BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengab berbagai perubahan, baik dari segi fisik dan psikis. Santrock menyatakan bahwa masa remaja adalah masa dimana manusia mengalami masa perubahan yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa (Nurfadilah, 2024). Masa remaja dianggap sulit oleh beberapa orang, hal ini dikarenakan masa remaja dipandang masa pemberontakan, krisis dan ketidaktaatan.

Masa remaja adalah masa individu mulai mencari jati dirinya yang sebenarnya dengan cara mencaritahu, mencoba, gagal, dan akhirnya menemukan apa yang sesuai dengan dirinya, masa ini pun penuh gejolak karena terjadinya pertumbuhan fisik, yang akan mempengaruhi perkembangan berpikir, Bahasa, emosi, dan sosial anak (Ramanda et al., 2019). Perubahan dan dinamika yang terjadi pada masa remaja tersebut menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan kondisi dirinya maupun lingkungan sekitar. Dalam proses penyesuaian ini, remaja mulai membentuk penilaian terhadap dirinya sendiri berdasarkan pengalaman pribadi serta respons sosial yang diterimanya. Cara remaja memandang dan menilai dirinya akan berpengaruh besar terhadap perkembangan kepercayaan diri (Novita, 2021).

Kepercayaan diri berkembang melalui proses penyesuaian diri individu terhadap pengalaman hidup serta perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dialami,

khususnya pada masa remaja (Riyanti et al., 2020) Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara realistis serta tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari lingkungan sekitar (Lauster dalam Pratama & Novita, 2022). Melina et al (2025) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, yang tercermin dalam sikap berani bertindak, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, serta mampu menampilkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri berkaitan dengan keberanian siswa untuk mengemukakan pendapat, berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, serta menampilkan kemampuan yang dimilikinya secara optimal (Putri & Nurwidawati, 2020). Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa merasa ragu terhadap kemampuan dirinya, takut gagal, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial maupun akademik (Fajrianti et al., 2025). Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya yang terbentuk melalui pengalaman keberhasilan, penguasaan keterampilan, serta interaksi sosial yang positif (Deng, 2024).

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam bertindak sesuai tuntutan situasi untuk meraih hasil yang diharapkan, dimana keyakinan ini tidak hanya mencerminkan ekspektasi agar individu dapat mewujudkan apa yang diinginkan, tetapi juga mencakup penghargaan dan evaluasi diri sendiri (Srijayarni et al., 2023).

Menurut Lauster (Khairunnisa et al., 2022), kepercayaan diri merupakan sifat kepribadian yang sangat menentukan; seseorang yang memiliki kepercayaan diri tidak mudah cemas, yakin terhadap kemampuannya sendiri, tidak egois, serta memiliki ambisi dan toleransi yang tinggi terhadap dirinya maupun orang lain. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan individu dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam kehidupan sosial. Kim (2023) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan, kompetensi, dan nilai dirinya. Ketika individu memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya, keyakinan terhadap diri sendiri menjadi melemah, sehingga individu lebih rentan mengalami keraguan diri, menarik diri secara sosial, dan kesulitan mengekspresikan pendapat atau perasaannya. Dengan demikian, body image negatif dapat menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap rendahnya kepercayaan diri individu (Kim, 2023).

Masa remaja adalah masa individu mulai mencari jati dirinya yang sebenarnya dengan cara mencaritahu, mencoba, gagal, dan akhirnya menemukan apa yang sesuai dengan dirinya, masa ini pun penuh gejolak karena terjadinya pertumbuhan fisik, yang akan mempengaruhi perkembangan berpikir, Bahasa, emosi, dan sosial anak (Ramanda et al., 2019). Perubahan fisik yang terjadi sering kali membuat remaja menaruh perhatian berlebihan terhadap penampilan tubuhnya. Kondisi ini dapat menimbulkan fenomena *body image* negatif, yaitu pandangan atau penilaian yang kurang baik terhadap bentuk tubuh sendiri. Remaja dengan *body image* negatif cenderung merasa

kurang percaya diri, minder, menghindari interaksi sosial, dan mengalami hambatan dalam pengembangan potensi diri (Araaf et al., 2023).

Body image adalah sikap individu terhadap bentuk tubuh, penampilan tubuh, fungsi dan ukuran potensi tubuh secara sadar dan tidak sadar (Agustiningsih et al., 2020). Menurut Kenny (Dewi, 2022) body image negatif adalah ketidakmampuan seorang individu menerima kondisi tubuhnya sehingga sulit membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Jadi, body image negatif merupakan persepsi serta ketidakmampuan seseorang menerima kondisi tubuhnya. Body image memiliki keterkaitan yang kuat dengan kepercayaan diri individu. Bajpai (2024) menyatakan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat menurunkan kepercayaan diri dan memunculkan perasaan tidak mampu dalam interaksi sosial. Sebaliknya, body image yang positif berkontribusi terhadap meningkatnya keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya, sehingga body image menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri

Fedorchenko (2023) menjelaskan bahwa ketidaksesuaian antara body image yang dipersepsikan dengan standar tubuh ideal yang dibentuk oleh norma sosial dan media dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan berbagai dampak psikologis, seperti kecemasan, gangguan suasana hati, hingga hilangnya kepercayaan diri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningtyas. R. T. Dkk (2023) serta pembahasan dapat disimpulkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara body image dengan kepercayaan diri.

Berroudj (2025) menjelaskan bahwa *body image* merupakan gambaran mental individu terhadap tubuhnya yang terbentuk dari persepsi, penilaian, dan perasaan terhadap penampilan fisik. Persepsi ini berperan penting dalam pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri individu. Berroudj menegaskan bahwa individu yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya cenderung menunjukkan ketidakpuasan diri, perasaan kurang berharga, serta penurunan kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari (Berroudj et al., 2025)

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masalah kepercayaan diri akibat *body image* negatif juga ditemukan di kalangan siswa SMA. Berdasarkan wawancara awal dengan guru BK di SMA Negeri 1 Salak pada bulan Agustus 2025, diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa siswa, khususnya di kelas XI, yang menunjukkan perilaku tidak percaya diri dalam kegiatan belajar maupun interaksi sosial. Mereka merasa bentuk tubuhnya tidak ideal, cenderung menarik diri, serta kurang berani tampil di depan umum.

Fenomena ini sejalan dengan hasil survei Kementerian Kesehatan (2023) yang menyebutkan bahwa sekitar 30% remaja Indonesia mengalami masalah kepercayaan diri akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* negatif merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan kualitas perkembangan psikososial remaja, khususnya dalam aspek kepercayaan diri.

Body Image negatif disebabkan oleh konstruksi persepsi seseorang berdasarkan atas sistem keyakinan, cara pandang, atau cara seseorang menelaah suatu perubahan.

Jika tidak ditangani dengan tepat, body image negatif ini dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja, termasuk kepercayaan diri remaja tersebut.

Layanan konseling individual sebagai salah satu bentuk pemberian bantuan yang bisa dilakukan oleh konselor atau guru BK dalam membantu individu memahami diri mereka sendiri, mengelola emosi, memperbaiki hubungan dan membangun pola pandang yang positif, serta merencanakan masa depan yang baik (Suci Permata Hati et al., 2024).

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, layanan konseling individual dengan teknik *reframing* menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif. Teknik *reframing* membantu konseli memandang kembali pengalaman, perasaan, atau citra tubuhnya dengan perspektif yang lebih positif (Qurani et al., 2024a). Dengan cara ini, siswa dapat menyadari kelebihan dirinya, menerima kondisi fisik secara realistis, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, Adelya. dkk (2023) menjelaskan bahwa proses konseling individu dilaksanakan secara bertahap melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor berfokus membangun hubungan yang penuh empati, kepercayaan, dan penerimaan tanpa syarat. Tahap peralihan dilakukan untuk memperkuat komitmen klien dalam mengikuti proses konseling. Sementara itu, tahap kegiatan menjadi inti dari proses konseling, di mana konselor membantu klien mengidentifikasi masalah, menggali penyebab, dan menemukan alternatif pemecahan yang konstruktif. Terakhir, pada tahap pengakhiran, konselor membantu klien

menyusun rencana tindak lanjut agar perubahan positif dapat dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui penerapan teknik reframing, konselor dapat membantu remaja yang memiliki *body image* negatif untuk mengubah cara pandang mereka terhadap tubuhnya. Misalnya, rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh dapat diubah menjadi motivasi untuk merawat diri secara sehat, bukan sebagai alasan untuk merasa rendah diri. Dengan demikian, teknik reframing berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis remaja, karena mengajarkan mereka untuk berpikir positif, menerima diri apa adanya, serta mengembangkan pandangan yang lebih sehat terhadap diri dan kehidupannya.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji keterkaitan antara konseling individual dengan peningkatan kepercayaan diri. Misalnya, penelitian oleh Sari (2022) menemukan bahwa konseling individual dengan pendekatan *cognitive behavioral* dapat menurunkan tingkat *body dissatisfaction* pada siswa SMA. Penelitian lain oleh Hutagalung (2021) menunjukkan bahwa teknik *reframing* efektif dalam mengubah pola pikir negatif siswa terhadap dirinya sendiri. Namun, penelitian spesifik mengenai pengaruh layanan konseling individual teknik *reframing* terhadap kepercayaan diri siswa yang memiliki *body image* negatif masih jarang dilakukan, terutama di sekolah daerah pedesaan seperti SMA Negeri 1 Salak.

Pemilihan SMA Negeri 1 Salak sebagai lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya siswa dengan permasalahan *body image*

negatif. Selain itu, sekolah ini memiliki layanan BK yang aktif sehingga mendukung pelaksanaan penelitian.

Dengan demikian, penelitian berjudul *"Pengaruh Layanan Konseling Individual Teknik Reframing dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa yang Memiliki Body Image Negatif di SMA Negeri 1 Salak"* diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

1.2 Identifikasi Masalah

Pada latar belakang masalah yang dipaparkan diatas ditemukan masalah-masalah yang dapat dikaji dalam penelitian ini. Masalah-masalah tersebut adalah :

1. Adanya fenomena body image negatif akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya.
2. Siswa dengan body image negatif cenderung kurang percaya diri, baik dalam kegiatan belajar maupun interaksi sosial di sekolah.
3. Fenomena rendahnya kepercayaan diri siswa sering kali dipicu oleh perbandingan sosial dan pengaruh media sosial terhadap standar tubuh ideal

1.3 Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian sebagai berikut : "Pengaruh Layanan Konseling Individual Teknik Reframing dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa yang Memiliki Body Image Negatif di SMA Negeri 1 Salak"

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah layanan konseling individual teknik *reframing* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa yang memiliki *body image* negatif di SMA Negeri 1 Salak?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individual teknik *reframing* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang memiliki *body image* negatif di SMA Negeri 1 Salak.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya penerapan layanan konseling individual dengan teknik reframing dalam mengatasi masalah body image negatif dan peningkatan self-confidence pada remaja.
2. Menjadi dasar bagi penelitian lanjutan mengenai efektivitas teknik reframing pada masalah psikososial lain yang dihadapi siswa SMA.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa:

Membantu siswa yang memiliki body image negatif untuk belajar menerima dirinya, berpikir positif, dan menumbuhkan rasa percaya diri sehingga lebih berani tampil dalam kegiatan akademik maupun sosial.

2. Bagi Guru BK/Konselor:

   Menjadi referensi praktis dalam penggunaan teknik reframing pada layanan konseling individual, sehingga dapat memperkaya strategi intervensi dalam menangani masalah pribadi siswa.

3. Bagi Sekolah:

   Meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah, dengan fokus tidak hanya pada aspek akademik tetapi juga psikologis dan kesehatan mental siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

   Memberikan pijakan empiris untuk mengembangkan penelitian lanjutan tentang hubungan media sosial, body image, dan kepercayaan diri, atau intervensi konseling lain yang lebih inovatif.

THE Character Building UNIVERSITY