

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa pada usia remaja mengalami tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial, sehingga pada fase ini individu mulai lebih sering memperhatikan penampilan tubuh sebagai bagian dari proses pembentukan identitas diri (Melina et al., 2025). Perubahan fisik pada masa remaja dapat memunculkan perbedaan persepsi terhadap tubuh antara siswa putra dan putri sesuai perkembangan biologisnya (Foncesa et al., 2023). Pada siswa remaja putri perhatian terhadap tubuh terkait perubahan bentuk tubuh, sedangkan pada siswa remaja putra perhatian lebih pada tinggi badan dan massa otot (Berg et al., 2011). Ketidaksesuaian antara kondisi fisik dan persepsi tubuh dapat memicu *body image* negatif (Arya et al., 2025). *Body image* menjadi hal yang krusial karena memiliki keterkaitan dengan rasa percaya diri serta kemampuan adaptasi remaja (Hidayat et al., 2023).

Dalam periode perkembangan, siswa pada usia remaja dituntut untuk memahami dan menerima diri, namun tidak semua mampu membangun kepercayaan diri secara optimal (Arora & Kishor, 2019). Pada fase ini, *self confidence* seringkali belum terbentuk secara stabil sehingga muncul keraguan dalam menilai kemampuan dan diri sendiri (Astutiningtyas et al., 2025). Persepsi diri termasuk *body image*, dapat mempengaruhi tingkat *self confidence* (Aprilliana & Kurniawati, 2025). *Self confidence* penting dalam

perkembangan karena membantu siswa menghadapi tantangan sosial serta akademik (Zahra et al., 2025). Rendahnya *self confidence* berhubungan dengan kecemasan sosial, sedangkan *self confidence* tinggi membantu adaptasi sosial (Wardhana et al., 2024).

Menurut survei HBSC WHO 29% remaja global merasa "terlalu gemuk", perempuan (34%) lebih tinggi daripada laki-laki (24%) (Susanti et al., 2025). Data internasional menegaskan, *body image dissatisfaction* bersifat universal serta dapat mencapai 70% pada remaja *overweight* (Hartati & Novianty, 2021). UNICEF melaporkan 33–55% remaja usia 11–15 tahun mengalami ketidakpuasan tubuh (Unicef, 2020). Studi global menunjukkan *body image dissatisfaction*: 60,1% Malaysia, 75,2% Nepal, serta 21% Timur Tengah (Tekola et al., 2024). Tinjauan 34 studi menemukan *weight dissatisfaction* remaja 18,0–56,6%, bahkan hingga 83,8% pada perempuan (Alluhidan et al., 2025).

Penelitian Al-Maida (2024) menunjukkan tingkat *body image* siswa laki laki pada kategori tinggi (56%) sedangkan *body image* siswa perempuan pada kategori sedang (51,2%) (Al-Maida, 2024). Penelitian Trimayati (2023) menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat kepercayaan diri antara siswa laki laki dan perempuan ($p < 0,05$) dimana tingkat kepercayaan diri pada laki laki lebih tinggi daripada perempuan (Trimayati et al., 2023). Wati (2019) menemukan sekitar 36,7% siswi memiliki *body image* kurang baik (Wati et al., 2019). Studi pada 138 siswi SMA Palembang: 55,80% Ketidakpuasan pada bentuk tubuh, lebih dari 15% menjalankan diet (Lionita et al., 2022).

Penelitian remaja putri di Yogyakarta, 88,1% responden mengalami ketidakpuasan tubuh serta *body image* negatif (Habibah et al., 2021).

Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara terhadap 10 siswa di SMAN 1 Mojosari yang terdiri dari 5 siswa putra dan 5 siswa putri dari jumlah keseluruhan 1289 siswa. Wawancara diawali dengan pertanyaan mengenai pengalaman merasa minder terhadap kondisi fisik, seperti tinggi badan, berat badan, warna kulit, atau bentuk tubuh. Hasilnya, sebanyak 3 siswa putri mengungkapkan ketidakpuasan terhadap ukuran tubuh, berat badan, serta kondisi kulit wajah, dan menyatakan bahwa hal tersebut membuat mereka merasa minder, sementara 1 siswa putra juga menyampaikan ketidakpuasan terhadap tinggi badan dan postur tubuhnya. Selanjutnya, pada pertanyaan mengenai tingkat kepercayaan diri dalam situasi akademik seperti presentasi atau berbicara di depan kelas, ditemukan bahwa 1 siswa putra dan 2 siswa putri mengaku merasa kurang percaya diri saat presentasi maupun berinteraksi sosial. Pada pertanyaan berikutnya terkait apakah ketidakpuasan terhadap penampilan memengaruhi kepercayaan diri, terdapat 2 siswa putri dan 1 siswa putra yang mengungkapkan keluhan terkait berat badan dan kondisi kulit seperti jerawat, serta menyatakan bahwa ketidakpuasan tersebut turut memengaruhi rasa percaya diri, khususnya dalam situasi akademik tertentu.

Body image dipengaruhi tekanan sosial, standar kecantikan, serta kebiasaan membandingkan diri (Resha & Izzaty, 2025). Persepsi tubuh negatif dapat menurunkan *self confidence* (Melina et al., 2025). Remaja putri

cenderung lebih sensitif terhadap penilaian fisik sehingga berisiko memiliki *self confidence* lebih rendah dibandingkan remaja putra (Javaid & Ajmal, 2019). Dari kondisi ini dampaknya dapat muncul pada ranah akademik serta sosial, karena kepercayaan diri merupakan salah satu modal adaptasi dalam lingkungan (Bhakti, 2024). *Body image* negatif dan rendahnya *self confidence* dapat memicu gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan masalah psikologis lainnya (Masuru & Setianingrum, 2025).

Oleh karena itu, pendekatan penerimaan diri mampu mendukung siswa mengembangkan citra tubuh yang lebih positif (Setiyoningrum & Larasati, 2025). Edukasi perkembangan diri mencegah dampak negatif penilaian fisik pada kepercayaan diri (Winaca et al., 2025). Fokus pada fungsi tubuh serta kemampuan diri membantu membentuk persepsi diri positif (Nurrahim & Pranata, 2024). Penelitian mengenai *Body Image Dan Self Confidence* sebagian besar masih berfokus pada analisis hubungan antarvariabel atau berfokus pada remaja perempuan saja, sehingga perbandingan antara putra serta putri masih terbatas, Oleh sebab itu, penelitian ini menawarkan kebaruan melalui pendekatan analitik komparatif untuk menganalisis perbedaan *Body Image* dan *Self Confidence* antara siswa putra dan putri di SMA, Dengan harapan mampu menyajikan penjelasan yang lebih luas mengenai dinamika psikologis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut

1. Apakah ada perbedaan *body image* antara siswa putra dan putri.
2. Apakah ada perbedaan *self confidence* antara siswa putra dan putri.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan *Body Image* dan *Self Confidence* antara siswa putra dan putri Di SMAN 1 Mojosari, untuk memperoleh gambaran perbedaan karakteristik psikologis berdasarkan jenis kelamin.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *body image* pada siswa putra dan putri
2. Mengidentifikasi *self confidence* pada siswa putra dan putri
3. Menganalisis perbedaan *body image* antara siswa putra dan putri
4. Menganalisis perbedaan *self confidence* antara siswa putra dan putri

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Pengkajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa literatur baru dalam bidang psikologi khususnya mengenai perbedaan *Body Image* Dan *Self Confidence* berdasarkan jenis kelamin siswa di SMA, serta menjadi bukti empiris yang mendukung atau memperkaya teori terkait konsep diri.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Siswa

Temuan kajian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih obyektif kepada siswa mengenai kondisi psikologis yang mereka alami, serta mendorong terbentuknya sikap penerimaan diri serta peningkatan kepercayaan diri dalam menjalani tugas-tugas perkembangan.

2. Bagi Sekolah

Temuan kajian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam perencanaan program pembinaan siswa, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan rasa percaya diri dan penerimaan diri terhadap kondisi fisik, baik pada siswa putra maupun putri

3. Bagi Guru BK

Kajian ini diharapkan dapat menyumbangkan informasi empiris tentang adanya perbedaan *Body Image* Dan *Self Confidence* siswa berdasarkan jenis kelamin, sehingga guru BK dapat menyusun layanan bimbingan yang lebih tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil kajian ini dapat digunakan sebagai sumber rujukan dan data pendukung awal bagi *researcher* berikutnya yang berminat mengkaji topik sejenis dengan metode, variabel, atau karakteristik responden yang berbeda, baik dalam konteks pendidikan maupun psikologi remaja.

5. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberi kontribusi bagi penulis dalam bentuk pengembangan pemahaman serta keterampilan penelitian ilmiah, khususnya dalam mengkaji isu psikologis remaja secara komparatif, serta sebagai sarana penerapan teori ke dalam penelitian empiris.

