

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja dimulai pada usia sekitar 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Pada fase akhir masa remaja, individu sering mengalami tingkat ketidakstabilan emosional yang lebih tinggi karena menghadapi perubahan yang terjadi dengan cepat dalam kehidupan mereka. Seperti halnya yang dikemukakan Streinberg, bahwa “remaja usia 15-18 tahun memiliki banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, berfikir kompleks, secara emosional lebih sensitif serta sering menghabiskan waktu bersama temannya. Pada masa remaja ini juga terjadi perubahan, baik itu perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial” (Ifdil, 2017).

Masa remaja adalah masa dimana fisik mengalami suatu perkembangan dan perubahan pada tubuh seseorang. “Bentuk tubuh yang bertambah ataupun berkurang menjadi hal yang banyak diperhatikan oleh beberapa individu saat menginjak remaja awal. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja membuat remaja menjadil lebih memperhatikan dirinya. Hal ini akan tampak jelas pada remaja awal yang memasuki bangku sekolah menengah pertama (SMP) atau juga bisa terjadi pada bangku sekolah menengah atas” (Setiawan, 2020).

Siswa pada tingkat sekolah menengah atas (SMA) termasuk pada tahap perkembangan yang sering disebut dengan masa remaja atau masa pubertas. Pada tahap ini siswa berada pada tahapan masa remaja pertengahan yang dimulai dariusia 15-18 tahun. Penampilan menjadi salah satu yang sangat penting bagi remajadalam mengembangkan citra diri yang berkaitan dengan bentuk tubuhnya

sehingga hal ini sangatlah berpengaruh pada *self-esteem* remaja. Karena kebanyakan remaja menganggap bahwa jika memiliki citra tubuh yang baik akan menjadi pusat perhatian. Oleh karena itu *Body Image* sangatlah berpengaruh pada *self-esteem* seseorang. Menurut Cash (2004) “*Body Image* ialah pandangan individu dalam mengevaluasi dan menilai penampilan fisiknya berdasarkan gambaran ideal penampilan yang diinginkan. Seorang remaja dikatakan mempunyai *Body Image* yang positif ialah jika dapat merasa puas dengan kondisi fisiknya saat itu”.

Hal ini sejalan dengan apa yang dipaparkan oleh Arthur, Dkk (2010) “*Body Image* adalah imajinasi berlebihan yang dimiliki oleh seorang individu mengenai tubuhnya. Khususnya yang berkaitan dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi ini”.

Smolak, Dkk (2009) juga berpendapat bahwa “tingkat *body image* seseorang digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar bergantung pada pengaruh sosial budaya dan terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain”.

Individu seharusnya memiliki *body image* yang positif agar mereka dapat menerima diri mereka sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh yang umumnya diterima oleh masyarakat. Meskipun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa terutama remaja putri yang memiliki persepsi negatif terhadap *body image* mereka baik dalam kategori tingkat rendah maupun sedang. Adapun bentuk *body image* yang negatif yaitu tingginya

perhatiannya pada berat badan dan membandingkan bentuk tubuh atau kecantikan dengan orang lain.

Menurut Cash, Dkk (2012) “Terdapat beberapa faktor yang membentuk *body image* individu, diantaranya yaitu jenis kelamin, berat badan, media, budaya, serta hubungan interpersonal. Banyak penelitian sebelumnya melaporkan bahwa perempuan cenderung merasa tidak puas dan memiliki *body image* negatif dibandingkan laki-laki”. Ini terjadi karena perempuan sering berbicara tentang penampilan, termasuk topik seperti pakaian, berat badan, diet, dan juga sering membandingkan diri mereka dengan perempuan lainnya.

Memiliki *body image* yang ideal atau bahkan langsing pada saat menginjak remaja sangatlah penting bagi remaja agar menjadi populer dikalangan teman-temannya. *Self esteem* secara garis besar terjadi akibat dengan adanya standar yang dibuat atau dikenal di lingkungan dan budayanya. Keinginan untuk tampil menarik di hadapan orang lain termasuk dari keinginan dari remaja awal. Hal ini menjadi menimbulkan ketidakpuasan pada *body image* dan juga *self-esteemnya*.

Body Image pada remaja menunjukkan bahwa persepsi *body image* sangat kuat pada remaja. Remaja akan memiliki segala cara dan usaha agar mendapatkan *body image* nya yang ideal sehingga dapat terlihat menarik. Salah satunya dengan melakukan diet, dikarenakan tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya hal ini menjadikan remaja memiliki tekanan untuk menjadi lebih kurus lagi didalam pikirannya dengan terjadinya hal tersebut akan mempengaruhi tingkat *self-esteem* pada remaja.

Dengan adanya *body image* terdapat hubungan yang sangat signifikan terhadap *self-esteem* seseorang. Terutama pada *body image* negatif yang dimana

remaja perempuan sekarang yang memiliki standar persepsi yang tinggi pada kecantikan dan bentuk tubuh. Sehingga menyebabkan *self-esteem* seseorang menurun atau bahkan tidak ada sama sekali terhadap bentuk tubuhnya. Seperti halnya jika seseorang memiliki *body image* yang positif maka seseorang tersebut dapat menerima dirinya terutama pada bentuk tubuhnya dan memiliki *self-esteem* yang tinggi, sehingga dapat menjadikan kekurangan seseorang menjadi motivasi menjadi lebih baik.

Angelis (2003) mengungkapkan “*self-esteem* merupakan suatu keyakinan dalam diri manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu”. Lain halnya pendapat Ifdil (2017) “*self-esteem* berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri. *self-esteem* itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan”. *Self-esteem* datang dari kesadaran individu bahwa mereka memiliki tekad dan keyakinan untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan.

Fatimah (2020) menjelaskan bahwa “*self-esteem* adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Idealnya *self-esteem* yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi”. Individu perlu memiliki *self-esteem* yang tinggi untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam diri mereka. Namun, kenyataannya, masih banyak individu, terutama remaja, yang mengalami *self-esteem* yang rendah.

Tingkat *self-esteem* individu dapat dikenali melalui berbagai karakteristik yang ditampilkan oleh individu tersebut. “Individu yang memiliki *self-esteem*

tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, bangga dan puas akan dirinya sendiri. lebih sensitif terhadap tingkat kemampuan/kompetensi, mengabaikan umpan balik negatif dan mencari umpan balik mengenai kompetensi, menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri, lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia), fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif). Berusaha untuk melakukan sesuatu agar kapasitas dirinya meningkat (lebih tumbuh dan berkembang), berani mengambil resiko, bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi, berpikir konstruktif (fleksibel), mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambilnya” (Febrina, 2018).

Selain dari tingginya tingkat *self-esteem* remaja, juga terdapat hal yang menjadi rendahnya *self-esteem* pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, seperti apa yang dijelaskan oleh Santrock menyatakan penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Perubahan fisik dapat menghasilkan efek psikologis yang tidak diharapkan. “Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka dibanding aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin” (Setiawan, 2020).

Hal inilah yang menjadikan *Self-esteem* (harga diri) memainkan peran penting dalam perkembangan *body image*. Nilai-nilai dan standar yang ditetapkan oleh masyarakat secara tidak langsung mempengaruhi individu dalam kelompok sosial mereka, dan mendorong mereka untuk mematuhi tuntutan ini dengan harapan mendapatkan pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sekitar di

mana mereka berada. “Seseorang dengan harga diri (*self-esteem*) tinggi akan mencerminkan sifat yang positif terhadap orang lain, mempunyai kemampuan untuk bangkit dan mampu untuk mengatasi tekanan yang sedang dialaminya. Sebaliknya, jika seseorang dengan harga diri (*self-esteem*) rendah, akan mudah merasa cemas dan merasa tidak berguna. *Self-esteem* meliputi dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghargaan diri. Kedua aspek tersebut memiliki 5 dimensi, yaitu dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga dan fisik. *Self-esteem* yang didalamnya terdapat dimensi fisik yang tentu saja akan berpengaruh terhadap perkembangan *body image*” (Fatimah, 2020).

Seperti halnya pra penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti menemukan masalah *body image* tersebut pada beberapa siswa di kelas XI-TKJ, berdasarkan dari hasil studi pendahuluan diperoleh informasi dari hasil analisis Daftar Cek Masalah (DCM) bidang Pribadi yang diberikan kepada siswa kelas XI TKJ SMK Swasta Prayatna 2 Medan yang berjumlah 30 siswa, didapatkan bahwa sebagian dari “siswa ingin sekali dikagumi” dengan jumlah persentase 86%, siswa yang “ingin terlihat menarik” dengan jumlah persentase 80%, siswa yang “merasa dirinya tidak sebaik orang lain” dengan persentase 73%, siswa yang “merasa rendah” diri dengan persentase 70%, dan siswa yang “merasa iri hati” dengan jumlah persentase 76%. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui siswa kelas XI TKJ masih memiliki *body image* dan *self-esteem* yang rendah.

Dan untuk memperkuat dan mengetahui bahwa siswa yang memang benar adanya mengalami masalah *body image* yang mempengaruhi *self-esteemnya* maka peneliti menemukan masalah *body image* tersebut pada beberapa siswa di kelas

XI-TKJ, hal ini terdapat dari hasil wawancara yang sudah dilakukan pada siswa dikelas XI-TKJ, yaitu ada siswa yang memiliki masalah pada *body image*, yang dimana siswa mengatakan merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya. Selain itu juga banyak temannya yang mengejek-ejek dari bentuk tubuhnya. Sehingga hal ini berdampak pada kurangnya *self-esteem* dalam diri siswa tersebut, hal lainnya yaitu membuat siswa tidak berani untuk berpendapat didalam kelas.

Seperti penelitian yang di lakukan Alidia (2018) bahwa "*body image* siswa laki-laki tergolong pada kategori tinggi. Masing-masing sub variabel yang dikemukakan dalam penelitian ini berada pada kategori baik, yaitu penilaian terhadap bagian tubuh, sedangkan pada indikator puas terhadap bentuk tubuh, puas terhadap berat badan, menganggap penting menjaga *body image*, menutup bagian tubuh yang kurang menarik, menghindari pembicaraan mengenai bentuk tubuh yang kurang menarik dengan orang lain, berusaha tampil lebih baik, meningkatkan bentuk tubuh, berat badan agar ideal, cemas apabila bentuk tubuh tidak ideal, membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain, dan membandingkan berat badan dengan orang lain, berada pada kategori sedang *body image* siswa perempuan berada pada kategori tinggi".

Wati Dkk (2019) meneliti bahwa "dapat dikatakan mayoritas siswi kelas X SMA swasta Methodist 2 Medan memiliki *body image* dan kepercayaan diri dalam kategori sedang. Hal ini mendeskripsikan bahwa banyak siswi yang memiliki penilaian dan pandangan yang tidak begitu positif. Kebanyakan dari mereka cenderung kurang puas dengan bentuk fisik yang mereka, rasa minder dan ingin mencoba memperbaiki fisik dan penampilan mereka sangat sering mereka

rasakan. Mereka juga cenderung suka meminta bantuan dari orang lain dalam melakukan sesuatu”.

“Maka dari itu *self-esteem* yang positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi positif berupa pemikiran yang sudah berkembang, tidak hanya sebatas memahami apa yang dilihatnya, karena seseorang itu dinilai bukan hanya dilihat dari bentuk tubuhnya saja, namun bisa dilihat dari sisi lainnya seperti dari prestasi atau dari penghargaan lainnya, sehingga hal ini berpengaruh pula terhadap *body image* seseorang dan berfungsi sebagai penghalang terhadap peristiwa yang mengancam munculnya *body image* yang negatif” (Khaira, 2018).

Dari permasalahan yang sudah dipaparkan diatas maka peneliti tertarik untuk melihat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *self-esteem* pada siswa. Peneliti ingin melihat bagaimana *body image* sangat mempengaruhi terhadap kepercayaan diri siswa terhadap *body image* yang positif dan juga negatif. Terutama pada siswa SMK TKJ, yang dimana sekolah tersebut tidak hanya dilihat secara pendidikannya namun dilihat dari bagaimana siswa berpenampilan dengan baik.

Berdasarkan permasalahan diatas, untuk dapat melihat hubungan yang timbal balik antara *body image* dengan *self-esteem* siswa, dan melihat perkembangan yang terjadi pada siswa terhadap *body image* dan *self esteem* nya. maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan *Body Image* dengan *Self-Esteem* pada Siswa Kelas XI-TKJ di SMK Swasta Prayatna 2 Medan”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, ditemukan identifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat *Body Image* yang positif dan negatif pada setiap siswa
- 2) *Self-Esteem* yang berpengaruh pada *Body Image* siswa
- 3) Tidak memiliki keberanian menampilkan *Body Image* yang positif
- 4) Siswa yang memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan keinginannya menjadikan siswa memiliki *Body Image* negatif sehingga berdampak pada *Self-Esteem* yang menurun.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya pembahasan masalah ini, maka agar penelitian ini tidak melebar maka peneliti membatasi masalah yaitu untuk melihat Hubungan *Body Image* dengan *Self-Esteem* pada Siswa Kelas XI-TKJ SMK Swasta Prayatna 2 Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penguraian masalah yang telah diajukan dalam konteks latar belakang, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diformulasikan yaitu Apakah ada hubungan *Body Image* dengan *Self Esteem* pada Siswa Kelas XI-TKJ SMK Swasta Prayatna 2 Medan.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengkaji adanya hubungan *Body Image* dengan *Self Esteem* yang positif pada Siswa Kelas XI-TKJ SMK Swasta Prayatna 2 Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam rangka mencapai tujuan penelitian yang telah diajukan, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini dapat menginformasikan untuk penelitian lanjutan berkaitan dengan *Body Image* terhadap *Self-Esteem* siswa.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan keilmuan yang berkaitan dengan *Body Image* terhadap *Self-Esteem* siswa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Siswa untuk mengetahui hasil penelitian ini agar dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai *Body Image* dengan *Self Esteem* dalam kehidupan sehari-hari.
 - b. Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan sebagai bahan evaluasi untuk menanamkan karakter *Self Esteem* pada siswa karena penilaian seseorang itu bukan hanya dari penampilan saja akan tetapi kepribadian dan banyak hal lainnya.
 - c. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang lebih akurat untuk sekolah agar lebih memperhatikan *Body Image* terhadap *Self-Esteem* siswa.
 - d. Bagi Peneliti, penelitian yang ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan pengetahuan tentang bagaimana hubungan *Body Image* terhadap *Self-Esteem* siswa.