

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peserta didik SMK adalah bagian dari masyarakat yang menempuh pendidikan di jenjang menengah kejuruan. Mereka diharapkan mampu menguasai keterampilan sesuai bidang keahliannya sehingga dapat bekerja sesuai dengan kompetensi tersebut. Umumnya, siswa SMK berada pada rentang usia 15–17 tahun, yaitu masa remaja yang sedang mengalami fase perkembangan fisik yang dikenal sebagai *pubertas*. Setiap individu akan melalui tahap perkembangan ini, yang memiliki ciri berbagai perubahan, terutama pada aspek fisik, yang merupakan masa perubahan dari usia anak menuju usia dewasa (Alfina Saniyah & Fenty Zahara Nasution, 2024). Penampilan fisik, khususnya bagian tubuh, merupakan aspek manusia yang paling mudah diamati dan sering kali berperan penting dalam membentuk cara individu berinteraksi dengan orang lain. Pada masa remaja, seseorang mengalami perubahan besar pada bentuk tubuhnya sebagai akibat dari proses pubertas, yang melibatkan peningkatan berat badan dan tinggi badan (Ambar et al., 2024).

Menurut Fauzia & Rahmiaji (2019) masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada setiap tahap tumbuh kembangnya, termasuk juga tahap remaja, hampir selalu disertai dengan masalah-masalah yang mempengaruhi seseorang dalam perkembangannya. Dinamika perubahan pada masa remaja, seperti perubahan yang terjadi pada aspek hormonal, fisik, dan psikologis, umumnya berlangsung dalam proses yang bertahap selama masa remaja. Tahapan perkembangan remaja terbagi menjadi tiga, yaitu tahap awal (*early adolescence*) yang terjadi pada usia sekitar 12-14 tahun, tahap pertengahan (*middle adolescence*) pada usia 15-17 tahun, serta tahap akhir (*late adolescence*) yang berlangsung pada usia sekitar 18 tahun dan ditandai dengan kematangan fisik yang baik (Batubara dalam Saepudin et al., 2022).

Masa remaja merupakan tahap kehidupan ketika individu mulai beradaptasi dengan pola hidup yang baru serta berbagai tuntutan sosial yang turut mengalami perubahan. Pada tahap ini, remaja kerap dihadapkan pada tantangan besar yang berkaitan dengan citra tubuh dan penampilan fisik mereka. Berbagai perubahan fisik yang terjadi secara signifikan dapat menimbulkan keraguan terhadap diri sendiri, perasaan tidak mampu, serta rasa tidak aman, yang pada akhirnya bisa berdampak buruk pada kondisi psikologis individu dan perilaku sosial mereka (Ambar et al., 2024). Perubahan fisik pada masa remaja berlangsung tidak hanya pada aspek internal, tetapi juga terlihat pada perubahan eksternal. Perubahan internal mencakup penyesuaian pada sistem pencernaan, pernapasan, peredaran darah, serta sistem reproduksi. Sementara itu, perubahan eksternal terlihat dari perubahan proporsi tubuh, peningkatan atau penurunan berat badan, serta perbedaan tinggi badan antar individu (Alfina Saniyah & Fenty Zahara Nasution, 2024).

Selain itu, adanya ukuran atau tolok ukur fisik yang dianggap memiliki daya tarik di mata masyarakat saat ini turut mempengaruhi para remaja, khususnya siswa SMK. Hal ini terjadi karena mereka dipersiapkan untuk mulai berkiprah di dunia kerja. Tetapi dalam konteks perkembangan zaman yang semakin maju dan meningkatnya tuntutan sosial, penampilan fisik yang menarik sering kali menjadi salah satu syarat dalam proses melamar pekerjaan. Kondisi tersebut menimbulkan rasa khawatir pada remaja yang merasa penampilannya kurang menarik dan takut tidak bisa bersaing di dunia kerja. Akibatnya, banyak remaja yang berusaha memperbaiki atau mengubah penampilan fisiknya serta lebih memperhatikan tubuhnya dengan cermat. Pada umumnya, remaja memiliki pandangan tertentu terhadap bentuk tubuhnya, yang dikenal dengan istilah *body image* (Alfina Saniyah & Fenty Zahara Nasution, 2024).

Menurut Fristy (Fani & Nurfarhanah, 2024) Pada umumnya remaja terkadang merasa cemas dengan bentuk tubuhnya yang memiliki berat badan berlebih, kurus, bertubuh pendek, dan penampilan wajah yang dianggap kurang

menarik. Citra tubuh yang dianggap ideal dapat memotivasi seseorang untuk melakukan berbagai upaya guna memenuhi standar tersebut. Citra tubuh pada diri seorang peserta didik dapat terbentuk melalui hubungan antar teman sebaya, di mana mereka berkomunikasi satu sama lain serta menyampaikan pendapat mengenai penampilan masing-masing, sehingga terbentuk gambaran penampilan fisik yang diinginkan. Remaja yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya cenderung mengalami kesulitan dalam menerima perubahan fisik dan sering kali merasa rendah diri, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi hubungan sosial serta penilaian mereka terhadap diri sendiri (Ambar et al., 2024).

Remaja pada tahap pertengahan cenderung menunjukkan fokus yang lebih tinggi pada bentuk tubuh serta sangat dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya. Perhatian terhadap tubuh ini juga mencerminkan sikap seseorang terhadap kondisi fisiknya, baik disadari maupun tidak disadari. Sikap tersebut ialah penilaian terhadap citra tubuh, yaitu pandangan, tanggapan, dan penilaian individu terhadap tubuhnya sendiri yang terbentuk melalui proses berpikir, serta dapat dipengaruhi oleh emosi, kondisi, serta harapan mengenai penampilan, bentuk tubuh, maupun kemampuan fisiknya (Lestari et al., 2022).

Pada masa remaja, isu mengenai *body image* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. Hal ini menjadi fokus karena remaja cenderung memusatkan perhatian pada penilaian terhadap tubuh serta penampilan fisiknya. Tingkat penerimaan remaja terhadap *body image* sangat dipengaruhi oleh pengalaman mereka dalam berinteraksi sehari-hari dengan teman sebaya, termasuk sejauh mana mereka mendapatkan penerimaan dan perhatian dari lingkungan sosialnya. Ketika remaja menerima penilaian negative dari teman sebaya, hal tersebut dapat menimbulkan pandangan negative terhadap tubuhnya sendiri dan pada akhirnya menurunkan tingkat penerimaan terhadap *body image* (Agustiningsih, 2019). Remaja yang memiliki citra tubuh positif akan berperilaku positif juga dengan menghargai dan merasa bangga dengan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga remaja mampu menerima tubuh mereka sendiri

dengan baik. Sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh negative akan memiliki pandangan yang negative pula mengenai bentuk tubuh, mereka merasa minder dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang mereka miliki sehingga mereka sulit menerima bentuk tubuh sendiri dengan apa adanya (Alfina Saniyah & Fenty Zahara Nasution, 2024)

Papalia, Olds, dan Feldman dalam (Zuvita et al., 2023) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* pada remaja adalah keberadaan sistem pendukung. Bentuk sistem pendukung tersebut antara lain berupa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya, mengingat remaja cenderung menghabiskan sebagian besar waktu di luar rumah dan berinteraksi secara intens dengan lingkungan pertemanannya. Menurut Vayshenker et al. (2016) dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu remaja mengatasi tekanan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri. Dalam konteks citra tubuh, dukungan ini dapat berperan dalam membentuk persepsi positif terhadap diri sendiri. Menurut Effendi & Tjahjono dalam (Sasmita & Rustika, 2015) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang signifikan guna memelihara kesejahteraan mental seseorang yang sedang mengalami tekanan, sehingga dengan dukungan tersebut individu mendapatkan dampak positif yang mampu menurunkan tekanan psikologis.

Hasil kajian (Nomate et al., 2023) ditemukan 46,6% dari 97 remaja memiliki keinginan untuk menurunkan ukuran tubuh akibat pengaruh dari teman sebaya. Peran teman sebaya dalam kehidupan remaja sangat signifikan karena pada masa ini mereka memiliki kebutuhan tinggi untuk menjalin persahabatan dan menjadi bagian dari kelompok sosial. Ucapan atau komentar yang diucapkan secara langsung dari teman sebaya juga dapat berkontribusi terhadap terbentuknya *body image* yang negative, sebab kritik terkait bentuk maupun ukuran tubuh dapat menimbulkan rasa tidak nyaman terhadap tubuh sendiri. Akibatnya, muncullah persepsi tubuh (*body image perception*) yang negative. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa remaja pada tahap pertengahan sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan mereka (Lestari et al.,

2022). Temuan dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh Kurnianingsih (2009) menunjukkan bahwa 33,2% responden mengaku sering menerima kritik terkait berat badan dari teman sebaya mereka. Selain itu, kecenderungan untuk menurunkan berat badan lebih banyak ditemukan pada responden yang mendapat pengaruh dari teman sebaya, yakni 49,1% dibandingkan dengan mereka yang tidak terpengaruh oleh lingkungan pertemanan. Temuan Penelitian yang diperoleh Larson et al. (2021) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif. Namun, tidak semua remaja mendapatkan dukungan yang sama dari teman-teman mereka. Hal ini menciptakan tantangan tersendiri dalam menciptakan lingkungan yang mendukung citra tubuh positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Widiastuti & Ratnawati, (2020) bahwa remaja sangat memikirkan penampilannya atau aspek fisiknya. Tentunya sebagai remaja sangat percaya diri dengan gambaran diri mereka yang terlihat keren atau bentuk tubuh mereka yang dianggap sempurna apalagi ketika mereka mendapat pengakuan dari teman sebayanya.

Fenomena ini cukup menjadi perhatian penting bagi dunia pendidikan karena akan berdampak pada perkembangan psikologis dan sosial peserta didik. Dengan memahami hubungan antara dukungan teman sebaya dan citra tubuh, pendidik dapat menciptakan lingkungan sekolah yang mendorong remaja untuk saling mendukung satu sama lain. Hal ini tentunya dapat membantu mengurangi tekanan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Oleh sebab itu, penting untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dengan citra tubuh, agar dapat ditemukan pendekatan preventif maupun intervensi yang tepat di lingkungan sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang peneliti paparkan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Remaja terkadang merasa cemas dengan bentuk tubuhnya yang terlalu gemuk, kurus, pendek, dan wajah yang kurang menarik.

2. Remaja yang kurang puas terhadap bentuk tubuhnya cenderung mengalami kesulitan dalam menerima perubahan fisik dan sering kali merasa rendah diri
3. Ketika remaja menerima penilaian negative dari teman sebaya, hal tersebut dapat menimbulkan pandangan negative terhadap tubuhnya sendiri dan pada akhirnya menurunkan tingkat penerimaan terhadap *body image*
4. Tidak semua peserta didik memperoleh dukungan teman sebaya yang memadai, sehingga berpotensi mempengaruhi cara peserta didik menilai dan menerima kondisi tubuhnya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti memfokuskan penelitian pada hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap citra tubuh positif di SMK Negeri Jakarta Timur tahun pelajaran 2025/2026.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap citra tubuh di SMK Negeri Jakarta Timur?”.

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap citra tubuh di SMK Negeri Jakarta Timur.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis dapat bermanfaat dalam mengembangkan ilmu bimbingan dan konseling khususnya dalam hal dukungan teman sebaya yang berkaitan dengan citra tubuh.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Guru BK

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling di sekolah yang berhubungan dengan dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh.

- 2) Bagi Peserta didik, dengan berpartisipasi dalam penelitian ini diharapkan peserta didik mampu memperdalam pemahaman mengenai citra tubuh yang positif yang membantu remaja menggali potensi yang ada dalam dirinya tanpa mengkhawatirkan kondisi fisik.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, Penelitian ini dapat sebagai referensi bahan untuk penelitian lanjutan dari penelitian sejenis.

