

# BAB I

## PENDAHULUAN

Pada bab I ini membahas mengenai latar belakang isu tentang citra tubuh (*body image*), penerimaan diri dan kepercayaan diri, rumusan masalah yang memuat identifikasi spesifik mengenai permasalahan penelitian, tujuan penelitian guna menjawab masalah penelitian untuk memperoleh gambaran penelitian mengenai keterkaitan *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri, manfaat dari penelitian memaparkan mengenai kontribusi yang dihasilkan untuk beberapa pihak dengan adanya penelitian ini. Bagian terakhir dari bab ini adalah struktur organisasi skripsi sebagai pedoman penyusunan laporan penelitian.

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Teknologi informasi di era globalisasi sangat berkembang pesat di dalam kehidupan masyarakat. Seperti media yang terus berkembang yang memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat. Media dapat menyebarkan informasi dengan cepat dan luas. Pengguna media bertambah setiap harinya karena media tidak hanya menyebarkan suatu informasi saja, namun juga dapat digunakan sebagai sarana hiburan dan komunikasi. Dalam kehidupan saat ini, manusia tidak terlepas dari penggunaan media sosial.

Perkembangan media dan teknologi yang semakin pesat memungkinkan berbagai informasi dan budaya-budaya baru masuk ke berbagai penjuru dunia. Secara terus-menerus, keadaan ini kemudian memengaruhi standarisasi dan nilai-nilai dalam berbagai bidang kehidupan di masyarakat, tidak terkecuali citra mengenai bentuk tubuh ideal bagi kaum wanita maupun pria (Widiasti, 2016, hlm.1).

Media sosial kini bukan lagi hanya sekedar wadah berkomunikasi dan berinteraksi bagi setiap orang. Seiring dengan perkembangannya, media sosial ternyata mampu menciptakan sosok-sosok dengan pengikut ratusan ribu hingga jutaan orang, instagram merupakan salah satunya. Instagram merupakan salah satu media sosial yang mengalami perkembangan yang pesat dan memiliki peminat yang banyak khususnya remaja. Namun, terkadang Instagram memberi dampak positif dan negatif terhadap gaya hidup seseorang. Belakangan ini yang marak di kalangan anak muda masa kini,

yaitu “Selebgram”. Selebgram adalah singkatan dari selebgram instagram, julukan selebgram biasanya diberikan pada seseorang yang terkenal di Instagram yang memiliki banyak penggemar atau pengikut, dikarenakan foto atau video yang di-*upload* mengenai bentuk tubuhnya, parasnya dan kehidupannya yang menarik dan disukai oleh banyak orang.

Hal lain yang sedang marak pada saat ini yaitu mengenai industri hiburan dari negara Korea Selatan, yang kebanyakan digandrungi oleh remaja masa kini. Kehadiran artis/aktris muda maupun anggota grup musik atau disebut *boy/girl band* Korea yang memiliki wajah menarik dan tubuh ideal membuat remaja di Indonesia menjadikan mereka sebagai idola baru. Melalui industri hiburannya inilah yang mampu merubah gaya hidup remaja di Indonesia khususnya remaja putri, seperti halnya dalam gaya berpakaian, gaya hidup, bahkan budaya bahasanya.

Selain selebgram dan artis/aktris Korea Selatan, yaitu iklan di televisi maupun majalah. Iklan di televisi maupun majalah seringkali memperlihatkan tayangan-tayangan gambar tentang fisik yang menarik, badan yang langsing, berkulit putih bersih, berbadan tegap, rambut yang berkilau indah, dan sebagainya, yang disadari atau tidak memengaruhi pembentukan citra tubuh (*body image*) yang menjadi acuan gambaran tubuh yang ideal bagi remaja. *Body image* (citra tubuh) merupakan persepsi, pikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya, yang selanjutnya dalam penelitian ini akan digunakan istilah *body image*.

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan secara fisik, kognitif, sosial dan emosional. Pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku serta adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh membuat remaja, khususnya remaja perempuan, menjadi tidak puas dan menilai tubuhnya dengan negatif. Hal tersebut membuat remaja menjadi gelisah dan tidak percaya diri.

Adanya gambaran tubuh yang ideal tersebut seringkali menjadi patokan para remaja untuk berpenampilan menarik seperti yang diharapkannya. Adanya kesenjangan antara *body image* yang menjadi patokan ideal penampilan fisik remaja dengan kenyataan bahwa penampilan fisiknya tidak seperti patokan idealnya seringkali menyebabkan kepercayaan diri remaja tersebut rendah. Tidak jarang remaja melakukan usaha untuk meningkatkan kepercayaan dirinya dengan melakukan olahraga yang

berlebihan, diet ketat untuk menunjang penampilannya, dan melakukan perawatan yang mahal agar wajahnya terlihat bersih dan terawat. Pernyataan-pernyataan di atas sejalan dengan yang diungkapkan oleh Nemeroff (Setyaningsih, 2013, hlm. 4) bahwa “faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh adalah media massa seperti majalah fashion, iklan televisi, dan pertunjukan yang saat ini banyak menghadirkan perempuan kurus sebagai sosok yang ideal”. Jadi, media massa yang menampilkan sosok-sosok yang sempurna dan ideal terutama dalam hal penampilannya membuat remaja memiliki harapan yang tinggi untuk menyerupai idolanya.

Selain hasil penelitian Nemeroff, pernyataan-pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Esther (Nugraha, 2010, hlm. 5), hasilnya mengemukakan bahwa penelitian yang dilakukan pada mahasiswa memperoleh hasil bahwa 62 persen subjek penelitian ingin menurunkan berat badan setelah menonton acara peragaan busana dan penampilan para artis di televisi. Selain itu, Stice & Shaw (Melliana, 2006, hlm.96) menyatakan bahwa perempuan yang melihat gambar model yang bertubuh kurus menjadi merasa bersalah, depresi, stres, malu, tidak aman, dan tidak puas terhadap sosok tubuhnya.

Bagi sebagian besar negara di dunia terutama negara maju dan berkembang termasuk Indonesia, standar bentuk tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki keserasian antara berat dan tinggi badan. Strandbu & Kvaalem (Widiasti, 2016, hlm.1) menyatakan bahwa, tubuh ideal pada perempuan digambarkan dengan tubuh yang cenderung kurus, berlekuk, kuat, dan sehat sedangkan tubuh laki-laki yang ideal adalah tubuh yang ramping, berotot, dan sehat. Persepsi ini semakin berkembang dan kuat di kalangan masyarakat seiring dengan maraknya konfrontasi melalui berbagai media yang memperlihatkan wanita maupun pria dengan sosok dan bentuk tubuh idaman.

Nilai-nilai dan standarisasi yang berkembang di masyarakat mengenai citra tubuh ideal secara tidak langsung memberikan sugesti yang kemudian diinternalisasi oleh individu dalam kelompok masyarakat sebagai suatu paradigma. Tidak jarang individu yang mendukung standarisasi masyarakat mengenai citra tubuh ideal menjadikan nilai-nilai tersebut sebagai suatu tuntutan yang harus dipenuhi dengan tujuan untuk memperoleh pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sekitar. Hal ini terjadi tidak terkecuali pada masa remaja (Widiasti, 2016, hlm.2). Erikson (Yuliyana, 2008, hlm. 1) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa pencarian identitas dimana seorang

remaja harus membentuk citra diri yang positif bagi dirinya dan dapat diterima oleh orang lain. Selain itu, Wright (Santrock, 1983, hlm. 8) mengungkapkan bahwa :

Suatu hal yang pasti tentang aspek-aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa remaja adalah bahwa remaja disibukkan dengan tubuh mereka. Kesibukkan dengan citra tubuh seseorang sangat kuat selama masa remaja, tetapi kesibukkan itu secara khusus meningkat selama masa pubertas, suatu masa ketika remaja awal lebih tidak puas dengan tubuh mereka dari pada akhir masa remaja.

Remaja seringkali merasa bahwa persepsi orang lain dalam memerhatikan dirinya sama halnya dengan persepsinya terhadap dirinya sendiri. Remaja akan melihat bagaimana reaksi orang lain terhadap penampilan atau perilaku mereka. Pada usia remaja awal, remaja mulai melihat suatu hal dari sudut pandang orang lain untuk mendapatkan gambaran apakah suatu hal itu baik atau buruk. Namun, karena perkembangan kognitif yang belum benar-benar matang, kadang menyebabkan sudut pandang orang lain sama dengan sudut pandang yang dipahaminya sendiri. Asumsi remaja bahwa orang lain memerhatikan penampilan dan perilakunya akan berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya.

Salah satu faktor dalam kepercayaan diri adalah faktor mental, yaitu seseorang akan merasa jauh lebih percaya diri karena ia mempunyai hal positif yang cenderung tinggi dalam dirinya, seperti bakat, penampilan, atau keahlian khusus yang dimilikinya sehingga orang lain akan menyambut positif terhadapnya (Gita dalam Sarwono, 2013, hlm. 8). Berdasarkan pernyataan tersebut, menunjukkan bahwa remaja berusaha untuk selalu mendapatkan apresiasi positif dari orang lain dan sebisa mungkin meminimalisir pandangan negatif yang mungkin dipikirkan orang lain.

Uraian-uraian yang telah dipaparkan, didukung oleh penelitian Harter (dalam Santrock, 2003, hlm. 338) yang mengatakan bahwa penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum. Berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa penampilan fisik pada individu memiliki hubungan sangat erat dengan kepercayaan diri, sehingga apabila individu memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan konsep idealnya, maka tingkat kepercayaan dirinya tinggi, begitupun sebaliknya.

Fenomena-fenomena yang telah dikemukakan dengan jelas menggambarkan bahwa remaja dapat merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki, sehingga melakukan upaya-upaya dalam memperbaiki penampilannya. Hal ini tentu bertentangan dengan tugas perkembangannya. Menurut Havighurst (Setyaningsih, 2013, hlm. 5), menyatakan bahwa “tugas perkembangan remaja adalah menerima kenyataan jasmani serta menggunakannya seefektif - efektifnya dengan perasaan puas”. Sejalan dengan itu menurut Hurlock (Rita, dkk, 2008, hlm. 126), bahwa “salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif”. Maka dari itu, jika remaja merasa tidak puas atau khawatir terhadap penampilannya dapat mengakibatkan kesulitan untuk menerima dirinya, sehingga akan timbul masalah dan ketidak bahagiaan. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (Setyaningsih, 2013, hlm. 5), ”sulitlah bagi remaja (puber) untuk menerima dirinya sendiri, kalau dia merasa prihatin dan gelisah akan tubuhnya yang berubah dan mereka tidak puas dengan penampilan dirinya”. Padahal sumber dari kebahagiaan itu sendiri adalah mampu untuk menerima segala karakteristik yang ada dalam diri kita.

Penerimaan diri merupakan hal yang penting bagi remaja atas perubahan-perubahan perkembangan yang dialaminya. Individu yang mampu menerima dirinya dengan positif maka akan memiliki perkembangan mental dan kepribadian yang baik.

Rendahnya penerimaan diri yang dialami oleh remaja, bisa jadi karena kurangnya pemahaman remaja terhadap perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, hal ini didukung oleh pernyataan Hurlock (1980, hlm.198) yang menyatakan bahwa jarang ada anak yang mengerti dasar perubahan yang terjadi pada dirinya dan teman-temannya, akibat dari hal tersebut anak merasa kurang menerima terhadap perubahan yang mereka hadapi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui dan mengkaji masalah ini, karena penting bagi remaja untuk menerima dirinya bagi perkembangan psikologisnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Body image* dan Penerimaan Diri dengan Kepercayaan Diri Remaja pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021”

## 1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Pada masa remaja, tugas perkembangan yang harus dicapai dalam aspek pribadi sosial diantaranya yaitu memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan secara fisik maupun psikis, serta memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain (Yusuf, 2006, hlm. 14). Namun pada kenyataannya, masih banyak peserta didik yang merasa tidak puas terhadap berbagai bagian tubuhnya dan memandang bahwa dirinya tidak menarik secara fisik sehingga memunculkan permasalahan lain seperti rendahnya harga diri, kurangnya penerimaan diri, tidak percaya diri, menarik diri dari lingkungan pergaulan, gangguan pola makan, kecemasan sosial, hingga depresi.

*Body image* (citra tubuh) akan berkembang pada setiap individu, baik perempuan maupun laki-laki. Citra tubuh negatif pada peserta didik dalam penelitian ini berfokus pada remaja sekolah menengah pertama, memberikan gambaran bahwa perlunya bimbingan dari guru BK di sekolah untuk mengembangkan *body image* yang positif sebagai langkah preventif dan membantu menyelesaikan permasalahan *body image* negatif pada peserta didik sebagai langkah kuratif. Hal ini dipandang perlu karena apabila terus dibiarkan, maka *body image* negatif akan menimbulkan dampak bagi psikologis maupun kesehatan yang dapat menghambat perkembangan peserta didik. Beberapa dampak yang dapat muncul karena *body image* negatif adalah, perasaan minder/tidak percaya diri, gangguan pola makan, diet yang ketat, *anxiety*, bahkan depresi (Moore dan Franko dalam Widiasti, 2016, hlm.10)

Penelitian ini diarahkan untuk mengungkap hubungan *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri remaja sehingga dapat lebih memahami dinamika psikologis peserta didik, khususnya tentang kepercayaan dirinya dan dengan pemahaman itu dapat disusun program layanan bimbingan dan konseling sebagai implikasi berdasarkan *body image* dengan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka ditentukanlah rumusan penelitian yaitu :

- 2.2.1 Seperti apa gambaran *body image* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung secara umum ?
- 2.2.2 Seperti apa gambaran penerimaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung secara umum ?

- 2.2.3 Seperti apa gambaran kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik SMP Negeri 44 Bandung secara umum ?
- 2.2.4 Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri peserta didik SMP Negeri 44 Bandung ?
- 2.2.5 Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri peserta didik SMP Negeri 44 Bandung ?
- 2.2.6 Apakah terdapat hubungan antara *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri peserta didik SMP Negeri 44 Bandung ?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian mengacu pada rumusan masalah sebagaimana yang dikemukakan pada bagian sebelumnya. Yaitu mendapatkan gambaran empiris tentang hubungan antara *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri. Secara rinci tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang :

- 1.3.1 Kondisi *body image* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung
- 1.3.2 Kondisi penerimaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung
- 1.3.3 Kondisi kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung
- 1.3.4 Kekuatan dan arah hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung
- 1.3.5 Kekuatan dan arah hubungan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung
- 1.3.6 Kekuatan dan arah hubungan antara *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung

### 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis.

#### 1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada pembaca tentang pentingnya *body image* yang positif untuk dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diri pada remaja, khususnya remaja di tingkat sekolah menengah pertama. Selain itu, juga diharapkan mampu menambah ranah keilmuan dan sumber tela'ah untuk penelitian selanjutnya.

#### 1.4.2 Secara Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi :

- 1) Bagi Remaja : Remaja dapat berupaya lebih mencintai dan menerima keadaan fisiknya.
- 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan mampu mengidentifikasi peserta didik yang memiliki *body image* yang negatif, penerimaan diri yang negatif maupun yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. selain itu, diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat membantu meningkatkan *body image* remaja dengan memberikan materi-materi bimbingan mengenai *body image*, penerimaan diri dan kepercayaan diri untuk meningkatkan pemahaman diri peserta didik. Diharapkan dengan hal itu dapat membantu para remaja untuk mengetahui proses kematangan dan perkembangannya.
- 3) Bagi Orang tua, diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan agar selalu memerhatikan perkembangan anak, memberi dukungan, dan memberikan penilaian yang positif terhadap perkembangan anaknya

### 1.5 Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk memahami alur pemikiran dalam skripsi ini, maka perlu adanya struktur organisasi penelitian yang berfungsi sebagai pedoman penyusunan laporan penelitian. Sistematika penulisan skripsi ini berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi, mulai dari bab I hingga bab terakhir. Secara lebih rinci sistematika penulisan dijabarkan sebagai berikut :

#### 1.5.1 BAB PENDAHULUAN

Pada bab I ini membahas mengenai latar belakang permasalahan tentang pentingnya memiliki citra diri (*body image*) yang positif, manfaat citra diri (*body image*) yang positif, pentingnya penerimaan diri yang positif, pentingnya rasa percaya diri, manfaat kepercayaan diri bagi remaja, dampak dari citra diri yang negatif dan kepercayaan diri yang rendah, selain itu terdapat penelitian terdahulu yang menjadi landasan pemikiran penelitian. Rumusan masalah penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai profil *body image*, *profil penerimaan diri* dan profil kepercayaan diri remaja, dan kaitan antara *body image* dengan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri. Tujuan penelitian, menjawab masalah penelitian untuk memperoleh gambaran penelitian mengenai keterkaitan *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan



diri. Manfaat penelitian memaparkan mengenai kontribusi yang dihasilkan untuk beberapa pihak dengan adanya penelitian ini. Bagian terakhir dari bab ini adalah struktur organisasi skripsi sebagai pedoman penyusunan laporan penelitian.

### 1.5.2 BAB II KAJIAN PUSTAKA

Pada bab ini berisi pembahasan teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, diantaranya konsep *body image*, konsep penerimaan diri, konsep rasa percaya diri, hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri remaja, serta pemaparan penelitian-penelitian sebelumnya.

### 1.5.3 BAB III METODE PENELITIAN

Bab III ini menguraikan mengenai metode penelitian yang digunakan. Bahasan bab ini meliputi desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel mengenai *body image*, penerimaan diri dan kepercayaan diri, instrumen penelitian, prosedur penelitian, kisi-kisi instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

### 1.5.4 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab IV ini, menguraikakan hasil penelitian yang telah didapat dan pembahasan mengenai gambaran umum *body image*, penerimaan diri, dan kepercayaan diri serta hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri, penerimaan diri dengan kepercayaan diri, *body image* dengan penerimaan diri serta hubungan *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri.

### 1.5.5 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti memaparkan implikasi, kesimpulan dari hasil pengolahan data mengenai adakah hubungan *body image* dengan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri, serta apakah hubungannya positif atau negatif. Kemudian, peneliti memaparkan rekomendasi dan saran bagi beberapa pihak yang berkaitan dengan penelitian ini.

### 1.5.6 DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka memuat semua sumber yang menjadi referensi dalam penulisan skripsi ini.

### 1.5.7 LAMPIRAN-LAMPIRAN