

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan merupakan suatu proses yang menggambarkan perilaku kehidupan sosial psikologi manusia pada posisi harmonis di dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas dan kompleks. Oleh Havighurst perkembangan tersebut dinyatakan sebagai tugas yang harus dijalani, dipelajari, dan dikuasai oleh setiap individu dalam perjalanan hidupnya, atau dengan kata lain perjalanan hidup manusia ditandai dengan berbagai tugas perkembangan yang harus ditempuh.¹ Perkembangan secara keseluruhan mengikuti perodesasi yang teratur, yang terdiri dari masa pra-natal, masa bayi, masa anak-anak, masa anak sekolah, remaja, dewasa, dan tua.²

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi menjadi: masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun).³ Pada awal masa remaja, pubertas merupakan transisi yang jelas dan penting dari masa kanak-kanak sampai dewasa. Selama masa tersebut remaja melakukan perubahan lebih

¹ Sunarto & Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 43.

² *Ibid*, 75

³ Victoria Nurvita & Muryantinah Mulyo H., "Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Awal Yang Mengalami Obesitas", *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2015), 4(1):42.

lanjut, mulai lebih mandiri, tidak bergantung pada orang tua dan melangkah menjadi dewasa sepenuhnya. Pada masa ini remaja juga mengalami perubahan fisik dan juga dimulainya proses perkembangan psikis. Perubahan-perubahan yang terjadi akan mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Pada masa ini remaja akan selalu berusaha untuk diterima dengan baik oleh kelompok sosialnya, oleh karena itu remaja membutuhkan kepercayaan diri dalam pergaulannya.

Percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya yang diwujudkan dalam tingkah lakunya sehari-hari.⁴ Kepercayaan diri merupakan sikap dimana individu merasa yakin akan kemampuannya, menimbulkan rasa aman dalam dirinya, tidak bergantung pada orang lain dan tau apa yang dibutuhkan. orang yang memiliki rasa percaya diri biasanya percaya dengan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mengatasi situasi dengan semestinya. Hal ini bukan berarti individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri. Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mengambil

⁴ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspaswara, 2002), 6.

tindakan yang tepat dan efektif dalam situasi apa pun, betapapun menantanginya bagi anda atau orang lain.⁵

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Santrock menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan.⁶ Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka dibandingkan aspek lain dalam diri mereka, dan banyak diantara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat dicermin. Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak laki-laki. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image*.

Body image merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan psikologis dan interpersonal pada masa remaja, terutama untuk anak perempuan.⁷ Seperti yang kita tahu bahwa sekitar 40-70% remaja perempuan tidak puas dengan dua atau lebih bagian tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada bagian di tengah atau bawah tubuh, seperti pinggul, pantat, perut, dan paha. Pada anak laki-laki sebagian dari mereka yang tidak puas pada berat badan dan bentuk tubuh. Namun tak

⁵ Kate Burton & Brinley Platts, *Building Confidence For Dummies* (England: Jhon Wiley & Sons, Ltd, 2006), 10.

⁶ Ifdil I., Denich A. U., & Ilyas A, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri", *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* (2017) 2(3):108.

⁷ Thomas F. Cash & Thomas Pruzinsky, *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (New York: the filford press, 2002), 2:74.

sedikit dari mereka berusaha untuk menambah berat badan dan menjadikan lengan atas, dada dan pundak menjadi lebih berotot.⁸

Body image secara luas dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif penampilan seseorang, berbeda dengan daya tarik fisik, yang merupakan penilaian penampilan eksternal atau objektif.⁹ Menurut Honigman *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira – kira penilaian orang lain terhadap dirinya.¹⁰ Sejalan dengan itu, Smolak dan Thompson menjelaskan bahwa tingkat *body image* individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh social budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.¹¹

Munculnya penilaian dikalangan remaja bahwa standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan penampilan tubuh yang proporsional, telah membuat remaja saat ini menjadi kurang percaya diri,

⁸ Ibid

⁹ J. Kevin Thompson & Linda Smolak, *Body Image, Eating Disorders And Obesity In Youth: Assessment, Prevention, And Treatment* (Washington DC: American Psychological Association, 2009),4.

¹⁰ <http://www.epsikologi.com>, diakses pada 3 november 2017.

¹¹ Thompson & Smolak, *Body Image.*,

remaja selalu menilai dirinya dari kacamata orang lain, yaitu teman-teman sepergaulannya. Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak dari penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap orang. Idealnya *body image* yang harus dimiliki adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun yang terlihat dilapangan masih banyak orang terutama remaja yang memiliki *body image* negatif baik itu pada kategori rendah maupun kategori sedang.

Perubahan fisik terjadi saat seorang individu mencapai usia remaja, dimana seorang remaja akan mengalami masa perubahan atau masa transisi dari anak-anak menjadi orang dewasa. Pada saat ini banyak perubahan yang terjadi karena pengaruh hormonal. Perubahan fisik yang terjadi ini tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, tinggi badan, dan lain-lain, dimana remaja menganggapnya sebagai ketidak sempurnaan. Hal inilah yang juga terjadi di Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan dimana siswanya kebanyakan mengalami krisis kepercayaan diri akibat keadaan fisik yang tidak sesuai dengan kriteria yang ada. Madrasah aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 sendiri merupakan salah satu sekolah swasta yang memiliki siswa-siswi yang unggul terlebih dalam bidang olahraga. Sudah banyak sekolah-sekolah lain yang menjadikan Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 sebagai tempat latihan tanding untuk mengukur kemampuan

mereka. olahraga menjadi ajang untuk membentuk badan yang proporsional disamping sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan mereka. Bagi mereka cantik sering digambarkan dengan dengan postur tubuh ideal, kulit putih, dan masih banyak lagi. Akibat hal tersebut, tak jarang jika pada akhirnya perempuan mengalami tekanan yang lebih besar terkait persepsi tubuhnya begitu juga dengan laki-laki yang menganggap bahwa fisik yang ideal adalah yang berwajah tampan dan memiliki otot tubuh. Akibat hal tersebut, tak jarang jika pada akhirnya mereka mengalami tekanan yang lebih besar terkait persepsi tubuhnya. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan R dan A, keduanya merupakan salah satu siswa Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 diperoleh hasil bahwa dirinya merasa kurang percaya diri dengan proporsi tubuhnya terlalu kurus.¹² Sedangkan N tidak percaya diri karena memiliki proporsi tubuh yang besar.¹³ Apalagi faktor Bagaimana orangtua dan keluarga memandang tubuh mereka, memberi pengaruh pada mereka dalam melihat dirinya. Juga orangtua dan keluarga yang terkadang mulai membandingkan mereka dengan orang lain yang dianggap memiliki proporsi yang dianggap sempurna, maka secara tak langsung mereka akan memiliki pemikiran body image yang keliru. Ditambah lagi dengan pengaruh teman sebaya, lingkungan sekitar dan media massa. Karena hal ini maka muncul pertanyaan adakah hubungan *body image* atau citra tubuh

¹² R & A, *Wawancara*, Palirangan, 24 November 2017.

¹³ N, *Wawancara*, Palirangan, 24 November 2017.

dengan kepercayaan diri pada remaja. Dan karena hal inilah yang menjadi pertimbangan peneliti melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan Lamongan dan mengambil judul Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan Lamongan.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah yang diajukan untuk penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah tingkat *body image* pada remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan?
2. Bagaimanakah tingkat kepercayaan diri pada remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan?
3. Adakah hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan diri pada remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan?
4. Seberapa besar hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan diri remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan?

C. Tujuan penelitian

Adapun yang menjadi tujuan peneliti ini adalah sebagai berikut ini

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat *body image* pada remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan.

2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri pada remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan diri pada remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan.
4. Untuk mengetahui Seberapa besar hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan diri pada remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan.

D. Manfaat penelitian

Dari penelitian ini, peneliti berharap akan dapat membawa manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan aplikasinya di bidang Psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial.
2. Secara praktis
 - a. Memberikan masukan kepada kelompok usia remaja tentang pengetahuan dan sikap dalam memandang *body image* secara positif.
 - b. Penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body image* dan kepercayaan diri.

E. Telaah pustaka

1. Penelitian yang dilakukan Tria Anggraini Putri dengan judul *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Yang Mengalami Obesitas*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengalami obesitas. Alat ukur yang digunakan skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Hasil analisis dari Pearson didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,685 dengan $\text{sig} = 0,000 < (0,01)$ artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel *body image* mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 91,22 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 85 yang berarti *body image* subjek penelitian tergolong sedang. Variabel kepercayaan diri mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 78,54 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 65 yang berarti kepercayaan diri subjek penelitian tergolong tinggi. Sumbangan efektif *body image* terhadap kepercayaan diri sebesar 46,9%. Hal ini menunjukkan *body image* mempengaruhi kepercayaan diri sebesar 46,9% sehingga ada 53,1% faktor

lainnya.¹⁴ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Tria Anggraini Putri adalah sama-sama meneliti tentang hubungan *body image* dengan kepercayaan diri. Sedangkan perbedaan terletak pada subjek penelitian dimana subjek pada penelitian ini adalah remaja yang mengalami atau tidak mengalami obesitas. Selain itu lokasi penelitian dilakukan di MAM 10 Palirangan Lamongan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fransisca Kurnia Adiningsih dengan judul *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Wanita Pasca Melahirkan*. Subyek penelitian adalah wanita pasca melahirkan dengan rentang usia 20-35 tahun yang baru melahirkan untuk pertama kali dan sedang periksa di Keluarga Sehat Hospital sebanyak 40 orang. Metode pengumpulan data adalah analisis korelasi product moment. Dari korelasi tersebut diperoleh nilai $r = 0,394$ ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil analisis *body image* memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri pada wanita pasca melahirkan sebesar 15,5% sedangkan sisanya 84,5% dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal lainnya seperti konsep diri, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan sosial, dan kesuksesan dalam mencapai tujuan.¹⁵ sama-sama meneliti tentang hubungan *body image* dengan kepercayaan diri.

¹⁴ Tria Anggraini Putri, "Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Yang Mengalami Obesitas" Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.

¹⁵ Fransisca Kurnia Adiningsih, " Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Pasca Melahirkan", Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2016.

Sedangkan perbedaan penelitian ini adalah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja selain itu lokasi penelitian dilakukan di MAM 10 Palirangan Lamongan.

3. Penelitian yang dilakukan Anastasia Veriska Claudine Sumangkut dengan judul *Hubungan antara Body Image dengan tingkat penyesuaian diri menurut Robert Peck pada Wanita Dewasa Madya*. Subjek pada penelitian ini adalah 106 wanita dewasa madya yang memiliki rentang usia 40 tahun hingga 60 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan dua skala model Likert, yaitu skala *body image* dan skala penyesuaian diri. Reliabilitas kedua skala diuji menggunakan analisis *Alpha Cronbach*. Hasil koefisien reliabilitas skala *body image* sebesar 0,916 dan koefisien reliabilitas skala penyesuaian diri sebesar 0,779. Data dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis *spearman Rho*. Hasil koefisien korelasi (r) antara *body image* dan penyesuaian diri adalah sebesar 0,425 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan tingkat penyesuaian diri menurut Robert Peck pada wanita dewasa madya.¹⁶ Persamaan penelitian ini adalah pada variabel bebas (X) yang sama-sama membahas tentang *body image*. Sedangkan perbedaan perbedaannya

¹⁶ Anastasia Veriska Claudine Sumangkut "Hubungan Antara Body Image Dengan Tingkat Penyesuaian Diri Menurut *Robert Peck* Pada Wanita Dewasa Madya", Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016.

terletak pada variabel terikat (Y) dimana variabel terikat dalam penelitian ini adalah yang akan dilakukan oleh peneliti adalah kepercayaan diri

4. Penelitian yang dilakukan Catur Baimi Setyaningsih dengan judul *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP N 6 Yogyakarta*. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subyek penelitian adalah remaja putri kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta yang berjumlah 92 siswi. Alat pengumpulan data berupa skala citra tubuh dan skala penerimaan diri. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik *product moment* dari pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar remaja putri kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta memiliki citra tubuh yang positif yaitu sebanyak 68 siswi (73.9%) dan penerimaan diri dalam kategori tinggi sebanyak 70 siswi (76.1%). Hasil uji statistik diperoleh $\rho = 0.471$. Hal ini berarti ada hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri dengan sumbangan efektif sebesar 22.2%. Selebihnya, sebesar 77.8% terbentuknya penerimaan diri dipengaruhi oleh faktor lain.¹⁷ Persamaan penelitian ini adalah pada variabel bebas (X) yang sama-sama membahas tentang *body image*. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel

¹⁷ Catur Baimi Setyaningsih, "Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP N 6 Yogyakarta", Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2013.

terikat (Y) dimana variabel terikat dalam penelitian ini adalah yang akan dilakukan oleh peneliti adalah kepercayaan diri dan juga pada penelitian ini subjeknya tidak hanya pada remaja putri tetapi juga remaja putra.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Bunga Nurika dengan judul *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengunggah Foto Selfie Di Instagram (Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia)*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 04 Tambun Selatan yang berusia 14-15 tahun yang berjumlah 70 siswa dan siswa SMAN 3 Bekasi yang berusia 16-18 tahun berjumlah 72 siswa. Total subyek dalam penelitian ini berjumlah 142 siswa dan diambil menggunakan teknik cluster random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dan konsep diri. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dan *independent sample T-test*. Hasil penelitian diperoleh (a) Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan kepercayaan diri, artinya semakin positif konsep diri yang dimiliki semakin tinggi kepercayaan dirinya; (b) ada perbedaan yang sangat signifikan terhadap kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin, artinya jenis kelamin laki-laki lebih tinggi tingkat kepercayaan dirinya daripada perempuan; (c) ada perbedaan yang sangat signifikan terhadap kepercayaan diri ditinjau dari usia, artinya usia 16 - 18 tahun lebih

tinggi tingkat kepercayaan dirinya daripada usia 14 - 15 tahun; (d) Konsep diri berkontribusi terhadap kepercayaan diri sebesar $r^2 = (0,480)^2 = 0,230$, $SE = 23\%$. Kedua variabel yakni konsep diri dan kepercayaan diri tergolong sedang. Hasil penelitian ini mengimplikasikan pentingnya konsep diri terhadap kepercayaan diri pada remaja yang mengunggah foto selfie di instagram.¹⁸ Persamaan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan yaitu *body image*. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel X atau variabel bebasnya dimana pada penelitian ini Variabel bebasnya adalah *body image*.

F.Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah pernyataan dugaan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih .Hipotesis dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan negatif antara *body image* dengan kepercayaan diri di MAM 10 Palirangan Lamongan.

¹⁸ Bunga Nurika, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengunggah Foto Selfie Di Instagram (Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia)", Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, 2016.