

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju usia dewasa. WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa seseorang bisa dikatakan remaja apabila ia berusia 10-18 tahun. Sedangkan pada Kementerian Kesehatan Indonesia dikatakan remaja apabila ia berusia 10-19 tahun (Abdillah, 2021). Peranan remaja terjadi sesuai urutan rentang usia masing-masing yang dimulai dari remaja awal dan remaja pertengahan. Peran remaja awal dan pertengahan meliputi bagaimana sikap dan perilakunya sendiri dalam menghadapi lingkungan sekitarnya. Peran tersebut dimulai dari cara menerima dirinya sendiri, mempelajari interaksi atau bergaul dengan lawan jenis, mempraktikkan tanggung jawabnya di lingkungan, serta usaha untuk lebih mandiri secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya (Suryana, 2022).

Selain peran yang akan dilakukan oleh remaja, pada fase remaja akan mengalami perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik secara fisik maupun mental (Diananda, 2018). Remaja merupakan proses menuju usia dewasa dimana remaja mengetahui dan mengerti salah dan benarnya atas permasalahan yang terjadi. Selain itu, banyak terjadi perubahan pada remaja (Amdadi, 2021).

Perubahan pada remaja yang akan dibahas yaitu pubertas. Istilah pubertas sering digunakan untuk menggambarkan perubahan bentuk dan fisiologi biologis yang terjadi dengan cepat dari masa kanak-kanak ke masa

dewasa. Perubahan fisik pada remaja akan mengalami perkembangan yang begitu cepat (Subekti, 2020).

Gambaran perubahan bentuk dan fisiologis terjadi pada remaja, tanpa terkecuali pada remaja putri. Remaja putri akan mengalami perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang, perubahan berat dan tinggi badan. Remaja putri yang mengalami perubahan fisik tidak sesuai dengan keinginannya akan menimbulkan efek pada sisi psikologisnya (Putri, 2022).

Sikap seseorang khususnya remaja putri terhadap anggota tubuhnya sendiri dalam hal bentuk, ukuran, atau estetika berdasarkan evaluasi dan pengalaman individu terhadap karakteristik fisiknya disebut *body image* atau citra tubuh. Sikap tersebut akan membuat para remaja putri memikirkan bentuk fisiknya dan mulai memikirkan bagaimana penampilan sebaik mungkin. Hal ini disebabkan pada usia remaja mulai menyadari daya tarik fisik sangat berperan penting untuk melakukan interaksi dengan masyarakat lainnya (Mardiyanti & Aisyah, 2022). Disisi lain, apabila daya tarik fisik atau *body image* tersebut tidak sesuai harapannya maka remaja putri tersebut akan kesulitan menjalankan perannya di lingkungan sosial.

Remaja putri saat menjalankan perannya dalam lingkungan sosial, remaja putri akan memikirkan pandangan tentang bagaimana berperilaku dan bertindak berdasarkan tujuan tertentu. Hal tersebut adalah definisi dari ideal diri. Ideal diri memberikan harapan serta cita pada perkembangan hidup nantinya (Ian, 2022). Ideal diri akan berkembang mulai dari masa anak-anak dan perkembangan itu tentunya dipengaruhi oleh orang-orang di sekitarnya.

Apabila mendapat pengaruh yang baik, maka perkembangan ideal diri tersebut akan baik. Tetapi apabila perkembangan ideal diri tersebut buruk, maka akan buruk juga (Hartina, 2022).

Upaya remaja putri meningkatkan *body image* atau citra tubuh dan ideal dirinya yaitu dengan selalu mempersiapkan diri untuk tampil lebih cantik dan menarik. Hal tersebut dibuktikan pada remaja putri yang sebagian besar melakukan perawatan wajah dan tubuh (Agustin dkk., 2019). Sebuah survei ZAP *Beauty Index* 2018 yang melibatkan 17.889 perempuan di Indonesia secara online menunjukkan beberapa hal tentang industri kecantikan. Di antaranya adalah fakta bahwa perempuan di Indonesia sekitar 41,9 persen dari peserta survei mulai mengenal make up pada usia di bawah 18 tahun, atau antara usia 13 dan 15 tahun. Hal ini menunjukkan industri kecantikan mulai menarik perhatian dan diterima oleh remaja, terutama generasi Y dan Z. Di sisi lain, penelitian yang sama menunjukkan bahwa sekitar 36,4 persen remaja berusia antara 13 dan 15 tahun pernah menjalani prosedur kecantikan (Nurfadilah, 2023).

Body image dan ideal diri sangat berpengaruh dalam kehidupan remaja putri karena *body image* dan ideal diri akan membantu meningkatkan rasa kepercayaan pada dirinya. Kepercayaan diri adalah keadaan untuk dapat keluar dari zona nyaman, percaya pada kekuatan diri sendiri dan menikmati hidup, dan kepercayaan diri ini sudah ada di dalam hati dan jiwa setiap orang. Jika pandangan *body image* dan ideal dirinya tinggi maka rasa kepercayaan dirinya pun ikut tinggi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada sebagian besar siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan

memiliki *body image* yang positif dimana subjek mampu menilai dengan tinggi terkait dengan penampilan yang dimilikinya. Terdapat 60 dari 100 subjek (60%) memiliki *body image* yang tinggi dan menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap *body image* yang rendah. Data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa pada penelitian ini diperoleh 76 dari 100 sampel (76%) yang kategori kepercayaan dirinya tinggi, hal itu menunjukkan bahwa para siswa tersebut memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi (Abdillah, 2021).

Pandangan *body image* dan ideal diri pada seseorang apabila rendah maka rasa kepercayaan dirinya akan rendah juga. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2023) dengan hasil distribusi *body image* buruk terdapat 9 responden (23%), sedangkan pada tingkat *body image* sedang terdapat 26 responden (66,7%), serta pada tingkat *body image* tinggi terdapat 4 responden (10,3%). Untuk distribusi kepercayaan diri terdapat bahwa kepercayaan diri buruk 1 responden (2.6%), pada tingkat kepercayaan diri sedang berjumlah 23 responden (58,9%), serta pada tingkat kepercayaan diri ringan yaitu 15 responden (38,5%) (Hidayat, 2023). Penampilan fisik merupakan faktor penting dalam membentuk rasa percaya diri pada remaja, khususnya pada remaja putri (Putri, 2022).

SMK Negeri 1 adalah sekolah menengah kejuruan negeri yang berada di Cilacap Selatan. Terdiri dari 8 jurusan yaitu Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi, Pemasaran, Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis, Akuntansi dan Keuangan Lembaga, Usaha Layanan Pariwisata, Kuliner,

Desain Komunikasi Visual, serta Perhotelan. Fokus pada penelitian ini nantinya akan dilakukan pada siswi kelas 10 dan 11 jurusan usaha layanan pariwisata yang tiap kelas berisikan siswa sejumlah 36. Metode pembelajaran meliputi teori, praktik lapangan atau magang, praktik laboratorium dan *field trip* atau kunjungan industri.

Pada jurusan usaha layanan pariwisata yang nantinya akan berhadapan dengan banyak orang dan berfokus pada jasa layanan tentunya penampilan, harapan, dan rasa kepercayaan diri akan sekali diperhatikan. Pada jurusan pariwisata *body image*, ideal diri, dan kepercayaan diri sangat diperhatikan oleh siswi-siswinya. Hal tersebut karena terjadi oleh beberapa faktor.

Faktor pertama yaitu pengaruh industri kepariwisataan, siswi pariwisata akan mengedepankan penampilan yang terbaik karena berada pada lingkungan yang sangat menekankan penampilan, ideal diri, dan kepercayaan diri dihadapan banyak orang. Faktor kedua yaitu pengaruh budaya dan media, budaya dan media yang dimana tempat siswi tersebut bersekolah atau tinggal akan mempengaruhi persepsi *body image* dan ideal diri. Pada budaya serta media dapat membantu mahasiswa yang mengambil jurusan pariwisata untuk membangun citra dirinya dengan menampilkan tokoh-tokoh yang dianggap ideal dalam industri pariwisata, seperti model atau selebriti yang mementingkan kecantikan atau penampilan tertentu kemungkinan bisa jadi mempengaruhi para remaja tersebut. Semakin tinggi pandangan *body image* dan ideal dirinya, maka akan meningkatkan rasa kepercayaan diri (Syafruddin, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan terhadap 10 siswi dari 36 siswi remaja putri mengaku bahwa 6 dari mereka mengatakan bahwa remaja putri tersebut terkadang masih *insecure* dengan penampilan, bagaimana bentuk badan mereka, bimbang dengan harapan setelah lulus sekolah nantinya dan kepercayaan diri yang kurang saat berhadapan dengan orang lain. Siswi lainnya sejumlah 4 orang mengatakan jika merasa aman aman saja dengan penampilan ataupun harapan dan bentuk badannya. Keempat siswi tersebut sudah biasa berhadapan dengan banyak orang sehingga rasa percaya diri mereka sudah relatif tinggi.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ‘Hubungan *Body image* dan Ideal Diri dengan Tingkat Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Jurusan Pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap’.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah ada hubungan *body image* dan ideal diri dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri jurusan pariwisata SMK Negeri 1 Cilacap?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *body image* dan ideal diri dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri jurusan pariwisata SMK Negeri 1 Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran *body image* pada remaja putri jurusan pariwisata SMK Negeri 1 Cilacap.
- b. Mengetahui gambaran ideal diri pada remaja putri jurusan pariwisata SMK Negeri 1 Cilacap.
- c. Mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri pada remaja putri jurusan pariwisata SMK Negeri 1 Cilacap.
- d. Menganalisis hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri jurusan pariwisata SMK Negeri 1 Cilacap.
- e. Menganalisis hubungan ideal diri dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri jurusan pariwisata SMK Negeri 1 Cilacap

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan tambahan ilmu dan informasi tentang *body image*, ideal diri dan upaya meningkatkan kepercayaan diri pada remaja putri khususnya remaja putri jurusan pariwisata di SMK Negeri 1 Cilacap.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru sebagai gambaran *body image* dan ideal diri serta bagaimana kepercayaan diri yang baik kepada remaja putri khususnya remaja putri jurusan pariwisata SMK Negeri 1 Cilacap.

b. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi sekolah untuk memberikan penyuluhan yang dilakukan oleh pihak guru pembimbing untuk meningkatkan rasa percaya diri terkait *body image* dan ideal diri setiap siswa.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan nantinya dapat memberikan wawasan baru terkait *body image*, ideal diri, dan tingkat kepercayaan diri serta dapat mengaplikasikan mata kuliah metodologi penelitian, penelitian keperawatan.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul “Hubungan *Body image* dan Ideal Diri dengan Tingkat Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Jurusan Pariwisata SMK Negeri 1 Cilacap” belum pernah diteliti sebelumnya. Penelitian yang mempunyai fokus hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Penelitian oleh Hidayat (2023) dengan judul “Hubungan *Body image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja”. Tujuan penelitian untuk menganalisis *body image* terhadap kepercayaan diri remaja. Metode penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *crossectional*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 39 responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner mengenai *body image* dan kepercayaan diri pada remaja. Hasil uji statistik penelitian menunjukkan bahwa *correlation* dengan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja

menunjukkan tingkat yang signifikan dengan nilai 0,094 dengan menggunakan uji *spearman correlation*. Dengan demikian, terlihat bahwa ada hubungan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan nantinya yaitu terdapat pada tambahan variabel dan teknik pengambilan sampelnya.

2. Penelitian oleh Wahyuningtyas & Hazim (2023) dengan judul “*Body image with Student Confidence of Muhammadiyah University of Sidoarjo*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan menggunakan alat ukur skala, yaitu skala citra tubuh dan skala kepercayaan diri. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 336 mahasiswa dari 9591 populasi mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik sampling insidental, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kebetulan atau sampel yang dijumpai atau ditemui oleh peneliti. Analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan program SPSS 24 for windows. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,632 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan nanti yaitu terdapat pada variabel dan respondennya.
3. Penelitian oleh Rosalina Panda (2023) dengan judul “Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Remaja”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui

hubungan *body image* (citra tubuh) dengan kepercayaan diri remaja. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik dengan desain *crosssectional*. Sampel pada penelitian berjumlah 169 siswa diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner alat ukur *body image* dan kepercayaan diri. Uji analisa menggunakan uji *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa memiliki citra tubuh positif sebanyak 165 orang dan mayoritas siswa memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 126 orang. Analisis uji statistik *spearman* menunjukkan hasil nilai p-value (0,000) <0,005 artinya ada hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terdapat pada variabel yang diteliti dan metode pengambilan sampel.