

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dinamika dalam kehidupan individu, ditandai oleh perubahan yang mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Pada periode ini, remaja dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang salah satunya adalah pembentukan konsep diri yang positif. Proses ini tidak berlangsung secara sederhana, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Menurut Santrock (2019), masa remaja ditandai dengan meningkatnya kesadaran terhadap tubuh dan penampilan fisik, yang menjadi bagian penting dalam pembentukan identitas diri. Pada fase ini, remaja cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan lebih sering melakukan perbandingan diri dengan orang lain, baik teman sebaya maupun standar yang berkembang di lingkungan sosial.

Perhatian yang tinggi terhadap penampilan fisik pada masa remaja berkaitan erat dengan proses pembentukan konsep diri dan penilaian terhadap diri sendiri. Remaja yang mampu menerima dan menghargai kondisi fisiknya secara positif akan lebih mudah mengembangkan konsep diri yang sehat. Sebaliknya, remaja yang tidak dapat menerima kondisi fisiknya cenderung mengalami konflik batin yang pada akhirnya dapat memengaruhi kepercayaan diri dan harga diri. Oleh karena itu, masa remaja menjadi periode yang sangat krusial dalam pembentukan persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri, atau yang dalam psikologi dikenal dengan istilah *body image*.

Salah satu aspek psikologis yang berkembang kuat pada masa remaja adalah *body image*. Menurut Cash (2011), *body image* merupakan gambaran mental individu mengenai tubuhnya yang mencakup persepsi, pikiran, serta perasaan terhadap penampilan fisik. *Body image* tidak semata-mata berhubungan dengan kondisi fisik secara objektif, melainkan lebih kepada bagaimana individu menilai, merasakan, dan memaknai tubuhnya sendiri. *Body image* yang positif ditandai dengan adanya penerimaan terhadap kondisi fisik dan rasa puas terhadap penampilan, sedangkan *body image* yang negatif ditandai dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, munculnya rasa rendah diri, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan yang sering kali tidak realistis.

Lebih lanjut, Grogan (2021) menjelaskan bahwa pada masa remaja, penilaian terhadap tubuh sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, media massa, serta standar kecantikan dan ketampanan yang berkembang di masyarakat. Di era digital seperti saat ini, paparan media sosial yang secara terus-menerus menampilkan citra tubuh ideal turut memperparah tekanan yang dirasakan remaja terhadap penampilan fisiknya. Remaja yang merasa penampilannya tidak sesuai dengan standar ideal yang dikonstruksi oleh media tersebut cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, yang pada akhirnya dapat memunculkan perasaan tidak percaya diri dan penurunan harga diri. Fenomena *body image* negatif pada remaja merupakan permasalahan psikologis yang perlu mendapat perhatian serius, mengingat dampaknya yang dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan individu.

Kondisi *body image* yang negatif berkaitan erat dengan terbentuknya *self-esteem* yang rendah pada remaja. Menurut (Rosenberg, 1965), *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya secara keseluruhan, yang mencerminkan sejauh mana individu merasa berharga, mampu, dan layak dihargai sebagai seorang manusia. Coopersmith (1967) menambahkan bahwa penampilan fisik merupakan salah satu sumber evaluasi diri yang paling dominan pada masa remaja, sehingga persepsi negatif terhadap tubuh berpotensi memberikan dampak langsung terhadap rendahnya harga diri. Remaja yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi karena mampu menerima kondisi tubuhnya dan merasa percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan. Sebaliknya, remaja dengan *body image* negatif berisiko mengalami *self-esteem* yang rendah, yang ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, mudah tersinggung, serta keraguan yang mendalam terhadap kemampuan diri sendiri.

Rendahnya *self-esteem* pada remaja terbukti membawa dampak yang serius terhadap berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks akademik, penelitian Manoe et al. (2025) yang dilakukan pada siswa MAN 3 Bantul tahun ajaran 2023/2024 menemukan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan hasil belajar siswa ($r = 0,396$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* siswa, semakin baik pula pencapaian akademiknya. Selain itu, dalam konteks perilaku sosial, penelitian Hadini et al. (2025) yang dilakukan pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Pekanbaru menemukan bahwa sebagian besar remaja dengan *self-esteem* rendah menunjukkan tingkat kenakalan

sedang hingga tinggi, dengan hubungan yang signifikan secara statistik ($p = 0,000$). Temuan-temuan tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah tidak hanya berdampak pada penilaian diri secara psikologis, tetapi juga berimplikasi nyata terhadap perilaku, interaksi sosial, dan prestasi remaja.

Hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian empiris. Fadhillah & Indrijati (2022) menemukan korelasi positif yang kuat antara keduanya pada remaja akhir perempuan ($r = 0,517$; $p = 0,000$), yang berarti semakin positif *body image* yang dimiliki maka semakin tinggi pula *self-esteem* remaja tersebut. Malasari & Mukhlis (2022) juga menemukan hal serupa, di mana *body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 27,2% terhadap pembentukan *self-esteem*. Lebih lanjut, Jannah et al. (2023) dalam penelitiannya terhadap 400 remaja wanita menemukan hubungan positif yang signifikan antara *self-esteem* dan *body image* ($r = 0,382$; $p < 0,05$). Berbagai temuan tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa penerimaan individu terhadap kondisi fisiknya merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam membentuk tingkat harga diri remaja. Dengan kata lain, pembentukan *body image* yang positif merupakan fondasi penting bagi terbentuknya *self-esteem* yang sehat pada remaja.

Dalam konteks pendidikan kejuruan, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berada pada rentang usia remaja akhir yang tengah membentuk identitas diri, mengembangkan kompetensi keterampilan, serta mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Pada tahap perkembangan

ini, siswa SMK dituntut untuk memiliki kepercayaan diri yang kuat, kemampuan berinteraksi sosial yang baik, serta keyakinan terhadap potensi dan kompetensi yang dimilikinya. *Self-esteem* yang tinggi akan mendorong siswa untuk lebih berani mengemukakan pendapat, aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta mampu mengembangkan keterampilan vokasional yang dimiliki secara optimal. Oleh karena itu, secara ideal siswa SMK diharapkan memiliki *body image* yang positif dan *self-esteem* yang tinggi sebagai bekal dalam menghadapi tantangan baik di lingkungan sekolah maupun dunia kerja.

Namun, kondisi ideal tersebut tidak selalu sejalan dengan realitas yang ditemukan di lapangan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMK Setia Budi Binjai, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka. Hal tersebut terlihat dari sikap siswa yang merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh, warna kulit, tinggi badan, maupun kondisi wajah. Selain itu, terdapat pula siswa yang enggan tampil di depan kelas, sering merasa ragu terhadap kemampuan dirinya, serta kerap membandingkan diri dengan teman-teman yang dianggap lebih menarik secara fisik. Perilaku-perilaku tersebut mengindikasikan adanya permasalahan terkait *body image* dan *self-esteem* yang perlu dikaji lebih mendalam.

Temuan observasi tersebut kemudian diperkuat dengan hasil penyebaran angket awal kepada 42 siswa. Dari sisi *body image*, ditemukan bahwa sebagian siswa mengaku merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya, khawatir terhadap penilaian orang lain mengenai penampilan fisiknya, serta sering membandingkan tubuh mereka dengan orang lain yang dianggap lebih

ideal. Dari sisi *self-esteem*, sebagian siswa mengaku merasa canggung saat berkenalan dengan orang baru, gugup ketika harus berbicara di depan banyak orang, dan merasa minder ketika berada di antara teman-teman yang dianggap lebih menarik secara fisik. Data awal tersebut mengindikasikan bahwa *body image* dan *self-esteem* merupakan aspek psikologis yang perlu mendapat perhatian, meskipun gambaran yang lebih komprehensif dan representatif mengenai kondisi kedua variabel tersebut pada seluruh populasi masih perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian ilmiah.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja secara umum, kajian yang secara spesifik dilakukan pada siswa SMK, khususnya di SMK Setia Budi Binjai, masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik siswa SMK yang tengah berada pada fase persiapan memasuki dunia kerja menuntut adanya tingkat kepercayaan diri dan penerimaan diri yang memadai. Kesenjangan antara kondisi ideal yang mengharuskan siswa memiliki *body image* positif dan *self-esteem* yang tinggi dengan kondisi nyata yang menunjukkan fenomena sebaliknya menjadi permasalahan yang mendesak untuk dikaji secara ilmiah. Apabila permasalahan ini tidak segera ditangani dan ditindaklanjuti, *body image* negatif berpotensi berkembang menjadi perasaan rendah diri yang semakin dalam dan pada akhirnya menghambat aktualisasi diri siswa di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Berdasarkan fenomena dan uraian yang telah dikemukakan di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan kajian ilmiah yang berfokus pada hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada siswa SMK Setia Budi Binjai.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai keterkaitan antara persepsi siswa terhadap kondisi fisiknya dengan tingkat harga diri yang dimiliki. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang program layanan yang tepat sasaran guna membantu siswa meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, serta *self-esteem* yang positif dan adaptif. Atas dasar tersebut, penelitian ini mengangkat judul **“Hubungan Antara *Body Image* dengan *Self-Esteem* pada Siswa SMK Setia Budi Binjai”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Masih terdapat siswa yang belum mampu menerima kondisi fisiknya secara positif, sehingga muncul ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh (*body image* negatif).
- 1.2.2. Sebagian siswa menunjukkan *self-esteem* yang rendah, seperti kurang percaya diri, merasa minder, dan ragu terhadap kemampuan diri.
- 1.2.3. Siswa cenderung melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya yang memengaruhi persepsi terhadap tubuh dan penilaian diri.
- 1.2.4. Adanya pengaruh lingkungan sosial dan media yang membentuk standar penampilan ideal sehingga memengaruhi cara siswa menilai dirinya.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi penelitian ini sebagai ruang lingkup penelitian pada hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada siswa Program Keahlian Desain Produksi Busana (DPB) di SMK Setia Budi Binjai.

1.4 Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada siswa SMK Setia Budi Binjai?"

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan Antara *Body Image* dengan *Self-Esteem* pada Siswa SMK Setia Budi Binjai.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling serta psikologi pendidikan, terutama yang berkaitan dengan *body image* dan *self-esteem* pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam memahami pentingnya memiliki *body image* yang positif serta meningkatkan *self-esteem*, sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan penerimaan diri yang lebih baik.

1.6.2.2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang tepat, khususnya dalam membantu siswa meningkatkan *self-esteem* dan membangun persepsi positif terhadap tubuhnya

1.6.2.3. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis siswa, terutama dalam membangun kepercayaan diri dan penerimaan diri.

1.6.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan *body image* dan *self-esteem*.