

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Proses perkembangan manusia dimulai dari masa pre-natal atau sejak di dalam kandungan hingga masa lanjut usia (lansia). Sesuai dengan pendapat Gunarsa dan Gunarsa (2008) yang menyatakan bahwa perkembangan manusia terjadi secara berantai, terus-menerus dan bersifat universal. Pada setiap prosesnya, individu memiliki berbagai tugas dan tantangan perkembangan yang harus dilalui agar dapat menjadi pribadi yang optimal baik secara fisik ataupun psikis. Karena setiap tahapan proses perkembangan individu harus mampu secara maksimal melalui tugas-tugasnya, yang mana tugas perkembangan itulah yang akan memengaruhi masa depan individu (Ahyani & Astuti, 2018). Maka, setiap tahapan perkembangan yang dilalui, individu perlu untuk mengenal diri lebih dalam.

Masa perkembangan pada individu yang dianggap paling rentan dan cenderung rawan adalah masa remaja. Stanley Hall mengungkapkan bahwa masa remaja ialah masa badai dan topan yang mana menunjukkan banyaknya perubahan yang terjadi pada diri remaja (Ahyani & Astuti, 2018). Remaja adalah proses menuju usia lebih matang dalam mengenal permasalahan, memahami perannya dalam bersosialisasi, mengenal lawan jenis, dan mulai mencoba menerima dirinya (Jannah, 2016). Masa remaja dimulai pada saat individu berusia 14 tahun atau ketika mulai pubertas, dan selesai sebelum usia 18 tahun (Hurlock, 2003). Sehingga jika dilihat dari rentang usia yang ada maka siswa SMA/ sederajat telah tergolong dalam masa remaja pertengahan yang menuju masa remaja akhir.

Umami (2019) menyebutkan bahwa usia remaja adalah masa pancaroba bagi individu karena proses peralihan dari kanak-kanak ke masa yang lebih dewasa dan matang, sehingga di masa ini terjadi banyak perubahan pada hampir seluruh aspek kehidupan individu. Saat usia remaja individu cenderung memiliki tingkah laku khas yang menandakan mereka sedang berkembang. Tidak jarang perilaku yang ditunjukkan tersebut adalah perilaku negatif yang mana akhirnya mendapatkan respon yang negatif pula dari orang-orang di sekitarnya. Maka tidak jarang juga ada yang beranggapan bahwa masa remaja ialah masa penuh masalah.

Masalah-masalah umum yang terjadi saat masa remaja adalah mulai tidak menaati aturan baik di rumah, di sekolah, ataupun di masyarakat; masalah yang berkaitan tentang hubungan interpersonal; hingga masalah berat seperti mengonsumsi narkoba, mencuri, dan tawuran antar siswa (Jasmisari & Herdiansah, 2022). Meskipun tidak dapat menjadi satu-satunya alasan penyebab masalah-masalah di atas, namun perubahan yang terjadi pada remaja memiliki peran dalam hal tersebut. Terjadinya perubahan di hampir seluruh aspek kehidupan membuat remaja menjadi merasakan ketegangan dan berusaha melepaskannya namun cara yang digunakan belum sepenuhnya sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku.

Ahjuri (2019) menyebutkan perubahan-perubahan besar terjadi pada remaja baik dari aspek biologis maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut adalah perubahan fisik, kognitif, emosionalitas, serta psikososial. Salah satu aspek psikososial adalah *identity* yang bermakna mengemukakan, mengerti dan memahami dirinya sendiri sebagai seorang individu. Remaja mencoba mencari jawaban atas pertanyaan, “siapa aku?”. Masalah krisis identitas atau usaha remaja dalam mencari identitasnya ini berkaitan erat dengan kepercayaan diri remaja itu sendiri. Hal ini dikarenakan remaja juga berusaha untuk menegaskan siapa dirinya (Ahjuri, 2019). Sehingga kepercayaan diri adalah salah satu perilaku penting yang dapat menunjang dalam perkembangan diri remaja.

Data dari penelitian Farida (2014) yang menyatakan bahwa sebanyak 75% remaja di salah satu SMP di Semarang memiliki kepercayaan diri di tingkat rendah, sedangkan 25% sisanya berada pada tingkat sedang. Tidak jauh berbeda, Sari dan Kumara (2020) juga menyebutkan jika remaja SMK memiliki kepercayaan diri yang rendah. Padahal siswa SMK yang sudah dianggap lebih matang secara usia dan psikis daripada siswa SMP diharapkan memiliki sikap optimisme dan keyakinan diri untuk menyelesaikan sesuatu yang dihadapi. Namun berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan jika kepercayaan diri yang rendah menjadi penghambat dalam menyelesaikan berbagai tugas yang dikerjakan oleh para remaja.

Percaya diri dapat dikatakan sebagai suatu bentuk keyakinan terhadap kemampuan diri dan mempunyai kemampuan berpikir positif dengan menerima diri sendiri agar tidak terpengaruh dengan mudah oleh orang lain dalam mencapai tujuan. Percaya diri berkaitan dengan beberapa hal, antara lain keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, optimisme sebagai perilaku pribadi yang positif, objektivitas dalam persepsi terhadap permasalahan, bertanggung jawab terhadap perbuatan yang dilakukan dan bersedia menerima konsekuensinya harus masuk akal serta kepraktisan untuk memutuskan sesuatu (Lauster, 2012).

Percaya diri juga dapat diartikan sebagai perasaan positif yang menyebabkan individu mengembangkan evaluasi positif terhadap dirinya atau keadaan saat ini (Deni & Ifdil, 2016). Rasa percaya diri memberikan setiap individu keberanian untuk maju dan menghadapi situasi saat ini. Masalah mengenai rendahnya kepercayaan diri tentu berdampak pada bagaimana individu menjalani kehidupan pribadinya. Dirinya akan kesulitan untuk bersikap positif baik terhadap diri ataupun pada situasi. Individu terlihat pemalu dan mudah berputus asa karena dirinya merasa tidak bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal yakni kondisi fisik, harga diri, konsep diri, cita-cita, serta pengalaman hidup pribadi. Faktor eksternal juga mempengaruhi kepercayaan diri seperti pendidikan, keluarga

dan lingkungan (Sari & Kumara, 2020). Kebugaran jasmani adalah salah satu hal yang mempengaruhi rasa percaya diri seorang remaja. Menurut Kamaruddin (2019) salah satu faktor yang mempengaruhi krisis kepercayaan diri remaja adalah persepsi terhadap penampilan tubuh yang tidak menarik. Sehingga, krisis kepercayaan diri ini disebut dengan *body image*.

Penampilan tubuh atau *body image* merupakan gambaran fisik dari evaluasi diri individu, yang pada gilirannya menghasilkan atau menimbulkan suatu persepsi, yakni penilaian mengenai positif atau negatif kondisi tubuhnya. Cash (2012) mendefinisikan *body image* berkaitan dengan beberapa hal, khususnya evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kekhawatiran menjadi gemuk, kepuasan terhadap bagian tubuh, kategorisasi ukuran tubuh. Evaluasi tersebut dalam perkembangan remaja yang mengalami perubahan bentuk tubuh serta hormon membuat mereka mulai memperhatikan penampilan mereka secara keseluruhan. Remaja memperhatikan cara berpakaian, berdandan atau memakai produk kosmetik untuk merias diri, mengatur pola makan, dan sebagainya. Hal ini bukan berarti buruk, namun tentu terdapat aturan mengenai bagaimana agar tidak berlebihan dan dianggap sesuai dengan norma yang berlaku di rumah, sekolah, ataupun lingkungan sosial.

Menurut Cash (2012) budaya di Asia cenderung menuntut individu, terutama perempuan, untuk memiliki penampilan baik yang tidak membuat keluarga malu atau terdampak efek negatif. Seorang perempuan harus cantik agar dapat menarik perhatian lawan jenis dan kemudian menikahinya. Tidak hanya itu, anak perempuan juga dituntut untuk mendapatkan nilai atau prestasi akademik yang bagus, serta sukses dalam berkarir. Sehingga berbagai tekanan itulah yang dapat memicu timbulnya stres secara psikologis termasuk menimbulkan *body image* yang negatif atau tidak puas dengan kondisi tubuh (Cash, 2012).

*Body image* berhubungan dengan kepercayaan diri individu, yang mana jika *body image* individu positif maka kepercayaan diri individu juga semakin tinggi. Artinya individu akan semakin memiliki kepercayaan diri tinggi.

Sedangkan jika *body image* individu negatif maka kepercayaan diri individu dapat menurun. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian oleh Abdillah dan Masykur (2021) yang menyatakan bahwa *body image* memiliki hubungan yang positif dengan kepercayaan diri.

Penelitian Wati dan Hartini (2019) memberikan hasil bahwa *body image* berhubungan positif dengan kepercayaan diri siswi kelas X SMA di Medan. Penelitian lain oleh Dianningrum dan Satwika juga memberikan penjelasan adanya hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja perempuan di SMAN 1 Kedungadem (Dianningrum & Satwika, 2021). Hasil yang sama juga dijelaskan dalam penelitian Rofida dan Puspitosari (2020) bahwa *body image* berhubungan positif dengan kepercayaan diri remaja pengguna media sosial di Yogyakarta. Penjelasan dari penelitian oleh Frisca, dkk. yang memberikan hasil bahwa *body image* berhubungan positif dan signifikan dengan kepercayaan diri siswa (Frisca, dkk., 2023).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa *body image* memiliki peran penting dalam kepercayaan diri serta keduanya memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa di SMK Islam Anharul Ulum Blitar yang merupakan sekolah berbasis pesantren, sehingga siswa yang bersekolah di tempat tersebut sekaligus menjadi santri pondok pesantren. Sekolah ini dipilih karena pada saat studi pendahuluan ditemukan permasalahan baik mengenai *body image* ataupun kepercayaan diri para siswi yang ada. Masalah tersebut adalah banyaknya siswi yang merias diri tidak sesuai aturan.

Hal tersebut dibenarkan oleh salah satu guru mata pelajaran di sekolah SMK Islam Anharul Ulum Blitar yang bersedia memberikan pernyataannya yakni Ibu Khoiru Nikmah, S.Pd. Menurutnya siswa-siswi SMK Islam Anharul Ulum Blitar tersebut banyak yang membawa kosmetik yang dilarang baik oleh peraturan sekolah maupun oleh pihak pengurus di pesantren. Mereka para siswa maupun siswi mulai menyukai kosmetik, *skincare* atau *body care* yang digunakan untuk merawat tubuh mereka sehingga mereka

tetap membawa dan memakainya meskipun sudah paham bahwa hal tersebut dilarang dan melanggar norma ketika dibawa disekolah (Wawancara Guru Bahasa Indonesia, 24 Januari 2024).

Perubahan yang terlihat jelas adalah dari gaya penampilan yang terjadi sekarang mereka merawat diri dengan memebawa serangkaian kosmetik. Setiap kelas yang selesai magang diluar banyak yang merasa bebas merias diri dan masih terbawa kebiasaannya saat kembali ke lingkungan sekolah lagi. Sehingga saat dilakukan razia di sekolah terdapat banyak kosmetik yang ditemukan. Banyak produk kecantikan yang tidak seharusnya dibawa dan dipakai saat masih di area sekolah.

Salah satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) yakni Ibu Asna Susiani, S.Pd. memberikan pernyataan yang menguatkan hal di atas. Saat dilakukan razia kosmetik di sekolah setelah perpulangan, ditemukan banyak kosmetik atau *skincare* pada barang bawaan siswa-siswi. Tidak jarang pula ada pengaduan yang diterima oleh pihak sekolah mengenai kosmetik yang kemudian membuat sekolah menggeledah barang-barang di asrama siswa (Wawancara Guru BK, 24 Januari 2024). Hal ini menunjukkan bahwa *body image* yang dimiliki para siswa masih belum sepenuhnya positif sehingga mereka merias diri dengan tujuan salah satunya untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Pernyataan dari beberapa siswa yang ada di sekolah disimpulkan sebagai berikut; awalnya para siswa banyak yang tidak percaya diri seperti merasa *insecure* saat ada acara sekolah. Karena kejadian itu meraka mulai mencoba merias diri untuk tampil lebih menarik. Meskipun tahu akan adanya peraturan bahkan penggeledahan untuk razia kosmetik di sekolah, namun tidak membuat jera karena memang sudah menjadi kebutuhan tampil menarik. Standar kecantikan disekolah menurut para siswa adalah ketika terlihat putih tanpa jerawat dan tubuh yang ideal tidak kurus dan tidak terlalu gemuk. Sebenarnya malunya itu ketika dibilang tidak bisa merawat diri. Jadi berhias diri dengan anggapan *body image* yang positif itu untuk meningkatkan

pembawaan diri dilingkungan agar lebih percaya diri. Setelah razia biasanya disuruh membuang *make up* sendiri. Tapi karena sudah kebiasaan jadi tetap banyak yang membawa kosmetik lagi.

Adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri yang telah diuraikan di atas, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMK Islam Anharul Ulum Blitar”. Penelitian ini menarik untuk dilakukan karena dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi sebagai referensi untuk melanjutkan penelitian tentang pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja khususnya yang sedang menempuh pendidikan SMA/Sederajat. Sehingga dapat memberikan informasi bagi remaja dalam mengetahui *body image* dan kepercayaan diri mereka.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Guna menghindari kesalahan persepsi, maka penulis membatasi masalah dari penelitian ini yakni:

- 1.2.1 Siswa-siswi kelas XII SMK Islam Anharul Ulum Blitar kurang puas dengan kondisi tubuh/fisik mereka.
- 1.2.2 Siswa-siswi kelas XII SMK Islam Anharul Ulum Blitar menggunakan berbagai produk kosmetik di sekolah untuk menambah rasa percaya diri.
- 1.2.3 Siswa-siswi SMK Islam Anharul Ulum Blitar membawa kosmetik ke pondok dan sekolah yang mana hal ini dilarang yang menunjukkan keberanian mereka melanggar aturan yang ada.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa SMK Islam Anharul Ulum Blitar?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa SMK Islam Anharul Ulum Blitar.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan menambah khazanah keilmuan psikologi baik secara umum maupun khusus seperti psikologi perkembangan, pendidikan, dan sosial pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa tingkat SMA/SMK Sederajat. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman serta memperluas wawasan bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya pada topik yang diteliti.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis hasil penelitian diharapkan dapat membantu siswa-siswi di tingkat SMA/SMK Sederajat untuk meningkatkan potensi serta kemampuan diri sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri tinggi yang positif. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi yang digunakan untuk melakukan penelitian yang serupa.