

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan individu,, masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang disebut juga masa transisi. Masa remaja tidak lepas dari berbagai permasalahan. Seringkali permasalahan tersebut menjadi permasalahan yang biasa dan dianggap wajar terjadi di sekolah namun hal tersebut sebenarnya penting bagi perkembangan psikologis remaja tersebut. Salah satu permasalahan yang sering dialami siswa adalah mengenai pandangan yang negatif terhadap diri sendiri baik secara fisik maupun psikis. Remaja Indonesia saat ini sedang mengalami perubahan sosial yang cepat dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern, yang juga mengubah norma-norma, nilai-nilai dan gaya hidup mereka. Secara umum remaja lebih memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya, yang kemudian membentuk sebuah persepsi mengenai tubuhnya atau dalam kata lain citra tubuhnya (Suryoputro, Ford, & Shaluhiyah, 2006, hlm. 2).

Perubahan kognisi remaja juga menyebabkan remaja lebih sadar akan dirinya (*self-conscious*) dibandingkan dengan anak-anak dan lebih memikirkan tentang pemahaman dirinya. Remaja menjadi lebih introspektif, dimana hal ini merupakan bagian dari kesadaran diri mereka dan bagian dari eksplorasi diri (Santrock, 2003, hlm.). Citra tubuh individu khususnya remaja digambarkan oleh perasaan puas yang dimiliki terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan, serta menambahkan tingkat penerimaan citra tubuh yang sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain (Thompson, 2000; dalam Ridha, 2012, hlm. 115). Perkembangan citra tubuh dapat dikatakan bermasalah dimana hal tersebut merupakan hasil dari berbagai faktor yaitu masa tubuh, perbandingan sosial dan juga percakapan mengenai penampilan dengan teman sebaya (Carlson; dalam Fortman, 2006, hlm.4).

Berbagai hal yang terjadi menyangkut citra tubuh yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja banyak terjadi sehingga pergeseran sifat dan karakter remaja saat ini sangatlah masif. Salah satu penyebab hal tersebut adalah perkembangan media *mainstream* dan media sosial yang sangat pesat serta seringnya menampilkan artis ataupun aktor yang dijadikan sebagai *trendsetter* remaja saat ini. Banyak remaja yang kemudian tergila-gila dengan artis ataupun actor yang disukainya sehingga banyak remaja berlomba untuk memiliki citra tubuh yang ideal dan mendekati idola-idolanya tersebut.

Peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah individu yang berada pada tahap perkembangan remaja khususnya pada usia 16-19 tahun. Secara individual, kepercayaan diri dapat berkembang pada fase remaja melalui pengalaman psikologis seseorang dalam ruang lingkup pendidikan formal khususnya Sekolah Menengah Atas melalui keaktifan dan lingkungan sosial budaya serta teman sebaya adalah penguat yang paling penting dari persepsi tubuh pada siswa. Salah satu tugas perkembangan selama remaja awal adalah menyelesaikan krisis identitas, sehingga diharapkan terbentuk suatu identitas diri yang stabil pada akhir masa remaja (Erikson; dalam Desmita, 2007, hlm. 214). Pada kelangsungan hidup setiap hari memiliki kepercayaan diri sangatlah penting. Kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui sebuah proses belajar secara individual dan sosial.

Fenomena mengenai Citra tubuh (*body image*) kini menjadi sebuah sensasi di kalangan remaja sehingga mereka berlomba agar mendapatkan bentuk tubuh yang sebaik-baiknya (Dieny, 2007, hlm. 5). Persepsi remaja terhadap *body image* sebagian kecilnya memiliki persepsi negatif atau menganggap diri mereka lebih gemuk. Terdapat perasaan memiliki berat badan yang lebih pada diri remaja dibandingkan dengan keadaan yang sebenarnya yaitu mereka merasa gemuk akan tetapi keadaan sebenarnya kurus; merasa normal tetapi kurus dan bahkan ada yang merasa gemuk padahal sudah memiliki status gizi normal (Kusumajaya, Wiardani, & Juniarsana, 2007, hlm. 3). Remaja putri mayoritas berpendapat tubuh idaman mereka adalah tinggi langsing dan sebagiannya menganggap tinggi sepadan berat badan. Tingkat kepuasan perasaan belum mencapai tubuh yang ideal juga

menunjukkan bahwa remaja putri lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Adiningsih; dalam Mukhlis, 2013, hlm 3).

Cash dan Pruzinsky (2002, hlm. 78) menyatakan bahwa korelasi antara citra tubuh dan kepercayaan diri dapat berpengaruh lebih besar terhadap remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Salah satu alasan mengapa hal ini dapat terjadi karena remaja perempuan cenderung ingin menjadi pusat perhatian dari para remaja laki-laki, alasan lainnya dikarenakan media-media sosial seperti instagram, youtube maupun yang lainnya sering menampilkan idola-idola remaja saat ini secara masif sehingga remaja perempuan cenderung lebih ingin terlihat seperti idolanya tersebut. Sedangkan remaja laki-laki sendiri belum terlalu banyak yang sadar akan apa yang ditampilkan melalui bentuk tubuhnya. Korelasi yang ada ini mungkin dapat menjelaskan kenapa sifat murung dan penolakan pribadi atau merasa diabaikan di sekolah banyak ditemukan terutama pada remaja perempuan. Citra tubuh merupakan aspek yang dianggap berperan sangat penting bagi perkembangan psikologis dan interpersonal para remaja terutama di Indonesia.

Bentuk tubuh tinggi dan langsing merupakan hal yang ideal dan diinginkan oleh remaja putri. Sedangkan kenyataannya, banyak remaja putri yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena ketidaksesuaian ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh ideal (Widianti, 2012, hlm. 3). Tidak hanya itu saja, dampak lain yang dapat ditimbulkan oleh masalah citra tubuh negative pun berpengaruh terhadap permasalahan akademik siswa. Hal ini biasanya ditunjukkan dengan siswa tidak mau terlibat secara aktif di kelas karena merasa dirinya tidak menarik dan tidak akan dipandang/dihormati oleh yang lainnya seperti ketika menjadi ketua kelompok, *public speech* di depan kelas ataupun ketika disuruh mengerjakan soal yang diberikan oleh guru di depan kelas serta kurang fokusnya siswa di kelas karena didalam pikirannya dipenuhi oleh hal-hal negative/kurang baik mengenai penampilan dirinya. Citra tubuh yang negtaif juga menyebabkan dampak/pengaruh yang signifikan terhadap *academic self confidence* dalam beberapa bidang tertentu seperti dalam kemampuan bahasa inggris dan bahasa asing lainnya.

Hal ini sejalan dengan Peraturan Presiden No. 87 Tahun 2017 mengenai penguatan pendidikan karakter khususnya di lembaga pendidikan formal yaitu Sekolah dalam berbagai tingkatan yang dalam hal ini khususnya di Sekolah Menengah Atas, dimana pendidikan karakter ini erat kaitannya dengan mental dan kepercayaan diri pada remaja itu sendiri sehingga nantinya mampu untuk mengembangkan potensi dirinya secara maksimal dalam rangka meraih generasi Indonesia emas yang menjiwai Pancasila (Perpres, 2017, hlm. 1-14).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa masalah ketidakpuasan terhadap citra tubuh ternyata dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang lebih serius. Perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka akan berisiko lebih tinggi untuk melakukan diet yang serius dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan perempuan yang telah merasa puas dengan bentuk tubuhnya (Attie & Brooks-Gunn; Strong & Huon; dalam Haugaard, 2001, hlm.). Hal ini sangat berpengaruh terhadap psikologis peserta didik khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas yang dapat menghambat dalam pengembangan potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan pemaparan masalah diatas telah dibahas terdapat pengaruh dari citra tubuh (*body image*) terhadap kepercayaan diri dimana fakta di lapangan yaitu seberapa besar kepercayaan diri dari remaja dipengaruhi oleh bagaimana keadaan citra tubuhnya (*body image*). Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan remaja yang perlu mendapatkan bantuan dari orang yang lebih dewasa lainnya seperti guru pembimbing dan pendidik lainnya. Citra tubuh merupakan salah satu hal yang memiliki pengaruh terhadap pembentukan kepercayaan diri pada diri remaja. Permasalahan citra tubuh dalam dunia remaja merupakan hal yang tidak dapat dielakan karena terdapat berbagai fakta yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dari remaja yang citra tubuhnya bagus dan citra tubuhnya tidak bagus. Maka hal ini menjadi masalah yang menarik untuk diteliti.

Kepercayaan diri adalah salah satu kunci keberhasilan pribadi. Diantaranya adalah keberhasilan dalam bidang akademik. Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan mempunyai sebuah dorongan untuk berprestasi karena orang yang memiliki kepercayaan diri juga memiliki keyakinan akan kemampuan, kekuatan,

dan keterampilan yang dimilikinya (Salama, 2014). Dengan begitu, seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan sepenuh hati untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya secara optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis (Mastuti, 2008, hlm.13).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bojongsong terdapat beberapa gejala penurunan kepercayaan diri akibat dari citra tubuh yang kurang bagus (*negative*). Seperti yang terjadi terhadap siswa beberapa kelas XI di SMAN 1 Bojongsong, yang didasarkan pada hasil observasi dan wawancara, bahwa ada kurang lebih 7 siswa dalam beberapa kelas tertentu mengungkapkan bahwa dirinya merasa kurang percaya diri dan malu untuk dapat tampil di hadapan banyak orang. Mereka merasa kurang percaya diri karena kurang menarik secara fisik. Hal tersebut diperkuat dengan pengakuan dari pendapat para siswa tersebut bahwa mereka merasa berat badannya *overweight* sedangkan tinggi badannya pun kurang ideal. Hal ini sejalan juga dengan pernyataan dari guru Bimbingan dan Konseling bahwa beberapa siswa yang disebutkan diatas beberapa kali melakukan konsultasi dengan guru Bimbingan dan Konseling mengenai beberapa kasus pembulian secara halus melalui verbal, kemudian dalam hal akademik dimana siswa kurang memiliki keinginan untuk tampil didepan teman-temannya karena tidak memiliki kepercayaan diri, dan berbagai dampak lainnya yang ditimbulkan akibat dari siswa yang merasa tidak percaya diri dengan citra tubuhnya.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari sebuah sistem pendidikan di sekolah memiliki peranan penting dalam membantu siswa untuk mencapai proses perkembangannya secara optimal. Siswa yang selanjutnya disebut konseli merupakan individu yang sedang berada dalam proses berkembang kearah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut, konseli memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya (Depdiknas, 2008, hlm. 198). Citra tubuh dan kepercayaan diri merupakan salah satu tugas perkembangan konseli yang harus dicapai dengan baik, apabila mengalami hambatan yang pelik dalam perkembangannya, maka tugas Bimbingan dan konselinglah untuk mengupayakan agar perkembangan siswa menjadi lebih optimal melalui BK perkembangan dan

komprehensif. Maka dari itu peran guru Bimbingan dan Konseling sangatlah vital bagi perkembangan siswa di Sekolah Menengah Atas khususnya di SMA Negeri 1 Bojongsoang.

Melihat persoalan yang pelik bagi remaja khususnya dalam meningkatkan kepercayaan dirinya melalui citra tubuh yang positif, maka dari itu peran guru Bimbingan dan Konseling sangatlah diperlukan dalam berbagai hal penanganannya. Yang kemudian peran guru Bimbingan dan Konseling itu sendiri sudah jelas tercatat dalam Panduan Operasional (POP) Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling khususnya di Sekolah Menengah Atas. Untuk mencapai tugas perkembangan yang dalam hal ini adalah mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat. Aspek ini tentunya jelas sekali berhubungan dengan Citra tubuh yang positif serta kepercayaan diri pada remaja itu sendiri. Dimana citra tubuh yang positif akan mendukung remaja untuk memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan sebaliknya. Disini peran guru Bimbingan dan Konseling sangatlah penting untuk melakukan layanan baik itu layanan dasar maupun responsive terhadap siswa yang memiliki masalah mengenai citra tubuh dan kepercayaan dirinya di lingkungan baik itu sekolah maupun luar sekolah (Kemdikbud, 2016, hlm. 14-16).

Sehubungan dengan permasalahan citra tubuh yang memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik ini peran konselor sangatlah dibutuhkan. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling dilakukan sebagai upaya untuk membantu remaja sebagai individu agar mampu memahami dirinya, menerima keadaan dirinya, dan menghindari perilaku-perilaku yang maladaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan remaja mampu mengoptimalkan dirinya secara maksimal dan dapat melalui tahap perkembangannya dengan lancar. Sehubungan dengan penjelasan tersebut maka peneliti akan coba mengkaji secara lebih mendalam mengenai **“Pengaruh Citra Tubuh (*Body Image*) terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja”**.

1.2 Rumusan Masalah

Peneliti akan membahas mengenai Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja khususnya kelas XI, dengan rumusan masalah yang akan dijabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

Pertanyaan dari penelitian ini, yaitu:

1. Seperti apa kondisi citra tubuh remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Bojongsong?
2. Seperti apa tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bojongsong?
3. Seberapa besar pengaruh citra tubuh (*body image*) terhadap kepercayaan diri (*self confidence*) siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bojongsong serta implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan secara umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh yang diberikan oleh citra tubuh (*body image*) remaja terhadap kepercayaan dirinya (*self confidence*). Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu:

1. Mendeskripsikan fakta mengenai citra tubuh yang dialami oleh kelas XI di SMA Negeri 1 Bojongsong Tahun Ajaran 2017/2018.
2. Mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri remaja dilihat dari bagaimana cara siswa kelas XI menampilkan dirinya di lingkungan SMA Negeri 1 Bojongsong Tahun Ajaran 2017/2018.
3. Mendeskripsikan seberapa besar pengaruh yang diberikan citra tubuh (*body image*) terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bojongsong Tahun Ajaran 2017/2018 serta implikasinya bagi bimbingan dan konseling.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terdiri dari manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian diharapkan dapat memperkaya pengetahuan serta keilmuan bimbingan dan konseling, serta dapat memperkaya keilmuan

mengenai Pengaruh dari citra tubuh (*body image*) terhadap kepercayaan diri remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Bojongsong Tahun Ajaran 2017/2018.

2. Secara Praktis

a. Guru Bimbingan dan Konseling, Guru Mata Pelajaran, dan Wali Kelas

Guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran, dan wali kelas dapat memiliki gambaran mengenai seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh citra tubuh remaja terhadap kepercayaan dirinya. Sehingga melalui pengadaan kegiatan yang dapat memunculkan dan kemudian meningkatkan kepercayaan diri remaja terutama di lingkungan sekolah. Siswa juga diharapkan mampu untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki serta dapat memenuhi tugas perkembangan masa remajanya. Kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan seperti kegiatan pelatihan mc, kegiatan ekstrakurikuler teater dan kesenian lainnya yang memungkinkan siswa untuk menampilkan dirinya didepan orang banyak.

b. Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya sumber-sumber pengetahuan mengenai Pengaruh citra tubuh (*body image*) pada remaja terhadap kepercayaan dirinya (*self confidence*), dan diharapkan dapat memberikan solusi serta menindaklanjuti permasalahan tersebut sehingga remaja mampu mengembangkan dirinya secara positif.

c. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau sumber rujukan pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berfokus tentang Pengaruh yang diberikan oleh citra tubuh (*body image*) terhadap kepercayaan diri (*self confidence*) remaja di lingkungan sekolah dalam rangka memenuhi tugas perkembangan remaja.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi Skripsi terdiri dari 5 bab yaitu:

Bab I Pendahuluan, berisi tentang pemaparan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

Bab II Kajian Pustaka, berisi tentang pemaparan teori yang melandasi penyusunan penelitian atau skripsi mengenai konsep interaksi sosial dalam kelompok

Bab III Metode penelitian, berisi tentang pemaparan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian serta analisa data

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang pengolahan data untuk menghasilkan sebuah temuan terkait penelitian, pembahasan dan analisis hasil temuan di lapangan.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi, berisi tentang penafsiran dan pemaknaan dari hasil analisis temuan penelitian dan rekomendasi penelitian untuk pihak sekolah, Guru BK serta untuk peneliti selanjutnya.