

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini kebanyakan remaja cenderung memiliki *insecurity* terhadap kemampuan diri dan juga fisiknya (Rafilia, 2021). Perasaan *insecure* merupakan hal yang wajar dirasakan oleh manusia termasuk remaja, sebab manusia cenderung kesulitan menyadari kelebihanannya dan lebih sering membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, sehingga menyebabkan dirinya kurang jika dibandingkan dengan yang lain (Harahap, 2021). Perasaan *insecure* yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah masalah pada *body image* (Fadli, 2021).

Citra tubuh atau *body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya serta atas penilaian orang lain terhadap dirinya (Honigman dan Castle dalam Bestiana, 2012). *Body image* merupakan pengalaman individu berupa persepsi terhadap bentuk tubuh dan berat tubuh, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya (Andini, 2020). *Body image* seseorang dapat berbentuk positif dan negatif. Seorang yang memiliki *body image* positif, akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik, walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, namun bila seseorang memiliki *body*

image yang negatif, akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik dan kurang percaya diri (Bell & Rushforth, 2008).

Idealnya, *body image* yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Namun, pada kenyataannya masih banyak remaja yang memiliki *body image* negatif terutama pada remaja perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2018) menunjukkan bahwa *body image* remaja perempuan lebih rendah (cenderung negatif) dibandingkan dengan *body image* remaja laki-laki. Penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Dacey dan Kenny (2001) yang menyatakan bahwa jenis kelamin mempengaruhi perbedaan seseorang dalam menilai dan mempersepsikan bentuk tubuhnya, dimana remaja perempuan lebih cenderung mengutamakan penampilan fisik dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan cenderung lebih peka terhadap keadaan tubuhnya dimana kepedulian remaja perempuan adalah memiliki tubuh yang sangat kurus atau bentuk fisik yang ramping yang diidentikkan dengan kecantikan (Santrock, 2009).

Kepedulian remaja perempuan dalam menilai bentuk tubuhnya ditemukan pula di SMA Yadika Tanjungsari. Dari hasil interview awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 April 2022 di SMA Yadika Tanjungsari Kabupaten Sumedang para siswi mengatakan bahwa mereka merasa masih perlu memperbaiki penampilannya, diantaranya menambah berat badan yang dirasa terlalu kurus atau menurunkan berat badan yang mereka rasa terlalu gemuk, kulit yang perlu lebih dirawat agar terlihat lebih putih, serta menambah tinggi badan yang menurut mereka kurang tinggi. Enam belas dari delapan belas

siswi mengatakan bahwa keinginan untuk memperbaiki penampilan mereka karena mereka merasa tidak puas dengan tubuhnya saat ini dan merasa bahwa tubuhnya saat ini tidak ideal. Remaja yang memiliki *body image* yang negatif terlihat saat remaja memiliki pandangan yang negatif terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya, atau orang-orang disekitarnya yang sebaya dengan mereka, serta merasa minder juga khawatir tentang tubuh mereka sehingga mereka menjadi individu yang tidak puas dengan dirinya sendiri (Alidia, 2018).

Persepsi dan penilaian tubuh siswi SMA Yadika Tanjungsari saat ini menyebabkan mereka sering merasa *insecure* dan tidak percaya diri. Keinginan para siswi mendapatkan tubuh yang ideal didasari oleh adanya perasaan bahwa tubuh mereka saat ini kurang disukai di lingkungan sekolahnya. Menurut pandangan para siswi, wanita dengan tubuh yang ideal seperti memiliki kulit yang putih, tinggi dan langsing, bentuk tubuh seperti jam pasir akan lebih disukai banyak orang dan akan lebih percaya diri. Kemudian, peneliti melakukan survey kembali menggunakan *google form* yang disebar pada tanggal 18 April 2022 kepada 31 siswi. Hasilnya, 15 siswi menyatakan bahwa penampilannya saat ini tidak dan kurang menarik. Para siswi mengatakan bahwa mereka kurang puas terhadap beberapa bagian bentuk tubuhnya, kebanyakan dari mereka menjawab merasa kurang puas dengan wajahnya yang tidak simetris, pinggul yang lebar, serta berat badan yang dirasa berlebih atau dinilai terlalu kurus.

Lebih lanjut, peneliti menemukan 27 siswi menilai bahwa mencapai bentuk tubuh ideal adalah sebuah keharusan, karena menurut mereka penampilan fisik merupakan hal yang penting. *Body image* negatif terjadi

ketika individu terlalu fokus dengan keadaan tubuhnya sehingga menemukan kesalahan pada tubuh dan penampilannya (Berk, 2012). Remaja dikatakan memiliki *body image* positif apabila remaja tersebut memiliki penilaian positif terhadap tubuhnya, memiliki kepuasan terhadap tubuhnya, tidak ada rasa kecemasan atau kekhawatiran terhadap tubuhnya dan mengetahui bagaimana cara memberikan perhatian terhadap tubuhnya agar tetap diberi penilaian positif oleh orang lain (Yolanda, 2016).

Kebanyakan dari para siswi menuturkan bahwa jika mereka dapat meraih penampilan dan bentuk fisik yang ideal mereka akan lebih dihargai, diterima oleh orang lain dan dapat lebih percaya diri. Santrock (2009) berpendapat bahwa penampilan fisik memang merupakan salah satu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri seseorang, termasuk pada kalangan remaja. Sejalan dengan pernyataan Santrock, Mangunhardjana (dalam Handayani, 2018) pun berpendapat bahwa Kepercayaan diri memang hal penting yang perlu dimiliki oleh seseorang dan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang adalah bentuk fisik, dimana seseorang akan lebih percaya diri bila fisiknya sempurna.

Lauster (2002) menyebutkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri, sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Fatimah (2006) menuturkan

bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dihadapinya. Kepercayaan diri, lahir dari kesadaran individu ketika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus ia lakukan (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017).

Idealnya, kepercayaan diri yang dimiliki individu berada pada kategori tinggi, karena dengan kepercayaan diri yang tinggi individu tersebut dapat mengembangkan aspek-aspek yang ada di dalam dirinya (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Penilaian idealnya kepercayaan diri yang seharusnya ada pada diri individu termasuk remaja, berbanding terbalik dengan kenyataan. Kebanyakan remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Farida (2014) yang menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, terlihat bahwa kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang bahkan tergolong rendah.

Selain hasil dari beberapa penelitian yang sebelumnya, pada survey awal peneliti pun menemukan adanya permasalahan pada kepercayaan diri siswi SMA Yadika Tanjungsari, yang mana para siswi menuturkan mereka seringkali khawatir saat berhadapan atau bertemu dengan orang maupun lingkungan baru karena kurang percaya diri. Para siswi juga mengungkapkan adanya perasaan takut terhadap penilaian orang lain mengenai dirinya terutama dalam penampilan fisiknya saat ini. Ketakutan tersebut menyebabkan mereka kurang mampu berinteraksi dengan orang baru, sekalipun orang baru

tersebut merupakan siswi atau siswa yang juga bersekolah di SMA tempatnya menimba ilmu.

Peneliti pun menemukan data dari kuesioner survey awal yang dikumpulkan menggunakan *google form*, dimana hasilnya adalah 28 dari 31 siswi menyatakan ketika berinteraksi dengan orang lain seperti dengan teman, guru, ataupun orang yang baru ditemui mereka sering khawatir mendapat mendapat penilaian buruk mengenai diri mereka terutama yang berkaitan dengan penampilan serta fisik mereka. Kebanyakan dari para siswi juga menuturkan adanya perasaan cemas, malu, gugup dan canggung jika berhadapan dengan orang baru yang harus mereka temui dan menjalin interaksi. Mereka menyebutkan, hal yang menyebabkan perasaan cemas hingga canggung tersebut adalah kurangnya rasa percaya diri pada diri mereka sehingga mengakibatkan adanya perasaan takut orang yang baru dikenalnya menilai buruk mengenai diri mereka dari segi fisik ataupun yang lainnya.

Menurut Hakim (2002) ciri – ciri orang yang tidak memiliki rasa percaya diri diantaranya mempunyai kelemahan secara mental, fisik, sosial, atau ekonomi, sulit mengurangi timbulnya ketegangan dalam suatu kondisi serta mempunyai rasa tegang dan gugup. Sedangkan, orang-orang yang mempunyai sikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu, mampu menetralkan ketegangan yang muncul di berbagai keadaan, mampu beradaptasi dan berkomunikasi di berbagai keadaan serta mempunyai kondisi mental dan fisik yang cukup membantu penampilannya (Hakim, 2002). Berdasarkan ciri-ciri tersebut dan fenomena yang ada di lapangan, maka dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswi SMA Yadika Tanjungsari kurang memiliki rasa percaya

diri. Kurangnya rasa percaya diri tersebut dilihat dari adanya perasaan khawatir serta cemas ketika bertemu dengan orang lain yang mereka rasa akan menilai buruk bentuk fisik mereka. Sedangkan , pada ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri, mereka akan memiliki sikap tenang menghadapi orang lain sehingga mereka dapat menetralkan rasa cemas dan dapat berkomunikasi tanpa memikirkan orang lain akan menilai buruk tentang diri maupun fisiknya.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penampilan fisik (Santrock, 2003). Menurut Hurlock (2004) penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya (*body image*), dimana penampilan fisik yang menarik ataupun sesuai dengan yang diharapkan seseorang akan membantu terbentuknya *body image* yang positif. Adanya penilaian standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional pada kalangan remaja putri, membuat remaja putri saat ini menjadi kurang percaya diri (Ratnawati, 2012).

Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan (Denich & Ifdil, 2015). Individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal, akan membentuk citra tubuh (*body image*) yang positif sehingga membentuk kepercayaan diri yang tinggi pada individu tersebut (Surya, 2009). Begitupun sebaliknya, individu yang merasa tidak puas akan tubuhnya dan selalu menganggap

tubuhnya kurang maka akan membentuk citra tubuh yang negatif sehingga kepercayaan diri yang dimilikinya akan rendah.

Berdasarkan pemaparan di atas, terlihat bahwa data awal yang ditunjukkan peneliti menunjukkan adanya fenomena keterkaitan antara *body image* dan kepercayaan diri pada siswi SMA Yadika Tanjungsari. Penelitian terkait *body image* dan kepercayaan diri oleh Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) menunjukkan adanya hubungan positif antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri. Kemudian, pada penelitian Amalia (2020) menemukan hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri, dimana salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah *body image*.

Mengacu kepada dua hal tersebut, peneliti tertarik dan merasa perlu untuk mengkaji lebih lanjut terkait hubungan *body image* dan kepercayaan diri pada siswi SMA Yadika Tanjungsari. Hal ini dirasa penting karena berdasarkan data awal yang didapatkan, kebanyakan siswi SMA Yadika Tanjungsari memiliki kecenderungan persepsi *negatif* dalam menilai bentuk tubuhnya saat ini serta kurangnya rasa percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain karena kekhawatirannya mengenai penilaian buruk orang yang ditemuinya terutama pada bentuk fisiknya saat ini. Selain itu, dibandingkan dengan SMA swasta X, SMA Yadika Tanjungsari dikenal dengan SMA swasta favorit, dimana para siswanya dinilai sangat disiplin dalam menaati peraturan sekolah serta rapi dari segi berpakaian. Meski terkenal dengan kedisiplinannya, kecenderungan siswi SMA Yadika yang dikenal lebih memperhatikan dan mengutamakan penampilan, membuat mereka tak segan membawa peralatan *touch up* seperti lip balm, lipstik, bedak dan *parfum* sekalipun pihak sekolah

sudah memaparkan secara terang-terangan untuk tidak membawa peralatan *touch up*. Kecenderungan memperhatikan penampilan tersebut pun diakui oleh para guru serta *staff* sekolah yang masih saja menemukan siswinya berani membawa peralatan *touch up* secara sembunyi-sembunyi. Kemudian, penelitian ini juga dirasa penting karena berdasarkan paparan wakil kepala kesiswaan SMA Yadika Tanjungsari, SMA tersebut memiliki visi dan misi mendidik siswanya untuk dapat mengembangkan potensinya. Sehingga, kepercayaan diri pada siswanya dirasa perlu di tingkatkan agar potensi siswa khususnya siswi dapat berkembang tanpa terhambat oleh persepsi negatif siswi tersebut mengenai penilaian orang lain terhadap bentuk tubuhnya.

Variabel *body image* dan kepercayaan diri ini sudah pernah diteliti sebelumnya oleh beberapa peneliti. Pada penelitian sebelumnya didapatkan hasil adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017; Wati, Sarinah, & Hartini, 2019; Amalia, 2020). Perbedaan penelitian kali ini dengan ketiga penelitian sebelumnya adalah, peneliti ingin mencari tahu bagaimana variabel *body image* mempengaruhi variabel kepercayaan diri.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswi SMA Yadika Tanjungsari”.

1.2. Identifikasi Masalah

Idealnya, *body image* yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Namun, hal itu berbanding

terbalik dengan kenyataan di lapangan dimana di SMA Yadika Tanjungsari sendiri para siswi memperlihatkan adanya fenomena *body image* yang cenderung negatif. Dari hasil interview awal serta kuesioner yang telah dibagikan dimana para siswi mengatakan bahwa mereka merasa masih perlu memperbaiki penampilannya, diantaranya menambah berat badan yang dirasa terlalu kurus atau menurunkan berat badan yang mereka rasa terlalu gemuk, kulit yang perlu lebih dirawat agar terlihat lebih putih, serta menambah tinggi badan yang menurut mereka kurang tinggi.

Kebanyakan siswi mengatakan bahwa keinginan untuk memperbaiki penampilan mereka karena mereka merasa tidak puas dengan tubuhnya saat ini dan merasa bahwa tubuhnya saat ini tidak ideal. Remaja yang memiliki *body image* yang negatif terlihat saat remaja memiliki pandangan yang negatif terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya, atau orang-orang disekitarnya yang sebaya dengan mereka, serta merasa minder juga khawatir tentang tubuh mereka sehingga mereka menjadi individu yang tidak puas dengan dirinya sendiri (Alidia, 2018). Kebanyakan dari para siswi menuturkan bahwa jika mereka dapat meraih penampilan dan bentuk fisik yang ideal mereka akan lebih dihargai, diterima oleh orang lain dan dapat lebih percaya diri.

Kepercayaan diri adalah suatu sikap dan perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri, sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan

kekurangan diri (Lauster, 2002). Idealnya, kepercayaan diri yang dimiliki individu berada pada kategori tinggi, karena dengan kepercayaan diri yang tinggi individu tersebut dapat mengembangkan aspek-aspek yang ada di dalam dirinya (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Bentuk ideal kepercayaan diri yang seharusnya dimiliki oleh individu itu terbalik dengan temuan peneliti, dimana pada siswi SMA Yadika Tanjungsari memperlihatkan adanya ciri-ciri seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah.

Pada survey awal para siswi menuturkan mereka seringkali khawatir saat berhadapan atau bertemu dengan orang maupun lingkungan baru karena kurang percaya diri. Menurut pemaparan para siswi, ketika berinteraksi dengan orang lain seperti dengan teman, guru, ataupun orang yang baru ditemui mereka sering khawatir mendapat penilaian buruk mengenai diri mereka terutama yang berkaitan dengan penampilan serta fisik mereka. Kemudian, kebanyakan dari para siswi juga menuturkan adanya perasaan cemas, malu, gugup dan canggung jika berhadapan dengan orang baru yang harus mereka temui dan menjalin interaksi. Menurut Hakim (2002) ciri – ciri orang yang tidak memiliki rasa percaya diri diantaranya mempunyai kelemahan dalam secara mental, fisik, sosial, atau ekonomi, sulit mengurangi timbulnya ketegangan dalam suatu kondisi serta mempunyai rasa tegang dan gugup.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi SMA Yadika Tanjungsari Sumedang?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi SMA Yadika Tanjungsari Sumedang

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui data empirik mengenai tingkat *body image* pada siswi SMA Yadika Tanjungsari, dan tingkat kepercayaan diri pada SMA Yadika Tanjungsari, serta bagaimana pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi SMA Yadika Tanjungsari. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan ilmu dalam memperkaya bidang penelitian khususnya psikologi klinis dalam bidang pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi siswi SMA Yadika Tanjungsari untuk terus mempertahankan persepsi yang positif terhadap bentuk tubuhnya, agar *body image* yang terbangun di dalam diri siswi dapat berbentuk positif. Sehingga siswi SMA Yadika Tanjungsari terus menjadi siswi dengan rasa percaya diri yang tinggi terhadap bentuk tubuhnya dan apa yang dimilikinya.