

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan sepanjang rentang kehidupannya. Salah satu fase atau tahap perkembangan yang dilalui adalah masa remaja. Awal masa remaja dimulai dari usia 13 tahun dan berakhir di usia 21 tahun.<sup>1</sup> Umumnya diusia remaja, seseorang akan mengalami perkembangan fisik dan psikis dengan cepat. Perkembangan fisik yang dialami remaja meliputi naiknya berat badan, bertambahnya tinggi badan, dan matangnya organ reproduksi. Sedangkan, perkembangan psikis remaja meliputi perubahan yang terjadi pada beberapa aspek yakni kognitif, sosial, dan emosionalnya.<sup>2</sup>

Sebagian remaja menanggapi perubahan fisik yang terjadi dalam fase kehidupannya dengan memunculkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Menurut Papilia dari sekian banyak aspek yang mengalami perubahan, mayoritas remaja cenderung lebih memperhatikan penampilan dirinya daripada perubahan pada aspek lainnya. Banyak pula diantara mereka yang merasa tidak tertarik dengan pantulan dirinya di depan cermin dimana fenomena tersebut cenderung didominasi oleh remaja perempuan daripada laki-laki.<sup>3</sup> Hal ini

---

<sup>1</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima* (Jakarta: Erlangga, 1991), hlm. 206.

<sup>2</sup> Yohana Wuri Satwika Dianningrum, Septy Wahyu, "Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Satu* 8, no. 7 (2021): hlm. 194.

<sup>3</sup> Umi Chania Tafdhila, "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di MA Sabilul Hasanah Banyuasin," *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences* 10, no. 01 (2020): hlm. 62

menunjukkan bahwa fisik perempuan lebih banyak mendapatkan tekanan secara kultural.

Menurut Santrock perempuan lebih banyak mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk fisiknya dibandingkan dengan laki-laki karena lemak tubuh pada remaja perempuan akan meningkat sehingga membuat tubuhnya jauh dari bentuk tubuh ideal terlebih lagi saat memasuki fase remaja. Disisi lain remaja laki-laki cenderung puas terhadap perkembangan tubuhnya karena massa ototnya meningkat lebih banyak dibandingkan lemak tubuhnya.<sup>4</sup> Penelitian Johannsson menyatakan bahwa perempuan mengalami kemungkinan yang lebih tinggi untuk merasa tidak puas terhadap tubuhnya karena penilaiannya selalu dihubungkan dengan apa yang dilihatnya sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya.<sup>5</sup>

Pada sebuah penelitian yang dilakukan di Jerman oleh Rief, dkk. menghasilkan sebuah temuan yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan persepsi tubuh dimana sebanyak 41% remaja perempuan dan 21% remaja laki-laki cenderung memperhatikan penampilannya.<sup>6</sup> Terlihat jelas bahwa remaja perempuan memiliki presentase lebih tinggi dalam memperhatikan penampilan fisiknya. Selain itu, penemuan yang dilakukan oleh Kakekshita dan Almeida

---

<sup>4</sup> Dewi Kartika Wati dan Sri Sumarmi, "Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk : Studi Cross Sectional Body Image Among Overweight and Non overweight Adolescent Girls : A Cross Sectional Study" 044 (2017): hlm. 399.

<sup>5</sup> Adam Setiawan Ibrahim, "Body Image, Jenis Kelamin, dan Kepuasan Hidup Remaja" (Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), hlm. 6.

<sup>6</sup> Omega Lambulalo Rengga dan Christiana Hari Soetjningsih, "Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 6, no. 1 (2022): hlm. 3.

menyatakan bahwa remaja perempuan memiliki kecenderungan untuk melebih-lebihkan ukuran tubuhnya.<sup>7</sup>

Saat ini banyak sekali remaja perempuan yang menilai dirinya berdasarkan komentar dari orang lain. Pernyataan tersebut didukung oleh temuan State dan Ken bahwa sering kali penilaian remaja perempuan terhadap tubuhnya dihubungkan dengan persepsi tubuh teman sebayanya.<sup>8</sup> Gambaran atau persepsi seseorang terhadap bentuk fisik yang dimilikinya inilah yang disebut dengan *body image* atau citra tubuh.

Menurut Arthur *body image* merupakan suatu imajinasi seseorang yang bersifat subjektif yang didasarkan pada persepsi pribadi terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan tampilan fisik. Dalam hal ini biasanya seseorang juga akan menyesuaikan imajinasi subjektif dalam melihat dirinya melalui kaca mata orang lain. Oleh karena itu, Amalia menyatakan bahwa setiap individu pasti mempunyai gambaran diri yang ideal dimana ketika individu tersebut tidak dapat mencapai gambaran diri yang ideal, maka akan menimbulkan suatu ketidakpuasan tersendiri.<sup>9</sup>

Chas dan Pruzinsky dalam Kinanti mendefinisikan *body image* sebagai suatu tindakan yang diambil oleh individu terhadap keadaan fisik yang dimilikinya berupa penilaian yang bersifat positif dan negatif. Penilaian tersebut merupakan kunci bagi individu untuk membangun kesehatan psikologis dan perkembangan fisik pada tahap selanjutnya. Contoh dari

---

<sup>7</sup> Viona Rizky Awalyani Batubara, "Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal di Sanggar Senam Kota Medan" (2021): hlm. 3.

<sup>8</sup> Adam Setiawan Ibrahim, "Body Image, Jenis Kelamin, dan Kepuasan Hidup Remaja" (Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), hlm. 6.

<sup>9</sup> Amandha Unziila Denich & Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 3, no. 2 (2015): hlm. 56.

dampak penilaian negatif terhadap penampilan fisik individu adalah kurangnya rasa percaya diri, stress dan depresi, perilaku diet ketat, dan lain sebagainya.<sup>10</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Batubara dikatakan bahwa terdapat beberapa hal yang berpengaruh terhadap terbentuknya *body image* salah satunya adalah keluarga atau orang-orang terdekat. Komentar, harapan, kritikan, dan aktifitas membandingkan dalam keluarga akan membangun standart tertentu yang mana akan mempengaruhi kepuasan dan penerimaan seseorang terhadap fisiknya.<sup>11</sup>

Dilansir dari health.kompas.com 20% wanita dengan usia 19-49 tahun di kota Seoul, Korea Selatan melakukan operasi plastik untuk mendapatkan penampilan fisik seperti yang diharapkannya. Detik.com menyatakan bahwa tidak hanya di luar negeri, bahkan di Indonesia tidak jarang perempuan yang melakukan operasi plastik untuk memperbaiki penampilannya.<sup>12</sup> Tercatat sepanjang tahun 2005 terdapat 120 hingga 1500 pasien melakukan bedah plastik di berbagai klinik maupun rumah sakit. Namun demikian menurut Dr. Teddy, Sp.BP jumlah tersebut belum sepenuhnya akurat dikarenakan kelemahan pencatatan oleh 87 dokter PERAPI (Perhimpunan Ahli Bedah Plastik Indonesia) yang melakukan tindakan operasi plastik.<sup>13</sup> Cross dan Cross menyatakan mengenai alasan pentingnya penampilan bagi remaja sehingga

---

<sup>10</sup> Siti dan Ifdil Maryam, "Hubungan body image dengan penerimaan diri mahasiswa putri : Relationship between body image and self-acceptance of female students," *JAIPTEKIN / Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 3, no. 3 (2019): hlm. 131.

<sup>11</sup> Viona Rizky Awalyani Batubara, "Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal di Sanggar Senam Kota Medan" (2021) hlm. 34.

<sup>12</sup> Made Widya Astiti, "Hubungan Citra Diri terhadap Hubungan Interpersonal pada Wanita Dewasa Awal," *psychology.binus.ac.id*, last modified 2015.

<sup>13</sup> Rinawati Gunawan dan Amanah Anwar, "Kecemasan Body Image Pada Perempuan Dewasa Tengah Yang Melakukan Bedah Plastik Estetik," *Jurnal Psikologi Esa Unggul* 10, no. 02 (2012): hlm.59.

mengakibatkan minat pribadi yang sangat kuat adalah karena kesadaran bahwa dukungan sosial, popularitas, dan karir didapatkan melalui daya tarik seseorang.<sup>14</sup>

Pembentukan *body image* pada seseorang dapat berubah-ubah dimana hal tersebut akan dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya media massa, keluarga, dan hubungan interpersonal.<sup>15</sup> Oleh karena itu, *body image* pada seseorang akan berbeda sesuai dengan apa yang terjadi pada dirinya.

Ketika seseorang merasa bahwa dirinya tidak sesuai dengan standart ideal yang beredar, maka orang tersebut akan menganggap bahwa dirinya memiliki kekurangan meskipun pendapat orang lain sudah menganggap penampilannya menarik. Kondisi seperti inilah yang membuat seseorang susah untuk menerima dirinya dan memunculkan *body image* atau citra diri yang negatif. Begitu juga sebaliknya, apabila seseorang dapat menerima dirinya dengan baik, sadar akan kondisi yang dimilikinya, dan puas setelah melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentukpun akan bersifat positif.<sup>16</sup>

Menurut Surya *body image* dan kepercayaan diri merupakan dua hal yang saling berkaitan pada diri seseorang. Biasanya seseorang yang memiliki *body image* positif dan merasa puas terhadap penampilan fisiknya akan cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Anthony juga beranggapan bahwa penampilan fisik seseorang merupakan modal utama dalam menentukan tinggi

---

<sup>14</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima* (Jakarta: Erlangga, 1991), hlm. 209.

<sup>15</sup> Z Husna, "Hubungan Citra Tubuh dengan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di SMKN 1 Langsa" (2020): hlm. 13.

<sup>16</sup> Umi Chania Tafdhila, "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di MA Sabilul Hasanah Banyuasin," *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences* 10, no. 01 (2020): hlm. 62

rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang.<sup>17</sup> Oleh karena itulah, seseorang yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah karena memandang tubuhnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya.<sup>18</sup> Disisi lain, Lauster menyebutkan bahwa kepercayaan diri itu sendiri dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang.<sup>19</sup>

Kepercayaan diri merupakan sikap positif yang ditunjukkan seseorang dimana sikap tersebut membuatnya mengembangkan penilaian positif, baik itu terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan di sekitarnya.<sup>20</sup> Menurut Kadi kepercayaan diri merupakan suatu keadaan dimana seseorang percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya tanpa khawatir terhadap apa yang tidak bisa ia lakukan.<sup>21</sup> Ia percaya bahwa apa yang dimilikinya merupakan kelebihan yang harus dikembangkan tanpa berfokus pada kekurangannya.

Mutluer dan Yavuzer menyatakan bahwa kepercayaan diri dibawa manusia sejak lahir, namun dapat berubah seiring perkembangan manusia tersebut.<sup>22</sup> Menurut Purnawarman terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan tingkat kepercayaan diri seseorang menurun, seperti adanya

---

<sup>17</sup> Erhamwilda, *Konseling Sebaya : Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah* (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), hlm. 32.

<sup>18</sup> Umi Chania Tafdhila, "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di MA Sabilul Hasanah Banyuasin," *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences* 10, no. 01 (2020): hlm. 62

<sup>19</sup> Dianningrum, Septy Wahyu, "Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan," hlm. 194.

<sup>20</sup> Erhamwilda, *Konseling Sebaya : Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*, hlm. 123.

<sup>21</sup> Dince Sari Rambu Amma, Esti Widiani, dan Sirlu Mardiana Trishinta, "Hubungan Citra Diri dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja di SMKN 11 Malang Kelas XI," *Nursing News* 2, no. 3 (2017): hlm. 535.

<sup>22</sup> Omidullah Akbari dan Javed Sahibzada, "Students' Self-Confidence and Its Impacts on Their Learning Process," *American International Journal of Social Science Research* 5, no. 1 (2020): hlm. 1.

pengaruh dari lingkungan, pola asuh orang tua, kejadian masalah, latar pendidikan, serta persepsi terhadap bentuk fisik.<sup>23</sup>

Individu yang yakin terhadap dirinya akan berusaha mengembangkan kemampuannya untuk tujuan pencapaian hierarki kebutuhan yang lebih tinggi. Sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Maslow jika kepercayaan diri tidak terpenuhi pada diri seseorang maka hal tersebut akan memunculkan masalah pada tahap hierarki kebutuhan terakhir yakni aktualisasi diri.<sup>24</sup> Kepercayaan diri menjadi hal penting yang akan membekali individu untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan fase perkembangannya. Selain itu, kepercayaan diri akan memberikan perubahan yang berarti bagi individu yang memilikinya. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan Benabou & Tirole bahwa percaya diri merupakan salah satu hal yang sangat efektif untuk memotivasi individu untuk melakukan perubahan perilaku dalam hidupnya. Menurut Yendi, dkk. kepercayaan diri akan meningkatkan harga diri sehingga individu mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusannya sendiri.<sup>25</sup>

Tingkat kepercayaan diri yang rendah memiliki dampak yang negatif bagi remaja sebagaimana yang telah disampaikan oleh Ellis & Robertson dimana dampak negatif tersebut dikategorikan kedalam dua hal, yakni akademik dan nonakademik. Adapun dampak akademik yang dimaksud yakni turunnya motivasi untuk menjadi berprestasi, turunnya performa selama

---

<sup>23</sup> Emria Fitri, Nilma Zola, dan Ifdil Ifdil, "Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi," *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 4, no. 1 (2018): hlm. 3.

<sup>24</sup> Amma, Widiani, dan Trishinta, "Hubungan Citra Diri dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja di SMKN 11 Malang Kelas XI," hlm. 536.

<sup>25</sup> Fitri, Zola, dan Ifdil, "Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi," hlm. 3.

pembelajaran, dan lain sebagainya. Kemudian, ada pula dampak negatif rendahnya tingkat kepercayaan diri terhadap kegiatan non akademik meliputi, timbulnya rasa cemas baik untuk tampil di depan umum maupun untuk melakukan komunikasi interpersonal.<sup>26</sup>

Dalam beberapa hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri pada remaja berada pada kategori sedang. Pernyataan tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, dkk dimana remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi berada pada angka 28,2%, sedang 71,8%, dan rendah 0%. Penelitian tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Kadek dimana tingkat percaya diri pada kategori sangat tinggi berada pada angka 2,17%, kategori tinggi 22,46%, kategori sedang 57,97%, kategori rendah 13,77%, dan kategori sangat rendah 3,62%.<sup>27</sup>

Kepercayaan diri yang terbentuk pada seseorang akan mempengaruhi kemampuan orang tersebut untuk melakukan proses komunikasi. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Jalaluddin Rakhmat dimana tingkat kepercayaan diri akan mempengaruhi seseorang dalam berkomunikasi. Seseorang dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah akan cenderung menghindari kegiatan berkomunikasi dengan orang lain karena ia takut respon yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang dipikirkannya.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> Hardi Prasetyawan dan Wahyu Nanda Eka Saputra, "Profil Tingkat Percaya Diri Siswa SMK Muhammadiyah Kota Yogyakarta," *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2018): hlm. 20.

<sup>27</sup> Kadek Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Edisi Khusus*, no. 1 (2011): hal.135.

<sup>28</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Revisi. (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018), hlm. 134.

Sebagai makhluk sosial, kehidupan manusia tidak bisa dipisahkan dari bantuan orang lain. Dalam proses interaksi, remaja selalu dihadapkan dengan komunikasi khususnya untuk melakukan proses pembelajaran. Komunikasi menjadi salah satu kegiatan inti yang menjadi bagian dari eksistensi manusia. Kurniawan, dkk. menyatakan bahwa, manusia menghabiskan 80%-90% waktunya untuk berkomunikasi dengan orang lain dalam kegiatan sehari-hari.<sup>29</sup> Komunikasi merupakan salah satu awal seseorang untuk menjalin hubungan interpersonal. Dengan begitu kebutuhan setiap individu akan tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan.<sup>30</sup>

Komunikasi merupakan suatu proses yang diciptakan seseorang atau sekelompok orang menggunakan informasi tertentu supaya dapat terhubung dengan lingkungannya.<sup>31</sup> Komunikasi sangat penting dalam kehidupan karena hal tersebut merupakan bentuk dari ekspresi, harapan, pesan, dan kesan untuk sesama. Komunikasi yang efektif dapat dinilai dari bagaimana individu menjalin hubungan interpersonal yang baik.<sup>32</sup> Komunikasi yang terbentuk dari adanya hubungan interpersonal disebut dengan komunikasi interpersonal.

Komunikasi interpersonal didefinisikan sebagai proses pertukaran informasi antara dua orang atau lebih yang mengalami fase interaksi dan hubungan tertentu mulai dari tingkat akrab sampai perpisahan yang terjadi

---

<sup>29</sup> M. Reza Kurniawan, Ernita Arif, dan Asmawi Asmawi, "Hubungan antara Konsep Diri, Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dalam Proses Pembelajaran pada Mahasiswa," *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* 4, no. 1 (2021): hlm. 486.

<sup>30</sup> Mochamad Nursalim Nabilah Azhari, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Tingkat School Refusal Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Surabaya," *Jurnal BK UNESA* 12, no. 2 (2022): hlm. 773.

<sup>31</sup> Wikipedia, "Komunikasi," *wikipedia.org*, last modified 2022.

<sup>32</sup> Husna, "Hubungan Citra Tubuh dengan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di SMKN 1 Langsa," hlm. 1.

secara terus-menerus.<sup>33</sup> Suranto menyatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang terjadi antar pribadi secara langsung yang memungkinkan setiap orang yang ikut bisa mendapat reaksi dari orang lain baik secara verbal maupun non verbal.<sup>34</sup>

Menurut Mulyana melalui komunikasi interpersonal yang dilakukan, seseorang tidak hanya dapat mengenali dan belajar mengenai orang lain, namun ia juga dapat merasakan siapa dirinya. Hal tersebut dapat terjadi karena orang-orang akan menunjukkan perilakunya masing-masing.<sup>35</sup> Devito menyatakan bahwa terdapat beberapa karakteristik yang mencirikan komunikasi interpersonal itu sendiri meliputi perilaku menjalin, memelihara, membenahi, bahkan menghancurkan suatu hubungan.<sup>36</sup>

Kemampuan komunikasi interpersonal yang baik dapat menjadi modal utama seseorang untuk melakukan segala kegiatan sehari-hari. Seseorang yang gagal dalam melakukan komunikasi interpersonal akan cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan dari Packard dalam Dewi, dkk. bahwa seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah akan menjadi agresif, delusi, sakit fisik dan mental, bahkan mungkin mengalami *fight syndrome*

---

<sup>33</sup> Anisa S. A. Ascharisa M. Afrilia, *Buku Ajar Komunikasi Interpersonal* (Magelang: Pustaka Rumah C1nta, 2020), hlm. 9.

<sup>34</sup> Siti Rahmi, *Komunikasi Interpersonal dan Hubungannya dalam Konseling* (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021), hlm. 7.

<sup>35</sup> Muhammad Riswan Rais dan Marjohan Marjohan, "Contribution of Self Confidence and Peer Conformity to Interpersonal Communication," *Journal of Educational and Learning Studies* 3, no. 1 (2020): hlm. 76.

<sup>36</sup> Kurniawan, Arif, dan Asmawi, "Hubungan antara Konsep Diri, Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dalam Proses Pembelajaran pada Mahasiswa," hlm. 486.

dimana orang tersebut memiliki keinginan untuk melarikan diri dari lingkungannya.<sup>37</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aswida menunjukkan bahwa sebanyak 76,76% siswa kelas X SMAN 7 Padang mengalami perasaan cemas untuk melakukan komunikasi sehingga muncul kecenderungan yang buruk ketika mereka melakukan komunikasi dengan lingkungannya. Senada dengan penelitian tersebut, adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti yang menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh 62% siswa SMP Muhammadiyah 1 Melati Sleman Yogyakarta berada pada kategori cukup.<sup>38</sup> Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Suhanti, dkk. terhadap keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa UM menunjukkan hasil bahwa mereka memahami pengaruh yang akan diterima oleh komunikan dan komunikator dengan bentuk komunikasi yang digunakan. Namun disisi lain, mereka mengalami kesulitan dalam memahami konteks dari pesan yang diterima maupun yang akan disampaikan Mereka juga mengalami kesulitan dalam pemilihan media yang cocok untuk menyampaikan pesan.<sup>39</sup>

Fenomena yang terjadi di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung dapat dilihat dari studi pendahuluan bersama guru BK dan siswa perempuan dimana siswa mengalami kendala ditinjau dari kemampuan komunikasi interpersonalnya. Studi pendahuluan dengan observasi dan wawancara ini

---

<sup>37</sup> Rais dan Marjohan, "Contribution of Self Confidence and Peer Conformity to Interpersonal Communication," hlm. 76.

<sup>38</sup> Ibid.

<sup>39</sup> Indah Yasminum Suhanti, Dwi Nikmah Puspitasari, dan R Dewi Noorrizki, "Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa UM," *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Klinis*, no. April (2018): hlm. 87.

dilaksanakan pada bulan Agustus selama peneliti memenuhi program magang atau Praktik Profesi Mahasiswa (PPM) di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara pada hari Minggu, 28 Agustus 2022 bersama beberapa siswa perempuan, mereka menyebutkan bahwa penampilan fisik dan kepercayaan diri menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal mereka. Hasil wawancara dihari yang sama bersama guru BK di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung, didapatkan hasil bahwa mayoritas siswa perempuan belum mampu mengkomunikasikan keluh kesah dan permasalahan yang dihadapinya baik kepada guru BK maupun kepada teman-temannya. Sejalan dengan hal tersebut, hasil observasi juga dilakukan ketika jam istirahat dan hasilnya mengungkapkan bahwa ada beberapa siswa yang cenderung menyendiri dan tidak berani berinteraksi dengan temannya .

Ditinjau dari *body imagenya*, beberapa siswa mengaku kurang puas dengan penampilannya karena mereka menganggap penampilan tubuhnya tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan. Sedangkan untuk kepercayaan diri siswa dilihat melalui kegiatan observasi yang dilakukan di beberapa kelas selama pembelajaran berlangsung dimana terdapat siswa perempuan yang cenderung pendiam, kurang aktif, dan kurang percaya diri untuk menyampaikan pendapatnya baik ketika ditunjuk oleh guru maupun ketika sedang berdiskusi bersama temannya.

Berdasarkan pemaparan studi pendahuluan diatas, maka timbul suatu permasalahan yakni apakah *body image* dan kepercayaan diri memiliki hubungan dengan komunikasi interpersonal baik secara simultan maupun

parsial. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dan menetapkan penelitian dengan judul “**Hubungan Antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri dengan Komunikasi Interpersonal Remaja Perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung**”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini, antara lain :

1. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung ?
2. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung ?
4. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, antara lain :

1. Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung.
4. hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah dan rumusan masalah di atas, maka dapat disusun hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung.
2. Ada hubungan antara *body image* dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung.
3. Ada hubungan antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung.

4. Ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung.

## **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini, meliputi:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi, menambah wawasan pemikiran, serta pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling islam.
  - b. Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan rujukan yang relevan bagi penelitian selanjutnya.
  - c. Penelitian ini dapat digunakan untuk menjawab permasalahan remaja khususnya perempuan mengenai *body image*, kepercayaan diri, dan komunikasi interpersonal.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja khususnya perempuan mengenai *body image*, kepercayaan diri, dan komunikasi interpersonal, sehingga remaja dapat mempergunakan informasi ini sebagai acuan untuk mempertimbangkan perilakunya dikemudian hari.
  - b. Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dibuat sebagai bentuk pengaplikasian ilmu pengetahuan yang sudah didapat selama perkuliahan.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber rujukan sehingga dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya.

## **F. Asumsi dan Batasan Penelitian**

### **1. Asumsi Penelitian**

Dalam rangka menyelesaikan penelitian, maka peneliti memiliki asumsi bahwa hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung dapat diukur menggunakan instrumen penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti.

### **2. Batasan Penelitian**

Pembatasan masalah dilakukan supaya penelitian yang dilakukan lebih terarah dan tidak menyimpang jauh dari topik atau variabel yang diteliti. Adapun batasan masalah yang ditentukan pada penelitian ini yakni hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung.

## G. Definisi Operasional

### 1. *Body Image*

*Body Image* atau citra tubuh merupakan bagaimana cara seseorang memandang dirinya sendiri terutama penampilan fisiknya. Dalam hal ini seseorang akan menilai siapa dan apa dirinya termasuk juga bagaimana penampilan fisiknya. *Body image* sering kali dikaitkan dengan pendapat orang lain sehingga hal tersebut akan mempengaruhi seseorang untuk mengubah bentuk tubuhnya sesuai dengan apa yang diharapkannya dan apa yang menjadi persepsi orang lain. Adapun aspek-aspek dalam *body image* meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Kelima aspek tersebut kemudian akan dijabarkan dalam indikator-indikator penelitian sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat *body image* pada individu.

Untuk mengukur tingkat *body image* pada remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung, peneliti menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban dan gradasi nilai yang berbeda meliputi SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), serta STS (Sangat Tidak Setuju). Guna kebutuhan analisis data, maka setiap pernyataan akan diberikan skor sesuai dengan sifat item pernyataan yang disediakan mulai dari skor 4 hingga 1 pada pernyataan bersifat positif (*favourable*) dan 1 hingga 4 pada pernyataan bersifat negatif (*unfavourable*).

## 2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan penilaian positif seseorang terhadap segala potensi atau kemampuan diri yang dimilikinya, baik itu berupa kelebihan maupun kekurangannya. Kepercayaan diri yang positif dapat mengantarkan seseorang untuk mencapai tujuannya begitu juga yang berkaitan dengan hierarki kebutuhannya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi tidak akan berfokus pada kekurangan, tapi berusaha untuk mengembangkan kelebihannya. Adapun 5 aspek pada kepercayaan diri meliputi, yakin terhadap kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, tanggung jawab, serta rasional dan realistis. Kelima aspek yang telah disebutkan kemudian akan dijabarkan kedalam indikator-indikator sehingga dapat digunakan untuk membuat instrumen penelitian dalam mengukur tingkat kepercayaan diri individu.

Untuk mengukur tingkat kepercayaan diri pada remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung, peneliti menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban dan gradasi nilai yang berbeda meliputi SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Guna kebutuhan analisis data, maka setiap pernyataan akan diberikan skor sesuai dengan sifat item pernyataan yang disediakan mulai dari skor 4 hingga 1 pada pernyataan bersifat positif (*favourable*) dan 1 hingga 4 pada pernyataan bersifat negatif (*unfavourable*).

### 3. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi merupakan cara seseorang atau sekelompok orang untuk bertukar informasi dengan orang lain yang ada di lingkungannya. Derajat keefektifan suatu komunikasi yang dilakukan oleh seseorang dapat diukur melalui seberapa erat hubungan yang terjalin di antara keduanya. Komunikasi yang tercipta dari hubungan antar individu tersebut disebut dengan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan suatu proses pertukaran informasi antara seseorang dengan orang lain dalam fase interaksi tertentu mulai dari akrab hingga terjadi perpisahan. Biasanya komunikasi interpersonal ini terjadi secara terus-menerus dimana setiap pesertanya mengharapkan tanggapan atau respon dari orang lain. Adapun aspek dalam komunikasi interpersonal yakni, keterbukaan, empati, dukungan, bersifat positif, serta kesamaan dan kesetaraan. Aspek-aspek tersebut mengandung indikator yang dapat digunakan untuk menyusun instrumen penelitian sehingga dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat komunikasi interpersonal individu.

Untuk mengukur tingkat komunikasi interpersonal pada remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung, peneliti menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban dan gradasi nilai yang berbeda meliputi SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Guna kebutuhan analisis data, maka setiap pernyataan akan diberikan skor sesuai dengan sifat item pernyataan yang disediakan mulai dari skor 4 hingga 1 pada pernyataan bersifat positif

(*favourable*) dan 1 hingga 4 pada pernyataan bersifat negatif (*unfavourable*).

#### 4. Remaja

Remaja merupakan pertumbuhan dan perkembangan seseorang menjadi dewasa. Dalam hal ini, seorang remaja telah mengalami kematangan emosional, mental, fisik, dan sosial. Tahap remaja merupakan tahap transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Awal masa remaja dimulai pada usia 13 tahun dan akan berakhir pada usia 21 tahun. Penelitian yang dilakukan berfokus pada remaja perempuan di SMP Islam Sunan Gunung Jati Tulungagung dengan rentang usia 13-15 tahun.