

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menuju kedewasaan akan melewati masa remaja. Masa remaja adalah masa peralihan yang terjadi pada setiap individu dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang lebih matang, dimana masa yang harus dilewati dari dunia yang membedakan antara kanak-kanak dengan tahapan selanjutnya masa remaja juga banyak terjadi perubahan baik secara fisiologis, pada psikologis maupun kognitif di mana seorang anak akan menjadi dewasa muda.

Secara psikologis, masa remaja adalah masa yang penuh dengan kegoncangan dan kebimbangan secara mental kemudian remaja dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikis yang dialaminya. Masa remaja ditandai oleh kondisi psikologis mereka yang belum stabil, konflik batin, perasaan gelisah, tingkat emosi yang belum stabil, rasa ingin tahu yang besar, dan pencarian identitas. Berbagai masalah akan muncul pada masa remaja, jika tidak terselesaikan akan berakibat pada masa perkembangan berikutnya.

Perkembangan sosial yang menonjol adalah yang berhubungan kelompok sebaya, persahabatan, dan hubungan lawan jenis. Masa remaja ditandai dengan timbulnya pubertas yang menyebabkan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat akibat pengaruh hormonal. Perubahan tinggi badan dan berat badan biasanya mengalami peningkatan pada masa remaja. Peningkatan tinggi badan mencapai 5-20 cm dan berat badan meningkat 7-27,5 kg (Potter & Perry, 2007). Tarwoto dkk, (2010) menyebutkan bahwa masa remaja pertengahan yaitu 15-18 tahun. Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badani sendiri.

Kepercayaan diri merupakan sesuatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan bahkan untuk memperoleh hal seperti yang diharapkan, dan juga mampu menangani segala

sesuatu dengan tenang. Terbentuknya rasa percaya diri pada seseorang diawali dari perkembangan konsep diri yang diperoleh melalui pergaulannya dengan suatu kelompok. Interaksi yang terjadi akan membentuk konsep diri (Nurhayati, 2008). Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan Penyelenggaraan Pendidikan pada Pasal 17 Ayat (3) menyebutkan bahwa pendidikan dasar, termasuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) bertujuan membangun landasan bagi berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang (a) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa; (b) berakhlak mulia, dan berkepribadian luhur; (c) berilmu, cakap, kritis, kreatif, dan inovatif; (d) sehat, mandiri, dan percaya diri; (e) toleran, peka sosial, demokratis, dan bertanggung jawab. (Depdiknas, 2010)

Sekolah memiliki organisasi yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Menurut Kurnia (2005) mengikuti Organisasi merupakan salah satu upaya untuk pengembangan diri, melatih keterampilan berbicara di depan umum. Remaja dapat mengembangkan diri dengan menyalurkan bakat serta kreativitas yang telah dimilikinya. Organisasi merupakan satu upaya yang cukup baik untuk mengasah kepercayaan diri, dan mengenali diri sendiri melalui pergaulan dengan teman sebaya. Mengasah kepercayaan diri dengan berbicara di depan umum juga tidaklah mudah seseorang harus mampu menguasai keadaan sehingga tidak terlihat cemas ataupun gugup ketika sedang berbicara di depan orang banyak, mengenali diri sendiri dapat dilakukan di sekolah melalui pergaulan dengan teman sebaya.

Menurut Kartono tahun 1999 dalam Sunaryo (2004) lingkungan sekolah yang tidak menguntungkan ternyata salah satu penyebab gangguan mental dari faktor sosial, budaya dan psikologis. Lingkungan yang kurang menguntungkan seperti aktivitas peserta didik tertekan, kurikulum sering ganti, materi sudah ketinggalan, bangunan tidak memenuhi syarat, tidak ada tempat bermain, guru yang kurang simpatik, tidak memiliki rasa humor dan emosi tidak stabil. Hal ini menunjukkan anak tidak betah sekolah, menderita disekolah sehingga dapat menimbulkan gangguan emosional dan konflik yang menjurus pada gangguan mental.

Kepercayaan diri yang dimiliki diharapkan ketika menyelesaikan tugas ataupun hal lainnya maka para remaja akan percaya pada kemampuan yang dimiliki sehingga kekurangan pada penampilan fisik dapat ditutupi. Kepercayaan diri yang tinggi maka akan membiasakan para remaja putri untuk bersikap positif terhadap citra tubuhnya dan tak mudah terpengaruh oleh orang lain. Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengganggu penampilan mereka menakutkan(Fatimah, 2008).

Remaja putri pada umumnya kurang puas dengan gambaran tubuhnya dibanding anak laki-laki. Hal ini disebabkan pada saat masa remaja seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang akan membuat tubuh akan semakin jauh dari bentuk ideal. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri (Anthony, 2009).

Pembentukan *body image* dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik (Amalia, 2005). Oleh sebab itu, proses komparasi sosial pasti terjadi dalam membentuk *body image* remaja. Tubuh sendiri adalah bagian utama dalam penampilan fisik setiap manusia dan merupakan cermin diri dari semua manusia yang mendambakan penampilan fisik yang menarik. Bentuk tubuh menjadi representasi diri yang pertama dan paling mudah terlihat dalam kehidupan sosial. Hal ini menyebabkan orang kemudian menjadi terdorong untuk memiliki tubuh yang ideal (Rahmawati, 2012).

Body image merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan, ataupun aspek-aspek lain dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik mereka yang dipengaruhi oleh standar penilaian mengenai penampilan menarik yang berlaku di masyarakat dimana seseorang itu berada, terlebih pada apa yang dirasakan oleh seseorang mengenai apa yang orang pikirkan mengenai dirinya (Cash dan Pruzinsky, 2007). *Body image* sangat penting karena berkaitan erat dengan kepercayaan diri atau rasa penghargaan kita terhadap diri sendiri (Robert J, 2008). *Body image* merupakan bagian dari gambaran diri yang kita buat, yang dapat meningkatkan *self esteem*. Ini berhubungan dengan *impression*

management, yaitu suatu proses dimana orang mengontrol apa yang mereka rasakan tentang dirinya dan dinilai oleh orang lain (Goffman, 2006).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Senin, 12 Februari 2016, SMA Kolombo Yogyakarta memiliki siswa sebanyak 107 siswi yang dibagi menjadi 10 kelas. Kelas X sebanyak 4 kelas berjumlah 37 siswi dan 63 siswa, kelas XI sebanyak 39 siswi dan 33 siswa, dan kelas XII sebanyak 3 kelas berjumlah 20 siswi dan 14 siswa. Studi pendahuluan dilakukan dengan cara wawancara terhadap 10 siswi dengan beberapa pertanyaan. 10 siswi yang ditanyakan 7 siswi mengatakan tidak percaya diri dengan dirinya dikarenakan merasa tidak puas dengan bentuk badan mereka seperti kegendutan dan kekurusannya sehingga mereka dikelas atau pun di sekolah lebih cenderung diam.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Kolombo Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri di SMA Kolombo Yogyakarta?

C. Tujuan Masalah

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri di SMA Kolombo Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *body image* remaja putri di SMA Kolombo Yogyakarta
- b. Mengetahui kepercayaan diri remaja putri di SMA Kolombo Yogyakarta.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan khususnya dalam bidang keperawatan jiwa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja putri

Menambah wawasan mengenai *body image* dengan memandang diri sendiri secara positif.

b. Bagi SMA Kolombo Yogyakarta

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi atau gambaran bagi sekolah maupun para pendidik mengenai *body image* dan kepercayaan diri.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body image* dan kepercayaan diri.

E. Keaslian Penelitian

1. Cahyaningrum (2013) dengan judul Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. Metode penelitian yang digunakan adalah bersifat Eksplanatif dengan pendekatan kuantitatif. Objek penelitiannya adalah siswa SMK Telkom Sandy Putra Jakarta, yang berjumlah 100 orang. Sedang teknik pengambilan samplingnya menggunakan simple random sampling. Hasil perhitungan t hitung didapat sebesar 6,792 lebih besar dari ttabel dengan $n = 100$ dan $df = 5\%$ (0,05) diperoleh t tabel sebesar 1,989. Karena $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari variabel X terhadap variabel. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik total sampling dan persamaanya sama-sama melakukan pendekatan kuantitatif.
2. Rahmawati (2013) dengan judul Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri pada Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Godean. Sampel penelitian ini adalah 80 orang siswi kelas XI SMK Negeri 2 Godean. Alat pengumpulan data menggunakan skala citra tubuh dan kontrol diri pada pola makan. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat

signifikan antara citra tubuh dan kontrol diri pada pola makan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel bebas yaitu ingin mengetahui *body image*/citra tubuh. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada uji statistiknya, pada penelitian Rahmawati analisis data menggunakan teknik korelasi dari Pearsons product moment sedangkan penelitian ini menggunakan *Chi square*.

3. Oktaviyani (2014) dengan judul Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA 7 Muhammadiyah Yogyakarta.. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi sederhana. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 95 siswi dengan teknik sampling yang digunakan total sampling. Analisis data menggunakan chi-square dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil Penelitian: Mayoritas body image siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dalam kategori positif sebanyak 88 (79,3%). Perbedaan dengan penelitian ini di variabel terikatnya dan persamaan di pengambilan data secara *Chi square*.