

# **HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN *SELF ESTEEM* SISWA**

**(Studi Deskriptif Korelasi di SMK N 6 Padang)**

## **SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Strata Satu (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling*



**Oleh:**

**ULANDARI**

**NIM. 1300403**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN *SELF ESTEEM* SISWA

Nama : Ulandari  
Nim/BP : 1300403/2013  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2017

Disetujui Oleh,

Pembimbing I,



Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons  
NIP: 19530324 197602 2 001

Pembimbing II,



Drs. Azrul Said, M.Pd., Kons  
NIP: 19540925198110 1 001



#### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan antara *Body Image* dengan *Self Esteem*  
Siswa  
Nama : Ulandari  
NIM : 1300403  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji,

|               | Nama                                | Tanda Tangan                                                                             |
|---------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua      | : Dr. Riska Ahmad, M.Pd.,Kons       | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Drs. Azrul Said, M.Pd., Kons      | 2.  |
| 3. Anggota    | : Dr. Yarmis, M.Pd., Kons           | 3.  |
| 4. Anggota    | : Dra. Khairani, M.Pd., Kons        | 4.  |
| 5. Anggota    | : Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons | 5.  |

### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2017

Yang menyatakan



Ulandari

## ABSTRAK

Ulandari. 2017. Hubungan antara *Body Image* dengan *Self Esteem* Siswa Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang

Manusia dalam hidupnya mengalami berbagai fase perubahan yang disebut dengan perkembangan. Individu bisa dikatakan berhasil dalam hidupnya ketika dia bisa melewati setiap fase dalam perkembangan itu dengan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Pada fase remaja seseorang harus mampu menghargai diri sendiri dan orang lain. Untuk mampu menghargai diri sendiri dan orang lain remaja harus memiliki *self esteem*. Dengan memiliki *self esteem* yang tinggi maka siswa akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal. Namun masih ada sebagian siswa yang mengalami beberapa masalah di sekolah seperti merasa diri tidak berharga, kurang percaya diri, pemalu, dll. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu *body image*. Adapun tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan *body image* dan *self esteem* siswa serta menguji hubungan antara *body image* dengan *self esteem* siswa.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah siswa SMK N 6 Padang sebanyak 438 orang. Penarikan sampel menggunakan *purposive stratified random sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 209 orang. Instrumen pengumpulan data *body image* menggunakan model skala *likert* dan untuk *self esteem* menggunakan model skala *guttman*. Data diolah menggunakan teknis analisis statistik deskriptif dan untuk menguji hubungan data menggunakan rumus *pearson product moment* dengan program *statistical product and service solution* (SPSS) version 20,0.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa: (1) *body image* siswa tergolong cukup baik, (2) *self esteem* siswa berada pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *self esteem* siswa di SMK N 6 Padang. Berdasarkan temuan penelitian ini, diharapkan Guru BK/Konselor diharapkan mampu memberikan layanan yang dapat meningkatkan *body image* dan *self esteem* siswa.

**Kata Kunci:** *Self Esteem, Body Image*

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat rahmat, taufiq, hidayah dan inayah-Nya jualah peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tercurah buat Baginda Nabi Besar Muhammad SAW karena jasa beliaulah kita semua masih dapat merasakan indahnya Islam.

Penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *self esteem* dengan *body image* siswa ” ini terlaksana berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, yaitu:

1. Ibu Dr. Riska Ahmad., M.Pd., Kons sebagai pembimbing I sekaligus Pembimbing Akademik penulis, yang dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau, untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan penulis dari awal proposal sampai akhir skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
2. Bapak Drs. Azrul Said., M.Pd., Kons sebagai pembimbing II penulis, yang dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau, untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

3. Ibu Dr. Yarmis, M.Pd., Kons, Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons, Ibu Dra. Yulidar Ibrahim M.Pd., Kons selaku dosen penguji yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons selaku Ketua Jurusan BK FIP UNP dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons selaku Sekretaris Jurusan BK FIP UNP dan segenap karyawan Jurusan BK FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik pada peneliti dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada Bapak dan Ibu dosen yang telah membantu selama penulis menuntut ilmu di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Burhasman, M.M selaku Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat, Bapak Ishakawi, S.Pd, M.Ds selaku Kepala Sekolah SMK N 6 Padang, Ibu Lidia Satriana, M.Pd., Kons selaku koordinator BK di SMK N 6 Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMK N 6 Padang.
7. Siswa SMK N 6 Padang yang menjadi sampel penelitian yang telah bekerjasama dan meluangkan waktunya dalam penelitian ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Kepada kedua orang tua, Ayahanda Masnur, Ibunda Rormaniar, beserta seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan moril dan materil. Berkat do'a dan motivasi yang diberikan, peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk melengkapi penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat menjadi bahan kajian dalam bidang terkait.

Padang, Agustus 2017

Penulis



## DAFTAR ISI

|                                                                                                                 | Halaman     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                                      | <b>i</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                                          | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                                       | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR BAGAN .....</b>                                                                                       | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                                                                                     | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                                                                        |             |
| A. Latar Belakang .....                                                                                         | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                                                                                   | 9           |
| C. Batasan Masalah .....                                                                                        | 10          |
| D. Rumusan Masalah .....                                                                                        | 10          |
| F. Asumsi .....                                                                                                 | 10          |
| G. Tujuan Penelitian .....                                                                                      | 10          |
| H. Manfaat Penelitian .....                                                                                     | 10          |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>                                                                                      |             |
| A. <i>Self Esteem</i> .....                                                                                     | 12          |
| 1. Pengertian <i>self esteem</i> .....                                                                          | 12          |
| 2. Faktor –faktor yang mempengaruhi <i>self esteem</i> .....                                                    | 13          |
| 3. Karakteristik <i>self esteem</i> .....                                                                       | 16          |
| 4. Aspek-aspek <i>self esteem</i> .....                                                                         | 19          |
| B. <i>Body Image</i> .....                                                                                      | 21          |
| 1. Pengertian <i>body image</i> .....                                                                           | 21          |
| 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>body image</i> .....                                                      | 23          |
| 3. Aspek-aspek <i>body image</i> .....                                                                          | 24          |
| C. Hubungan <i>body image</i> dengan <i>self esteem</i> .....                                                   | 27          |
| D. Implikasi Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan <i>Self Esteem</i><br>dan <i>Body Image</i> Siswa ..... | 29          |
| E. Kerangka Konseptual .....                                                                                    | 32          |
| F. Hipotesis.....                                                                                               | 33          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                                                                                |             |
| A. Jenis Penelitian .....                                                                                       | 34          |
| B. Populasi dan Sampel .....                                                                                    | 34          |
| C. Definisi Operasional.....                                                                                    | 41          |
| D. Jenis dan Sumber Data .....                                                                                  | 42          |
| E. Instrumen Penelitian.....                                                                                    | 43          |
| F. Prosedur Pengumpulan Data .....                                                                              | 46          |
| G. Teknis Analisis Data .....                                                                                   | 46          |

## BAB IV HASIL PENELITIAN

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data .....                                                         | 50 |
| 1. Gambaran <i>Self-Esteem</i> .....                                            | 50 |
| a. Gambaran <i>self-esteem</i> secara keseluruhan .....                         | 50 |
| b. <i>General self-esteem</i> .....                                             | 51 |
| c. <i>Social self-esteem</i> .....                                              | 52 |
| d. <i>Personal self-esteem</i> .....                                            | 53 |
| 2. Gambaran <i>body image</i> siswa .....                                       | 55 |
| a. Gambaran <i>body image</i> secara keseluruhan .....                          | 55 |
| b. <i>Physical attractiveness</i> (daya tarik fisik).....                       | 56 |
| c. <i>Body image satisfaction</i> (kepuasan terhadap tubuh).....                | 57 |
| d. <i>Body image importance</i> (kepentingan <i>body image</i> ).....           | 58 |
| e. <i>Body image cancelment</i> (penyamaran tubuh).....                         | 59 |
| f. <i>Body improvement</i> (perbaikan tubuh).....                               | 60 |
| g. <i>Social physique anxiety</i> (kecemasan sosial terhadap fisik).....        | 61 |
| h. <i>Appearance comparison</i> (perbandingan penampilan) .....                 | 62 |
| 3. Hubungan <i>body image</i> dengan <i>self esteem</i> .....                   | 63 |
| B. Pembahasan .....                                                             | 65 |
| 1. Gambaran <i>Self-Esteem</i> .....                                            | 65 |
| a. Gambaran <i>self esteem</i> secara keseluruhan .....                         | 65 |
| b. <i>General self-esteem</i> .....                                             | 68 |
| c. <i>Social self-esteem</i> .....                                              | 69 |
| d. <i>Personal self-esteem</i> .....                                            | 70 |
| 2. Gambaran <i>body image</i> siswa .....                                       | 71 |
| a. Gambaran <i>body image</i> secara keseluruhan .....                          | 71 |
| b. <i>Physical attractiveness</i> (daya tarik fisik).....                       | 73 |
| c. <i>Body image satisfaction</i> (kepuasan terhadap tubuh).....                | 74 |
| d. <i>Body image importance</i> (kepentingan <i>body image</i> ) .....          | 74 |
| e. <i>Body image cancelment</i> (penyamaran tubuh).....                         | 75 |
| f. <i>Body improvement</i> (perbaikan tubuh).....                               | 75 |
| g. <i>Social physique anxiety</i> (kecemasan sosial terhadap fisik).....        | 76 |
| h. <i>Appearance comparison</i> (perbandingan penampilan) .....                 | 77 |
| 3. Hubungan <i>body image</i> dengan <i>self esteem</i> .....                   | 77 |
| C. Implikasi BK terhadap <i>body image</i> dengan <i>self esteem</i> siswa..... | 78 |

## BAB V PENUTUP

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 82 |
| B. Saran .....      | 83 |
| KEPUSTAKAAN .....   | 84 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                      | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1. Populasi penelitian .....                                   | 35      |
| Tabel 2. Populasi penelitian setelah dibatasi.....                   | 39      |
| Tabel 3. Sampel penelitian.....                                      | 40      |
| Tabel 4. Sampel penelitian per kelas .....                           | 41      |
| Tabel 5. Variable penelitian.....                                    | 43      |
| Tabel 6. Alternative pilihan jawaban .....                           | 45      |
| Tabel 7. Kategori pengolahan data .....                              | 47      |
| Tabel 8. Pedoman interpretasi nilai korelasi .....                   | 49      |
| Tabel 9. Deskripsi <i>self esteem</i> secara keseluruhan.....        | 50      |
| Tabel 10. Deskripsi data <i>general self esteem</i> .....            | 52      |
| Tabel 11. Deskripsi data <i>social self esteem</i> .....             | 53      |
| Tabel 12. Deskripsi data <i>personal self esteem</i> .....           | 54      |
| Tabel 13. Deskripsi data <i>body image</i> .....                     | 55      |
| Tabel 14. Deskripsi data daya tarik fisik.....                       | 56      |
| Tabel 15. Deskripsi data kepuasan terhadap tubuh.....                | 57      |
| Tabel 16. Deskripsi data kepentingan <i>body image</i> .....         | 58      |
| Tabel 17. Deskripsi data penyamaran tubuh.....                       | 59      |
| Tabel 18. Deskripsi data perbaikan tubuh.....                        | 60      |
| Tabel 19. Deskripsi data kecemasan sosial terhadap fisik .....       | 61      |
| Tabel 20. Deskripsi data perbandingan penampilan .....               | 62      |
| Tabel 21. Hubungan <i>body image</i> dengan <i>self esteem</i> ..... | 63      |
| Tabel 22. Rekapitulasi data hasil penelitian.....                    | 64      |

## DAFTAR BAGAN

|                                   | Halaman |
|-----------------------------------|---------|
| Bagan 1 Kerangka Konseptual ..... | 33      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                     | <b>Halaman</b> |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| Lampiran 1. Kisi-kisi instrument.....               | 88             |
| Lampiran 2. Instrument penelitian .....             | 90             |
| Lampiran 3. Rekap judge angket .....                | 97             |
| Lampiran 4. Pengolahan data ms excel.....           | 108            |
| Lampiran 5. Uji korelasi .....                      | 171            |
| Lampiran 6. Surat izin menggunakan instrument ..... | 172            |
| Lampiran 7. Surat izin penelitian .....             | 174            |



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia dalam hidupnya mengalami berbagai fase perubahan yang disebut dengan perkembangan. Dimana perkembangan ini merupakan bertambahnya kemampuan manusia secara fisik maupun psikis. Individu bisa dikatakan berhasil ketika dia bisa melewati setiap fase dalam perkembangan itu dengan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya.

Salah satu fase perkembangan manusia adalah fase remaja. Pada periode ini remaja akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang cepat. Seperti yang dikemukakan Cecep Tufikurrohman (dalam Sarlito Sarwono, 2012:17) remaja adalah suatu masa transisi dari masa anak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, dan agama. Senada dengan itu Mohammad Ali dan Mohammad Asrori (2012:10) menyatakan fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik. Sehingga pada fase ini remaja harus bisa melewati atau mencapai tugas-tugas perkembangan masa remaja. Adapun tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menurut Hurlock (dalam Mohammad Ali, 2012:9) yaitu:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
4. Mencapai kemandirian emosional
5. Mencapai kemandirian ekonomi
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua

8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Jadi pada fase ini remaja harus bisa mencapai tugas-tugas perkembangan di atas. Seorang remaja juga dituntut untuk bisa menghargai diri sendiri dan orang lain. Untuk mampu menghargai diri sendiri dan orang lain remaja harus memiliki *self esteem* yang tinggi.

Menurut Myers (2012:65) *self esteem* adalah penerimaan diri seseorang oleh dirinya sendiri berkaitan dengan pantas, berharga, mampu dan berguna, tidak peduli dengan apapun yang sudah, sedang, dan akan terjadi. Senada dengan itu Baron & Byrne (2003:173) menyatakan bahwa *self esteem* adalah sikap seseorang pada dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif. Tingkah laku yang ditampilkan oleh remaja dipengaruhi oleh penilaian atau evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif maupun negatif.

Sarlito Sarwono (2011:57) mengemukakan jika individu menilai secara positif terhadap dirinya, maka ia menjadi percaya diri dalam mengerjakan sesuatu dan memperoleh hasil yang positif juga. Sebaliknya, individu yang menilai secara negatif terhadap dirinya, maka menjadi tidak percaya diri ketika mengerjakan sesuatu dan akhirnya hasil yang didapatkan pun tidak menggembirakan.

Tingkat *self esteem* yang dimiliki oleh remaja akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya karena tinggi rendahnya *self esteem* remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalan di masa mendatang.

Menurut Wood, Heimpel & Michela (dalam Selley. E. Taylor, dkk, 2012:120) orang yang memiliki tingkat penghargaan diri yang tinggi biasanya memiliki pemahaman yang jelas tentang kualitas personalnya, mereka menganggap diri mereka baik, punya tujuan yang tepat, menggunakan umpan balik dengan cara yang memperkaya wawasan, dan menikmati pengalaman-pengalaman positif serta bisa mengatasi situasi sulit. Remaja dengan *self esteem* yang tinggi biasanya mampu untuk menyesuaikan diri dengan orang lain.

Remaja dengan *self esteem* yang rendah biasanya terlalu agresif atau terlalu menarik diri dari hubungan sosial sehingga cenderung tidak disukai oleh orang lain. Idealnya remaja dengan *self esteem* yang tinggi mampu untuk membangun hubungan interpersonal, bertanggungjawab, mandiri, bangga dengan hasil kerja sendiri, dan mampu menghadapi tantangan baru dengan antusias.

Namun pada kenyataannya ada sebagian remaja yang tidak mampu menghargai dirinya sendiri atau memiliki *self esteem* yang rendah. Berdasarkan hasil penelitian Hermivia Olva (2013) menemukan bahwa *self esteem* remaja panti asuhan Aisyiyah Kota Padang tergolong rendah sebesar 40% dalam aspek *general self esteem*, *social self esteem*, dan *personal self esteem*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Frisca Meiviolina Yendi (2012) diperoleh informasi bahwa beberapa siswa akselerasi masih memiliki *self esteem* yang rendah baik dari aspek *general self esteem*, *social self esteem*, maupun *personal self esteem*.

Hasil penelitian di atas juga didukung oleh hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan guru BK SMK 6 Padang pada hari Jumat, 27 Januari 2017 yang menyatakan masih terdapat siswa yang kurang menghargai kemampuan yang dimilikinya misalnya merasa tidak mampu mengerjakan tugas pada mata pelajaran tertentu, berfikir negatif tentang dirinya bahwa dia anak yang kurang beruntung, dan tidak percaya diri untuk tampil di depan kelas, dikhawatirkan gejala atau permasalahan ini berawal dari rendahnya *self esteem* siswa yang menjadi penghambat prestasi belajar siswa.

Selanjutnya hasil wawancara yang penulis lakukan dengan 9 orang siswa pada hari Jumat, 17 Maret 2017 di SMK N 6 Padang ditemukan bahwa 7 dari 9 siswa merasa kurang dihargai di dalam kelas seperti ketika berbicara atau mengeluarkan pendapat, sering tidak didengar teman atau ditertawakan, sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru karena merasa tidak mampu, tidak percaya diri ketika berbicara di depan kelas.

Banyak faktor yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya *self esteem* remaja. Seperti yang dikemukakan oleh Santrock (2007:185-187) faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* adalah jenis kelamin, usia, penampilan fisik, intelegensi, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial. yang lebih negative. Menurut Harter (dalam Santrock, 2007:186) salah satu penyebab menurunnya harga diri perempuan di masa remaja awal adalah karena mereka memiliki citra tubuh yang negatif selama mengalami masa pubertas. Senada dengan itu Hurlock (1990:211) menyatakan hanya sedikit remaja yang merasa puas terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan lebih banyak dialami di beberapa

bagian sub tertentu. Ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya akan menimbulkan konsep diri yang rendah dan kurangnya harga diri selama masa remaja.

Pada masa ini perhatian remaja akan lebih terfokus pada penampilan diri karena pada masa ini remaja ingin diperhatikan. Menurut Hurlock (1990:212) keprihatinan remaja timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Para remaja menyadari bahwa mereka yang menarik akan diperlakukan dengan lebih baik dari pada remaja yang kurang menarik. Sehingga remaja yang menganggap dirinya kurang menarik akan mencari cara agar dirinya menarik seperti menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk mencari jalan memperbaiki penampilan mereka.

Untuk mendapatkan perhatian dari orang lain remaja merasa harus memiliki penampilan fisik yang bagus menurut mereka atau *body image* yang positif. Menurut Honigam & Castle (dalam Januar, 2007: 53) *Body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Jadi *body image* adalah penilaian individu terhadap fisiknya negatif atau positif.

McCabe & Ricciardelli (dalam Santrock, 2007:91) mengemukakan bahwa citra tubuh salah satu aspek psikologis dari masa pubertas yang pasti muncul pada laki-laki dan perempuan adalah perhatian remaja terhadap

tubuhnya. Di masa pubertas remaja mengembangkan citra individual mengenai seperti apakah tubuhnya itu, karena pada masa pubertas remaja akan mengalami perubahan fisik yang cepat. Perubahan fisik yang dramatis menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka dan banyak diantara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin.

Menurut Phillip & Seiffge Krenke (dalam Santrock, 2007:92) seiring berlangsungnya perubahan di masa pubertas, remaja perempuan sering merasa tidak puas dengan tubuhnya sehubungan dengan meningkatnya jumlah lemak, sementara itu remaja laki-laki menjadi lebih puas ketika melewati masa pubertas sehubungan dengan meningkatnya massa otot.

Senada dengan hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan 10 siswa pada hari Jumat, 17 Maret 2017 di SMK N 6 Padang bahwa mereka memiliki penilaian bahwa mereka memiliki tubuh yang gemuk dan terlalu pendek dari teman-temannya, merasa memiliki kulit yang terlalu gelap, sehingga dia menjadi tidak percaya diri dan malu untuk melakukan sesuatu di depan umum misalnya mengeluarkan pendapat di dalam kelas dan juga mereka kurang bisa membina hubungan baik dengan lawan jenis karena mereka malu dan tidak percaya diri dengan penampilan fisik mereka. Mereka juga banyak melakukan diet hingga sakit maag dan menolak ketika disuruh untuk jadi model *fashion show* sekolah.

Hasil observasi penulis dari bulan September sampai Desember 2016 di SMK N Padang dapat ditemui bahwa masih banyak siswa yang tidak percaya diri ketika disuruh untuk tampil di depan kelas untuk menyampaikan suatu tugas, masih banyak siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, masih ada siswa yang sering berdandan di dalam kelas ketika jam pelajaran, dan masih ada siswa yang berlama-lama berkaca walaupun bel masuk sudah berbunyi.

SMK N 6 Padang merupakan sekolah kejuruan yang terdiri dari 8 jurusan yaitu busana butik, tata boga, patiseri, teknik computer jaringan, perhotelan, pariwisata dan perhotelan, teknik kecantikan rambut, dan teknik kecantikan kulit. SMK N 6 Padang memiliki jurusan-jurusan yang menuntut siswanya memiliki penampilan fisik yang bagus seperti jurusan teknik kecantikan rambut, teknik kecantikan kulit, busana, perhotelan, dan pariwisata dan perhotelan. Pada dunia kerja jurusan-jurusan ini menuntut penampilan fisik lebih dikedepankan. Karena penampilan fisik merupakan sesuatu yang dipertimbangkan di dunia kerja dan memberikan pengaruh pada kinerja mereka nantinya. Oleh sebab itu siswa harus memiliki penilaian yang bagus terhadap fisiknya. Sehingga ketika terjun ke dunia pekerjaan mereka tidak menjadi canggung lagi dalam bekerja.

Hasil penelitian Sada, M., Hadju, V., & Dachlan, D. M. (2012) menunjukkan sebagian siswa mempunyai persepsi *body image* yang negatif lebih tinggi dari *body image* yang positif, yaitu *body image* negatif

(ketidakpuasan pada bentuk/ ukuran tubuhnya) sebanyak 51,1% dan *body image* positif (kepuasan bentuk/ukuran tubuhnya ) sebanyak 48,9%.

Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian serta data awal yang telah dipaparkan sebelumnya menggambarkan masih ada sebagian siswa yang memiliki *body image* negatif dan *self esteem* yang rendah. Berdasarkan fenomena yang terjadi masih ada sebagian siswa yang menjadi tidak percaya diri, pemalu, tidak mampu, dan tidak puas terhadap apa yang mereka memiliki. Hal tersebut mengungkapkan banyaknya masalah yang dialami oleh siswa di sekolah. Maka peran konselor di sini sangatlah penting dalam meningkatkan *self esteem* siswa dan membantu siswa agar memiliki *body image* yang positif.

Pemberian layanan bimbingan dan konseling yang tepat dapat membantu siswa meningkatkan *self esteem* dan *body image* yang positif. Seperti pemberian layanan informasi tentang pemahaman diri. Dalam materi ini siswa akan diberi informasi bagaimana cara memahami diri sendiri sehingga dia akan menghargai dirinya sendiri dan puas akan kondisi fisik yang dimilikinya. Dan beberapa layanan lainpun bisa diberikan seperti konseling individual dan bimbingan kelompok.

Oleh karena itu, melalui layanan bimbingan dan konseling diharapkan setiap siswa dapat berkembang dan mencapai tugas-tugas perkembangan sesuai dengan umurnya. Dengan memiliki *self esteem* yang tinggi dan *body image* yang positif akan membuat remaja akan berkembang menjadi percaya diri dan menghargai apa yang sudah diberikan Tuhan kepadanya. Namun



sebaliknya apabila memiliki *self esteem* yang rendah dan *body image* yang negatif maka dia akan menjadi rendah diri, tidak berkembang, dan lain-lain.

Menurut Harter (dalam Santrock, 2007:187) adanya hubungan yang kuat antara penampilan diri dengan harga diri secara umum yang tidak hanya pada masa remaja tetapi juga sepanjang hidup, dari masa dewasa awal hingga usia dewasa pertengahan.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan hasil penelitian yang dipaparkan sebelumnya, peneliti ingin melihat bagaimana “Hubungan *antara Body image* dengan *self esteem* siswa di SMK 6 Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih ada siswa yang pemalu atau kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat di depan kelas.
2. Masih terdapat siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru di sekolah karena merasa tidak mampu.
3. Masih ada siswa yang bertingkah laku secara kaku ketika berinteraksi dengan teman sebaya karena penampilan yang kurang memuaskan.
4. Masih ada siswa yang menolak ketika disuruh jadi model *fashion show*.
5. Adanya siswa yang kurang puas dengan kondisi fisiknya seperti warna kulit yang gelap sehingga menyebabkan dia menjadi kurang percaya diri.
6. Masih ada siswa yang berlama-lama berkaca walaupun bel masuk sudah berbunyi.

### C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi dari masalah di atas maka dibatasi masalahnya sebagai berikut:

1. *Body image* siswa di SMK N 6 Padang.
2. *Self esteem* siswa di SMK N 6 Padang.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dikemukakan maka rumusan masalah penelitian ini adalah “ hubungan antara *body image* dengan *self esteem* siswa di SMK N 6 Padang”.

### E. Asumsi

Penelitian ini dilandasi oleh asumsi sebagai berikut:

1. Setiap individu memiliki *self esteem* yang berbeda-beda.
2. *Self esteem* dapat dikembangkan dan ditingkatkan.
3. *Body image* mempengaruhi tinggi rendahnya *self esteem* individu.

### F. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mendeskripsikan *body image* siswa di SMK N 6 Padang.
2. Mendeskripsikan *self esteem* siswa di SMK N 6 Padang.
3. Menguji hubungan *body image* dengan *self esteem* siswa di SMK N 6 Padang.

### G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang terkait. Adapun manfaat yang dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

## 1. Manfaat teoritis

Untuk memperkaya kajian teori mengenai *body image* dan *self esteem*, sehingga dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya mengenai *body image* dan *self esteem*.

## 2. Manfaat praktis

Selain dari manfaat teoritis, penelitian ini juga diharapkan berguna diantaranya sebagai berikut:

### a. Bagi guru BK/Konselor

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan yang bertujuan meningkatkan *self esteem* dan *body image* siswa di sekolah.

### b. Bagi siswa

Melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat memiliki *body image* yang positif dan dapat meningkatkan *self esteem* sehingga dengan itu siswa mampu mengembangkan segala potensinya secara maksimal.

### c. Bagi peneliti

Dapat menambah pengalaman dan wawasan mengenai *self esteem* dan *body image* siswa di sekolah, mempersiapkan diri terjun ke dunia pendidikan dan sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.