

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Manusia memiliki siklus dalam kehidupannya dimana terdapat proses perkembangan, baik perkembangan secara fisik maupun psikologisnya. Dalam proses perkembangan manusia memiliki tahapan-tahapan dan usia sering dijadikan sebagai patokan dalam menentukan keberhasilan pada tingkat perkembangan manusia. Perkembangan manusia merupakan proses perubahan yang berlangsung sepanjang kehidupan individu yang meliputi aspek sosial, emosional, kognitif, maupun aspek fisik.²

Diantara faktor yang mendasari perbedaan tahapan perkembangan manusia yaitu sesuai dengan periodisasi perkembangan, dimulai dari kanak-kanan, remaja, dewasa, dan terakhir lanjut usia. Masa anak-anak merupakan tahap awal yang menentukan seorang individu berkembang pada masa selanjutnya. Pada tahap ini, seorang individu mulai mengembangkan kemampuan kognitif, bahasa, kemampuan sosial melalui interaksi sosial seperti halnya interaksi dengan keluarga, teman sebaya, institusi pendidikan. Pada masa anak-anak sangat berpengaruh terhadap pembentukan pola pikir dalam menghadapi tantangan kehidupan dimasa yang akan datang.³

Pertumbuhan dan perkembangan anak tidak lepas dari peran orang tua dan keluarga karena akan memberikan dampak yang besar. Dibandingkan dengan masyarakat, keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar utamanya dalam membentuk kepribadian anak. Lingkungan keluarga merupakan pondasi awal dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga keluarga berkedudukan tinggi dalam proses perkembangan anak sehingga anak menjadi

² Ajeng Intan, *Stages of Human Maturity: An Analysis of the Characteristics of Adolescent and Adult Development from a Psychological Perspective*, Addabani : Interdisciplinary Journal Of Islamic Education, 2024. Hal.30

³ Ibid, Hal. 55

seseorang yang berkreasi, berekspresi, berprestasi, serta dapat mengaktualisasikan dirinya dalam lingkungan masyarakat.⁴

Seorang anak memiliki proses dalam menuju dewasa. Dimulai dari masih balita, kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Pada usia remaja seorang anak baru mengetahui mana yang benar dan mana yang salah jika menghadapi suatu permasalahan. Seperti halnya peran saat mengenal dirinya sendiri, bersosialisasi dengan orang lain, serta mengenal lawan jenis. Masa remaja merupakan masa individu menjadi pusat perhatian karena masa tersebut adalah masa yang spesifik yang memerlukan bimbingan. Masa remaja memiliki ciri-ciri keistimewaan yang mempengaruhi baik sikap maupun tindakannya. Remaja sering dijatuhkan sisi atau pandangan lain yang cenderung menunjukkan tindakan daring, hal ini membuat remaja sering menjadi bahan pembicaraan. Selain itu, remaja menjadi sasaran-sasaran partisipasi dalam hal terjadinya berbagai masalah sosial yang terjadi. Remaja juga menjadi sasaran strategis dalam pengembangan serta pembinaan nilai agama dan kepribadiannya. Masa remaja akan menjadi masa yang sulit bagi sebagian individu jika tidak ditemani orang-orang disekitarnya yang membawa dampak yang baik.⁵

Remaja dikategorikan menjadi tiga bagian, yaitu remaja awal pada masa usia 12-15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun, serta remaja akhir pada usia 18-21 tahun. Pada remaja awal seorang anak mengalami awal masa pubertas ditandai dengan perubahan fisik yang signifikan dan umumnya mengalami peningkatan minat seksual.

⁴ Mutia Ulfa, *Peran Keluarga Dalam Konsep Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*, Aula : Journal On Early Childhood, 2020, Hal. 21

⁵ Mutia Ulfa, *Peran Keluarga Dalam Konsep Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*, Aula : Journal On Early Childhood, 2020 Hal.11

Pada remaja pertengahan, tubuh anak selain mengalami perubahan fisik tetapi juga mulai tertarik menjalin hubungan dengan lawan jenis. Seorang individu mengalami periode transisi yang ditandai dengan pencarian identitas diri, perubahan emosi, dan peningkatan kebutuhan akan kemandirian. Pada tahap ini seorang individu mulai membentuk konsep diri, nilai-nilai pribadi, dan tujuan hidup yang akan mempengaruhinya menuju tahap selanjutnya.⁶

Remaja mulai mengeksplorasi diri mereka, dan jika tidak didukung oleh lingkungan teman, keluarga, maupun lingkungan lain yang berkaitan langsung dengan remaja tersebut maka hal ini dapat mengakibatkan stress. Remaja pada usia ini cenderung banyak menghabiskan waktu bersama teman sebayanya karena sensitif dan belum stabil emosi mereka jika ada permasalahan dengan keluarga dirumah apalagi sampai berselisih dengan orang tua. Pada remaja akhir seorang remaja mengalami perkembangan yang maksimal dan pemikiran yang sudah terbuka. Perkembangan pemikiran membuat remaja berfikir secara matang dan bisa fokus mencapai tujuan yang direncanakannya.⁷

Pada usia yang dikategorikan remaja pertengahan, seorang sangat membutuhkan peran teman sebaya di kehidupannya, mulai berada pada kondisi bingung dan resah, keinginan mencoba sesuatu yang belum pernah dilakukan serta mengeksplor dunia luar. Selain itu pada usia remaja banyak perubahan yang dialami seperti perubahan fisik, biologis, kognitif, sosial, emosional. Seorang remaja yang mengalami perubahan kognitif dapat dilihat dengan perubahan sosial emosional yang terjadi pada dirinya yang ada hubungannya dengan lingkungan sosial.

⁶ Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, *Psikologi Perkembangan : Memahami Pertumbuhan Manusia Sepanjang Hayat*, 2025.

⁷ Nur Atiqah, *Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi*, Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, Hal.16

Pada usia ini pendidikan adalah sebuah proses yang sangat berkaitan karena merupakan upaya terencana, sistematis, terukur, terstruktur, serta bertujuan mengelola, membina, serta menumbuh kembangkan dan mengarahkan mengubah manusia yang merupakan makhluk multidimensi kearah kesempurnaan. Fenomena yang terjadi saat ini utamanya di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Boyolangu, ditemukan beberapa remaja yang mengalami krisis percaya diri.

Hal ini dibuktikan dengan penemuan remaja yang berdasarkan hasil observasi dari konseling yang dilakukan berdasarkan data dari buku tata tertib sekolah. Buku tata tertib sekolah digunakan sebagai sarana pencatatan pelanggaran yang dilakukan siswa dalam hal ini mengenai etika berdandan di sekolah. Pembentukan buku tata tertib sekolah bertujuan untuk membentuk remaja supaya lebih disiplin. Selain itu, siswa putri mulai peka terhadap kritik-kritik yang diberikan orang lain pada dirinya mengenai fisik. Observasi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa peran orang lain atau teman di lingkungan sekolah narasumber sangat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri narasumber. Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting dari kepribadian yang dimiliki setiap orang. Hal ini dikarenakan apabila seseorang percaya diri menjadikan kemampuan yang dimilikinya akan optimal. Seseorang yang kurang percaya pada dirinya sendiri akan kesulitan menyelesaikan masalah dan membuat potensi yang dimiliki tidak maksimal. Remaja wanita beranggapan bahwa penampilan itu penting sehingga sangat diperhatikan. Remaja putri akan menghabiskan banyak waktu yang lama untuk berdandan di depan cermin karena orang lain akan melirik dan terpesona melihat penampilannya. Seseorang yang memiliki tubuh ideal merupakan sebuah impian terutama bagi remaja putri. Mendapatkan tubuh yang ideal tentunya bukan sesuatu yang mudah sehingga membuat orang-orang berlomba-lomba melakukan berbagai cara supaya mendapatkan tubuh yang ideal dan menarik. Jika cara memperoleh tubuh ideal dengan menjaga pola hidup sehat maka tidak menjadi permasalahan karena justru

merubah kehidupan ke hal-hal yang positif. Tetapi untuk memperoleh tubuh yang ideal dilakukan dengan cara yang salah seperti memakai pakaian ketat, pemutih kulit yang justru hal ini membawa dampak negatif.

Di lingkungan sekolah di SMKN 3 Boyolangu, ditemukan beberapa siswa putri di usia remaja pertengahan harus perlu diperhatikan mengenai cara dia berdandan, berpakaian, berperilaku. Jika hal ini tidak segera diatasi mengakibatkan permasalahan yang sangat serius jika tidak segera dicarikan solusi. Permasalahan yang serius terutama di lingkungan sekolah nantinya dapat menghambat baik dirinya maupun lingkungan disekitarnya.

Kondisi fisik remaja putri kondisi fisik membuat remaja terhambat melaksanakan tugas perkembangannya karena kurangnya rasa percaya diri. Rasa percaya diri mengenai fisik membuat remaja sadar bahwa begitu pentingnya dalam interaksi sosial dan hal ini cenderung dialami oleh remaja wanita apalagi di lingkungan sekolah. Seorang wanita apalagi yang masih remaja cenderung mementingkan bentuk tubuh dan kondisi fisiknya yang kemudian menjadi penilai penting di kalangan teman sebayanya. Jika teman menilai bahwa fisik tersebut kurang, tidak sedikit remaja yang nantinya akan merasa minder dengan penilaian teman bahwa yang lebih fatal jika fisik dinilai kurang berakibat muncul perasaan tidak berharga. Munculnya penilaian yang terjadi pada remaja putri bahwa standar tubuh saat ini mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional. Selain itu kurangnya rasa percaya diri utamanya pada siswa putri di lingkungan sekolah menimbulkan fenomena dandan berlebih yang tidak sesuai dengan umurnya dan melanggar peraturan yang dibuat oleh sekolahan.

Perubahan fisik yang dialami oleh remaja membuat dirinya memiliki pandangan yang berbeda mengenai body image. Body image merupakan gambaran mengenai dirinya sendiri sebagai seseorang yang memiliki fisik atau bentuk tubuh seorang remaja. Pada masa remaja seseorang akan mengalami masa

pubertas yaitu perubahan pada dirinya.⁸ Body image terbentuk jauh sebelum anak mampu mengungkapkan ide-ide lewat sebuah kata. Melalui kemampuan fisik tersebut anak memiliki pandangan mengenai dirinya sendiri sebagai seseorang yang menyebabkan jika sesuatu terjadi.

Setiap individu memiliki gambaran diri yang ideal terhadap dirinya sendiri. Pandangan yang berdampak negatif menimbulkan perasaan tidak puas pada dirinya sendiri terhadap kondisi tubuh maupun penampilannya meskipun sebenarnya menurut orang lain sudah menarik. Selain itu body image yang negatif dapat menurunkan kepercayaan diri yang berdampak pada prestasi di sekolah dan partisipasi pada saat pembelajaran. Pandangan yang berdampak positif membuat remaja tidak memiliki rasa khawatir, memiliki rasa percaya diri, dan mudah bahagia. Body image siswa putri banyak terpengaruh oleh pandangan standar tubuh yang sedang tren saat ini sehingga muncul keinginan untuk meniru atau mengikutinya.

Berdasarkan observasi awal di SMKN 3 Boyolangu, ditemukan bahwa beberapa siswi menunjukkan kecenderungan memperhatikan penampilan secara berlebihan, sensitif terhadap komentar mengenai fisik, serta membandingkan dirinya dengan teman sebaya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa body image menjadi bagian penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja putri. Namun, bagaimana siswi memaknai body image dan pengaruhnya terhadap kepercayaan diri belum banyak diketahui secara mendalam. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Makna Body Image dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi: Studi Fenomenologis di SMKN 3 Boyolangu."

⁸ Amandha, *Konsep Body Image Remaja Putri*, Jurnal Konseling Dan Pendidikan Vol. 3 No. 2, Juni 2022, Hal. 56

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penelitian diatas fokus penelitiannya ialah Makna body image dalam membentuk kepercayaan diri siswi di SMKN 3 Boyolangu. Dan pertanyaan yang ditanyakan oleh peneliti antara lain :

1. Bagaimana persepsi dan pengalaman siswi terhadap body image yang mereka miliki?
2. Bagaimana makna body image dalam membentuk kepercayaan diri siswi di SMKN 3 Boyolangu?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan sebuah penelitian adalah untuk menemukan jawaban dari sebuah rumusan masalah. Adapun secara terperinci tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memahami pengalaman dan persepsi siswi SMKN 3 Boyolangu terhadap body image yang mereka miliki.
2. Untuk mengungkap makna body image dalam membentuk kepercayaan diri siswi SMKN 3 Boyolangu dalam aktivitas akademik di lingkungan sekolah.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan yang berkaitan dengan body image dan kepercayaan diri pada remaja putri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji fenomena body image dan kepercayaan diri melalui pendekatan fenomenologis.

2. Secara Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman penulis dalam memahami makna body image serta peranannya dalam membentuk kepercayaan diri siswi, khususnya dalam aktivitas akademik di lingkungan sekolah.

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana siswi memaknai body image yang dimilikinya serta pengaruh pemaknaan tersebut terhadap kepercayaan diri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pembaca tentang pentingnya membangun body image yang positif pada remaja.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah, khususnya guru dan guru bimbingan konseling, dalam memahami permasalahan yang berkaitan dengan body image dan kepercayaan diri siswi sehingga dapat memberikan pendampingan yang lebih tepat.

E. Penegasan Istilah

Untuk menghindari adanya kesalahan pada penafsiran istilah oleh pembaca serta memudahkan memahami judul yang dipakai dalam proposal ini, maka penulis perlu memberikan penjelasan mengenai istilah-istilah yang terdapat dalam judul, sebagai berikut:

1. Penegasan Konseptual

a. Body Image

Body image merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya yang berupa nilai-nilai baik itu positif maupun negatif. Body image meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap fisik, dll. Selain itu body image dapat didefinisikan sebagai sikap seseorang mengenai bentuk tubuh dari segi ukuran, maupun estetika fisik. Pembentukan body image

dipengaruhi oleh persepsi, emosi, imajinasi, pengalaman fisik, serta suasana hati. Body image yang negatif mempengaruhi kepercayaan terhadap dirinya sendiri dimana dapat mengganggu aktivitas fisik dan pola makan.

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak terpengaruh orang lain, selain itu percaya diri membuat seseorang optimis dalam melakukan segala hal. Kepercayaan diri sangat penting bagi Kembanganan realisasi diri. Orang yang mengerti dan memahami diri mereka sendiri akan meningkatkan kepercayaan diri.⁹

c. Siswa

Siswa merupakan seseorang yang mulai berproses, tumbuh, meningkatkan dan mengembangkan potensi yang telah dimiliki yang mana proses tersebut memerlukan arahan serta bimbingan supaya tercapai secara optimal. Siswa adalah orang yang mengunjungi lembaga sekolah untuk memperoleh pelajaran serta pengajaran dalam mencapai pendidikan. Pelajar merupakan seseorang yang mempelajari ilmu pengetahuan tanpa mengenal batas usia baik yang muda maupun tua, ataupun siapa saja yang menuntut pendidikan serta bentuk bagaimana mencapai pendidikan tanpa menghiraukan derajat mereka.

d. Makna

Makna adalah pemahaman, penafsiran, atau arti yang diberikan individu terhadap pengalaman yang dialaminya. Dalam penelitian fenomenologis,

⁹ Rida Ayu, *Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literatur Review*, Jurnal Tematik Vol.3 No.2 Desember 2021, Hal.246

makna merujuk pada cara siswi memahami dan memaknai body image yang mereka miliki dalam kaitannya dengan pembentukan kepercayaan diri.