengaruhi variabel kepercayaan diri.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritits

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan seperti dapat memahami ilmu yangtelah diperoleh selama belajar di perguruan tinggi khususnya di bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman pada dunia pendidikan sesungguhnya.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini akan bermanfaat sebagai informasi agar lebih mengetahui mengenai kepercayaan diri pada remaja

c. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat menambah pustaka sebagai literatur bagi penelitian yang relevan.