

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja memiliki permasalahan yang kompleks, salah satunya dapat dilihat pada permasalahan perubahan fisik. Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai citra tubuh (body image), sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. Masa remaja merupakan masa yang penuh kepelikan dan sering kali masa remaja disebut masa Sturm and Drang atau storm and stress. Kedua istilah itu digunakan untuk lebih menekankan bahwa masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tekanan dan bermasalah karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dalam masa peralihan itu terjadi perubahan fisik, misalnya berkembangnya tanda-tanda kelamin sekunder yang menimbulkan perasaan aneh, ganjil dan berbeda dari orang lain. Perasaan aneh, ganjil dan berbeda itu akan menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Perasaan tidak puas terhadap keadaan fisik itu menunjukkan bahwa remaja menolak tubuhnya sendiri. Situasi ini sangat mempengaruhi rasa percaya diri dan harga diri remaja. Jadi, perubahan fisik pada masa remaja merupakan sumber dari pembentukan rasa percaya diri dan harga diri seseorang (Joewana & dkk., 2001).

Walaupun situasi budaya dan sejarah membatasi kemampuan kita untuk menentukan rentang usia remaja, masa remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan social-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian (Santrock, 2003).

Banyak perempuan yang mengalami ketidakpuasan terhadap sosok tubuhnya pada saat ini disebabkan adanya kesenjangan tubuh ideal yang didasarkan pada budaya yang saat ini berlaku, yaitu bahwa tubuh ideal bagi perempuan adalah yang langsing, dengan kenyataan tubuh yang mereka miliki saat ini, yaitu bahwa kebanyakan perempuan memiliki tubuh yang lebih gemuk atau sedikit melebihi setandar (Melliana, 2006). Menurut Melliana (2006) Fakta tersebut didapatkan dari data sebuah klinik pembuatan tubuh papan atas Indonesia, yang menyatakan bahwa 80% klinik perempuan bukannya bertubuh gemuk, melainkan tidak proporsional. Para klien tersebut menilai sendiri kalau tubuhnya "gemuk" sedangkan menurut para konsultanklien tersebut, tubuh mereka tidak seberapa gemuk.

Masalah body image ternyata tidak hanya dialami oleh wanita. Pria sekarang sepertinya tidak enggan menyeberang ke area lain yang biasanya didominasi oleh kaum wanita, yang terobsesi dengan body image. Dalam dekade belakangan, British Medical Journal, melaporkan angka pria yang menyatakan tidak puas terhadap penampilan fisik mereka hampir sama dengan wanita yang mengatakan tidak puas dengan tubuh mereka (Ellen & dkk, 2013).

Para ahli khawatir bentuk six pack tersebut dapat memberikan dampak tidak sehat bagi para remaja yang biasanya rapuh terhadap masalah body image dan gangguan makan. Mereka akan terus

berlatih, tetapi melupakan banyak asupan penting untuk tubuh. Bukanlah hal yang mustahil apabila mereka akan berakhir dengan kondisi bulimia atau anorexia yang umum diderita kaum wanita (Ellen & dkk, 2013).

Berdasarkan paparan diatas dapat dilihat bahwa masa remaja memiliki permasalahan yang kompleks, salah satunya ialah perubahan fisik yang disebabkan adanya ketidak puasan terhadap bentuk tubuh yang tidak ideal menurut mereka sendiri, meskipun orang lain beranggapan bentuk tubuhnya termasuk kedalam golongan normal, maka keadaan tersebut yang membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisik yang sesungguhnya, sehingga body image yang dimiliki remaja tersebut menjadi rendah.

Rasa percaya diri memungkinkan seseorang menerima dirinya sebagaimana adanya, menghargai dirinya, dan menghargai orang lain. Orang yang percaya diri lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang baru. Mereka tahu apa yang harus mereka lakukan dan melakukannya dengan baik (Tan, 2010).

Remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, selalu tidak puas dengan diri sendiri, atau merasa tidak berdaya ketika suatu kejadian buruk terjadi lebih beresiko terkena depresi ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan (Lubis, 2016). Seseorang yang mengalami dirinya sebagai pribadi yang penuh kekurangan, kelemahan, dan kegagalan akan mengalami kesulitan untuk memiliki rasa percaya diri yang kuat. Ia tidak mampu melihat hal-hal yang positif dalam dirinya, tidak mau mengakui dan menerima kekuatan, kelebihan, dan keberhasilan-keberhasilannya. Semua kekuatan, kelebihan, keberhasilan seolah tertutup oleh hal-hal yang dinilainya negatif (Riyanto, 2006).

Orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah bergaul dan beradaptasi dibandingkan yang tidak. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya (Iswidharmanjaya, 2014). Menurut Lauster (dalam Kusri & Prihartanti, 2014) terdapat beberapa aspek kepercayaan diri dari teori Lauster yaitu keyakinan akan kemampuan diri maksudnya sikap positif seseorang tentang dirinya, optimis yaitu sikap seseorang yang berpandangan baik dalam menghadapi segala hal, objektif yaitu sikap seseorang yang memandang segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, dan rasionalitas dan realitas yaitu kemampuan menganalisis masalah atau kejadian dengan menggunakan pikiran yang masuk akal.

Citra Tubuh (Body Image) adalah opini, dugaan, dan perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya sendiri. Mempunyai citra tubuh (body image) positif artinya dia merasa puas dengan penampilannya saat ini menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya (Priyatna, 2009).

Gangguan citra tubuh (body image) adalah perubahan persepsi tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, keterbatasan, makna dan objek yang sering kontak dengan tubuh. Gangguan tersebut diakibatkan kegagalan dalam penerimaan diri akibat adanya persepsi yang negatif terhadap tubuhnya secara fisik (Muhith, 2015).

Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti melakukan wawancara tak berstruktur untuk mengetahui apakah siswa Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungai Lilin mengalami body image sehingga kepercayaan diri mereka menjadi tinggi atau rendah. Hasil wawancara yang dilakukan di Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungali Lilin dengan tiga siswa sebagai sampelnya yaitu mereka dengan inisial NH, L dan SF. Mereka merasa kurang percaya diri saat beradaptasi dengan orang-orang yang baru dikenal. Mereka akan merasa kurang percaya diri atau minder saat berhadapan dengan orang yang lebih cantik menurut mereka, dan merasa kurang pantas berteman, terkadang memilih untuk menghindar seperti tidak menyapa, karena merasa dirinya tidak memiliki fisik yang ideal. Mereka akan merasa tertekan dengan penilaian-penilaian negatif dari orang lain tentang diri mereka. Mudah menyerah dalam melakukan tindakan merasa dirinya sulit untuk melakukan sesuatu, itu terjadi karena kurangnya rasa percaya diri yang mereka miliki. Selalu menyalahkan diri sendiri apabila mengalami kegagalan (Wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 Juni 2018).

Dari hasil wawancara yang dilakukan di Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungai Lilin bahwa beberapa remaja kurang percaya diri yang berkaitan dengan fisik, wawancara yang dilakukan pada tiga orang siswa sebagai sampelnya dengan inisial NH, L dan SF. Menurut NH dirinya memiliki berat badan dan tinggi yang tidak sesuai dengan harapannya, sehingga dirinya merasa kurang menarik jika dilihat sehingga rutin melakukan diet atau mengurangi porsi makan. Sedangkan L merasa bahwa tubuhnya terlalu kurus, dia ingin memiliki tubuh yang ideal agar terlihat menarik dimata teman-temannya, terutama teman lawan jenis, sehingga berusaha dengan

membeli jajanan atau makan makanan yang berkalori tinggi. Permasalahan SF mempunyai kulit yang mudah berjerawat, ia merasa memiliki jerawat paling banyak diantara teman-teman yang lain, ia berusaha mengobati jerawat tersebut dengan salep resep dokter.

Berdasarkan pernyataan dari ketiga siswa, dapat disimpulkan bahwa masing-masing individu cenderung berusaha memperbaiki penampilan fisiknya sehingga mereka cenderung untuk tampil percaya diri ketika berhadapan dengan lawan jenis atau ketika mereka melakukan kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan yang mengharuskan mereka tampil dihadapan banyak orang. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan penilaian yang positif dari orang lain (Wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 Juni 2018).

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, maka peneliti melakukan studi pendahuluan lanjutan untuk melihat gambaran awal tentang kepercayaan diri pada siswa Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungai Lilin. Berdasarkan studi pendahuluan menggunakan skala kepercayaan diri yang diberikan kepada 30 siswa Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungai Lilin yang dipilih secara acak didapatkan deskripsi, bahwa terdapat siswa yang berada pada kepercayaan diri rendah sebanyak 6 siswa atau sebesar 20%. Selanjutnya pada tingkat kepercayaan diri sedang sebanyak 18 siswa atau sebesar 60%. Kemudian pada tingkat kepercayaan diri tinggi terdapat 6 siswa atau sebesar 20%. Dari hasil studi pendahuluan ditemukan fenomena, bahwa siswa Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungai Lilin memiliki rasa kepercayaan diri (Penyebaran skala dilaksanakan pada 17-18 Juni 2018).

Selanjutnya, berdasarkan studi pendahuluan menggunakan skala body image yang diberikan kepada 30 siswa Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungai Lilin yang dipilih secara acak didapatkan deskripsi, bahwa terdapat siswa yang berada pada body image rendah sebanyak 7 siswa atau sebesar 23%. Selanjutnya pada tingkat body image sedang sebanyak 17 orang atau sebesar 57%. Kemudian pada tingkat body image tinggi sebanyak 6 atau sebesar 20% (Penyebaran skala pada tanggal 17-18 Juni 2018).

Penjelasan mengenai fenomena kepercayaan diri yang ada, bahwa seorang yang menunjukkan body image positif maka akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi sedangkan orang-orang yang menunjukkan body image negatif maka akan memiliki kepercayaan diri yang rendah pula. Kalau seseorang menilai fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan ia juga merasa nyaman dan percaya diri, ternyata sikap percaya diri ini juga dapat mempengaruhi kebahagiaan batin seseorang (Melliana, 2006).

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan berdasarkan teori yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai : Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan diri Pada Siswa Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungai Lilin.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah yang sudah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- 1). Sebagian siswa MA Mamba'ul Hisan Sungai Lilin memiliki anggapan bahwa perubahan fisik yang dialami tidak sesuai dengan konsep idealnya.

- 2). Adanya siswa MA Mamba'ul Hisan Sungai Lilin yang tidak dapat menerima keadaan fisiknya sehingga berpengaruh pada body image.
- 3). Sebagian siswa MA Mamba'ul Hisan Sungai Lilin yang mengalami permasalahan mengenai berat badan atau kurangnya berat badan yang kurang ideal dan timbulnya jerawat.
- 4). Sebagian siswa MA Mamba'ul Hisan Sungai Lilin yang mempunyai permasalahan kurang percaya diri mengenai penampilan fisik.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dari penjelasan latar belakang sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antarabody imagedengan kepercayaan diri pada Siswa Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungai Lilin.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada siswa Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungai Lilin.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Toritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pembaca tentang penelitian body image yang positif untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada remaja, khususnya remaja ditingkat Madrasah Aliyah.Selain itu juga diharapkan mampu menambah ranah keilmuan dan sumber tela'ah untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada :

- 1). Remaja, yakni agar remaja dapat lebih mencintai fisik yang positif, agar memiliki kepercayaan diri dihidupnya.
- 2). Guru BK, agar membantu meningkatkan body image remaja dengan memberikan materi-materi bimbingan mengenai body image dan kepercayaan diri untuk meningkatkan pemahaman diri siswa. Diharapkan dengan hal itu dapat membantu para remaja untuk mengetahui proses kematangan dan perkembangannya.
- 3). Orang Tua, orang tua diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan untuk selalu memperhatikan perkembangan anak, memberi dukungan, dan memberikan penilaian yang positif terhadap perkembangan anaknya.

1.6 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian yakni membahas hasil penelitian untuk mengetahui berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan

Penelitian yang dilakukan oleh Sufrihana Rombe yang berjudul Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda, hasil yang menyatakan bahwa ada hubungan positif dan sangat signifikan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang bersekolah di SMA Negeri 5 Samarinda. Hal ini berarti bahwa apabila body image yang dimiliki oleh remaja putri positif maka akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi dan apabila body image

yang dimiliki oleh remaja putri negatif maka kepercayaan diri yang timbul akan rendah. Presentase sumbangan citra tubuh (body image) dan kepercayaan diri mampu mendukung perilaku konsumtif terhadap pakaian, khususnya pada mahasiswa sebesar 44,9%, sedangkan sisanya 55,1% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diuji secara empiris dalam penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ridha melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta Sumbangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara bodyimage dengan penerimaan diri. Body image secara umum memberi pengaruh terhadap penerimaan diri sebesar 10,11 % dan sisanya sebesar 89,89 %. Penerimaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain misalnya, budaya, sosialisasi, konsep diri, peran gender, pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus dan lain-lain, serta pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu. 100% subyekpenelitian untuk Body Image termasuk kategori tinggi dan Penerimaan Diri termasuk kategori tinggi.

Penelitian yang dilakukan Devi Triana Putri Samosir dan Dian Ratna Sawitri yang berjudul Hubungan antara Citra Tubuh (body image) dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh (body image) dengan pengungkapan diri pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun). Semakin positif citra tubuh (body image) maka semakin tinggi pengungkapan diri. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah pula pengungkapan diri. Citra tubuh (body image) memberikan sumbangan efektif sebesar 10% terhadap pengungkapan

diri pada siswa kelas VII yang tergolong remaja awal (usia 12-15 tahun). Presentase sumbangan citra tubuh (body image) dan kepercayaan diri mampu mendukung perilaku konsumtif terhadap pakaian, khususnya pada mahasiswa sebesar 44,9%, sedangkan sisanya 55,1% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diuji secara empiris dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, maka walau telah ada penelitian sebelumnya baik berkaitan dengan body image maupun yang berkaitan dengan kepercayaan diri tetap saja masing-masing memiliki perbedaan dengan penelitian ini, yang membedakan adalah subjek penelitian, teori, dan metode penelitian. Peneliti melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Body Image dengan kepercayaan diri Pada Siswa Madrasah Aliyah Mamba'ul Hisan Sungai Lilin.