

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Masa remaja merupakan suatu periode transisi diantara masa kanak-kanak dan dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Tugas utama dari masa remaja adalah persiapan menuju kedewasaan (Santrock, 2014). Santrock (2007) menyatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia 10 sampai dengan usia 13 tahun dan akan berakhir hingga usia 18 tahun sampai dengan usia 22 tahun. Pada umumnya remaja yang tergolong pada masa remaja akhir akan cenderung berada dalam keadaan labil serta emosional, dikarenakan remaja mengalami banyak perubahan – perubahan yang berlangsung secara cepat. Kemudian Denich dan Ifdil (2015) juga menambahkan bahwa pada masa remaja terjadi berbagai perubahan baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan oleh remaja. Mayoritas remaja lebih banyak memperhatikan penampilan ketimbang aspek lain dalam dirinya dan banyak di antara remaja yang tidak suka melihat dirinya ketika bercermin (Denich & Ifdil, 2015).

Ifdil, Denich dan Ilyas (2017) menjelaskan bahwa berawal dari penampilan fisik, remaja akan mulai memberikan gambaran serta persepsi mengenai bentuk fisik yang dimilikinya, kemudian beralih kepada penampilan fisik yang dimiliki orang lain sehingga akan menimbulkan standar tubuh yang harus dimiliki (cita tubuh). Hurlock (1980) menjelaskan

salah satu akibat perubahan disebabkan oleh hilangnya kepercayaan diri. Anak remaja yang awalnya sangat percaya pada diri sendiri akan menjadi kurang percaya diri dan akan takut pada kegagalan karena adanya daya tahan fisik yang menurun dan karena adanya kritik yang datang dari orang tua maupun dari teman – temannya (Ifdil, Denich, & Ilyas 2017).

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akhir merupakan perubahan yang paling terlihat dan merupakan salah satu sumber permasalahan utama yang terjadi pada remaja (Lintang, Ismanton, & Onibala ,2015). Remaja akan cenderung dituntut untuk dapat melewati semua tugas perkembangan dengan menerima kondisi fisiknya serta dapat memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Rahmania & Yuniar,2012). Santrock (2003) menjelaskan bahwa pada masa remaja, banyak remaja yang disibukkan dengan bentuk tubuhnya dengan mengembangkan gambaran individual mengenai tubuh mereka. hal ini sejalan Hurlock (1980) yang menjelaskan bahwa pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang berlangsung dengan cepat diiringi dengan sikap dan perilaku yang mengalami perubahan. Seharusnya remaja memiliki citra tubuh yang positif yaitu berupa evaluasi dan persepsi positif terhadap ukuran dan bentuk tubuh serta merasakan kenyamanan dengan kondisi fisiknya. Hal ini diwujudkan dengan menghargai tubuhnya dan merasa bangga serta merasa percaya diri dengan kondisi tubuhnya saat ini (Alidia, 2018).

Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut terkait erat dengan citra tubuh. Citra tubuh merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang

dimiliki oleh seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya (Rombe, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa 11 persen pria Australia berusia di atas 15 tahun telah melakukan diet untuk menurunkan berat badan pada tahun lalu. Semakin banyak remaja laki-laki yang terlibat dalam pembentukan otot untuk mencapai otot ideal melalui pembentukan tubuh dan penggunaan steroid (juga dikenal sebagai obat peningkat citra dan kinerja) atau suplemen protein (betterhealth, 2019).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif pada dirinya sendiri. Menurut Denich dan Ifdil (2015) citra tubuh adalah gambaran persepsi diri seseorang mengenai yang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan terhadap tubuhnya baik dalam hal berat ataupun dalam bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi – persepsi orang lain dan seperti apa mereka harus menyesuaikan persepsi itu. Selanjutnya, Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek yang dapat mempengaruhi pengukuran citra tubuh, (1) *Apperance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), (2) *Apperance Orientation* (Orientasi Penampilan), (3) *Body Areas Statisfacion* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), (4) *Overweigh Precution* (Kecemasan Menjadi Gemuk), (5) *Self-Clasified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh).

Penelitian yang dilakukan Nurvita dan Handayani (2015) menunjukkan hasil bahwa sebanyak 29,27% atau 12 subjek memiliki citra

tubuhrendah, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki citra tubuh negatif. Subjek yang memiliki citra tubuh negatif lebih banyak dibandingkan hanya 3 subjek yang memiliki citra tubuh positif dengan persentase sebesar 7,32%. Kemudian, Hasil penelitian dari rumah sakit di Boston, Dr Alison Field bersama rekan-rekannya melakukan survei yang menyebutkan bahwa pria yang sudah memasuki usia 15-21 tahun ternyata juga tidak luput dari rasa minder akan tubuhnya sendiri. Survei menunjukkan bahwa sebanyak 9,2% pria lebih peduli pada otot-ototnya, dibandingkan dengan 2,5% pria yang khawatir tentang berat badannya, dan 6,3% terkait dengan keduanya (Prawira, 2013).

Peneliti melakukan wawancara pada hari Sabtu, 16 Mei 2020 kepada 7 remaja akhir laki – laki dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Purzinsky (2002). Hasil menunjukkan pada aspek *Apperance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu aspek yang mengukur evaluasi remaja berdasarkan penampilan dari keseluruhan tubuhnya, apakah menarik atau tidak menarik. Didapatkan bahwa 5 dari 7 remaja merasa penampilannya kurang menarik jika dibandingkan oleh orang lain. Pada aspek *Apperance Orientation* (Orientasi Penampilan), yaitu aspek yang mengukur seberapa individu memperhatikan penampilan dirinya dan bagaimana usaha – usaha yang dilakukannya. Didapatkan bahwa 7 remaja merasa perlu memperbaiki penampilan diri dengan olahraga rutin dan membatasi kalori makan. Pada aspek *Body Areas Statisfacion* (kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu aspek yang mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik. Didapatkan bahwa 5 remaja merasa belum puas dengan ukuran tubuh yang

dimiliki. Seperti pada bagian perut dan pinggang yang terlalu besar. Pada aspek *Overweigh Percution* (Kecemasan Menjadi Gemuk), yaitu aspek yang mengukur kecemasan terhadap kegemukan tubuh. Didapatkan bahwa 6 remaja merasa cemas akan menjadi gemuk dan akan menyebabkan susah bergerak ataupun beraktifitas, sehingga perlu melakukan diet dan membatasi pola makan. Pada aspek *Self-Clasified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh), yaitu aspek yang mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badanya. Didapatkan bahwa 6 remaja merasa memiliki kelebihan atau kekurangan berat, sehingga merasa berat badanya belum termasuk dalam kategori ideal.

Menurut Solistiawati dan Novendawati (2015) menjelaskan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada remaja membuat remaja lebih memperhatikan penampilan fisiknya. Menurut McCabe (dalam Ganeçwari & Wilani, 2019) berpendapat bahwa pada jaman sekarang banyak remaja laki – laki yang termotivasi untuk dapat memiliki fisik sesuai yang diinginkan dan remaja akhir laki – laki umumnya memiliki konsep tubuh yang ideal yaitu memiliki tubuh yang berisi, berdada bidang dan memiliki biceps yang menonjol. Hal ini sejalan dengan pendapat Ferdyan (2016) yang menyatakan bahwa kurang terbukanya pria mengenai rasa tidak kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya dapat mempengaruhi kondisi psikisnya seperti munculnya pemikiran negatif yang menimbulkan kecemasan terhadap bagaimana penilaian orang lain tentang bentuk tubuhnya. Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa secara historis, rasa malu dan takut dengan penghinaan

publik akan meningkat pada laki - laki yang tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga banyak laki - laki yang rentan terhadap berbagai kekhawatiran tentang berat badan daripada perempuan, karena idealnya laki - laki bercita-cita jauh lebih kompleks, seperti keinginan mengubah berat badan yang difokuskan dengan bentuk tubuh yang berotot.

Sehingga penelitian mengenai citra tubuh menjadi penting dilakukan, karena Cash dan Pruzinsky (2002) juga menjelaskan bahwa citra tubuh yang positif akan memfasilitasi kepercayaan dan kenyamanan sosial, sedangkan citra tubuh negatif akan menyebabkan hambatan dan kecemasan sosial, rasa minder, serta dapat melakukan olahraga ataupun makan yang berlebihan.

Pada beberapa hasil penelitian didapatkan faktor - faktor yang mempengaruhi citra tubuh, yaitu penelitian dilakukan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) menemukan sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian, sedangkan Melliana (dalam Ramandai, Akbar & Kusuma, 2019) menemukan harga diri, perbandingan dengan orang lain, keluarga, dan hubungan interpersonal.

Pada penelitian ini peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor kepribadian yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002). Pada faktor kepribadian, menurut Cash dan Pruzinsky (2002) harga diri merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan citra tubuh. Harga diri merupakan sikap yang dilihat berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang terhadap dirinya sendiri berupa sikap positif ataupun negatif

Rosenberg (dalam Mruk,2006). Coopersmith (Mruk, 2006) menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu dan kebiasaan memandang dirinya sendiri, yang mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki, atau penilaian personal mengenai perasaan berharga yang diungkapkan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Seseorang yang memiliki harga yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, karena harga diri yang tinggi menandakan bahwa seseorang itu sudah dapat menilai dirinya sendiri, menerima dan menghargai apapun yang ada pada dirinya, sehingga akan menimbulkan kepuasan dalam dirinya termasuk dalam melihat gambaran tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri yang rendah akan meningkatkan citra tubuh yang negatif, hal tersebut dapat menjadikan seseorang tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, karena harga diri yang rendah menandakan bahwa seseorang belum dapat menilai dirinya sendiri, menerima dan menghargai yang ada pada dirinya, sehingga dapat memunculkan pemikiran-pemikiran negatif tentang bagaimana pandangan orang lain terhadap bentuk tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

Cash & Purzinky (2002) yang menyatakan bahwa harga diri yang positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi positif tubuh seseorang dan berfungsi sebagai penyangga terhadap peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang. Sebaliknya, harga diri yang buruk dapat meningkatkan kerentanan citra tubuh seseorang. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaira (2018) mengenai hubungan antara *self - esteem* dengan *body*

*image* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dan *body image* pada remaja laki - laki.

Rosenberg (dalam Mruk,2006) mengatakan bahwa harga diri adalah sikap positif atau negatif terhadap objek tertentu, yaitu diri. Menurut Refnadi (2018) harga diri adalah penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri. Dapat berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang pada akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan diri dalam menajalani kehidupan, sedangkan menurut Nurvita dan Handayani (2015) harga diri adalah penilaian seseorang mengenai bagaimana individu tersebut dapat menghargai serta menilai dirinya secara keseluruhan dan adanya sikap positif atau negatif terhadap segala sesuatu yang berikaitan dengan dirinya.

Rosenberg (Tafarodi & Milne,2002) menjabarkan harga diri kedalam dua aspek yaitu, (1) *self-competence* (kompetensi diri) merujuk pada penilaian pengalaman diri sendiri bahwa diri mampu memiliki potensi, efektif dan dikontrol serta diandalkan dan (2) *self-liking* (keinginan sendiri) merujuk pada sebuah perasaan berharga akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, pengalaman penilaian diri sebagai objek sosial, orang baik atau buruk yang memiliki sikap positif terhadap diri sesuai dengan kriteria internal untuk dapat berupa perasaan yang berharga.

Menurut Cash dan Smolak (2011) citra tubuh adalah sebuah konstruk yang memiliki berbagai dimensi berupa positif dan negatif. Beberapa dimensi tersebut yang merepresentasikan bagaimana cara seseorang memandang negatif mengenai bentuk tubuhnya. Seperti contohnya pengaruh positif yaitu

berupa adanya perasaan gembira, kepuasan, sedangkan pengaruh negatif berupa adanya tingkat depresi, dan kemarahan.

Pengaruh citra tubuh positif juga menghasilkan pemikiran fleksibel, meningkatkan hubungan interpersonal mempromosikan perilaku altruistik, menangkal penyakit, dan membangun sifat tahan banting (Cash & Smolak, 2011). Hal ini juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh Ifdil, Denich, & Ilyas (2017) ketika seorang remaja menganggap dirinya berharga atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai, maka seseorang tersebut akan mendapatkan kenyamanan sosial dan hal ini dapat mencegah penilaian citra tubuh yang negatif pada diri remaja. Oleh karena itu, Cash dan Smolak (2011) menyatakan bahwa harga diri merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan citra tubuh.

Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri yang rendah akan meningkatkan citra tubuh yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Cash & Pruzinsky menyatakan bahwa Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan dapat mengembangkan evaluasi yang positif terhadap dirinya, namun sebaliknya individu yang memiliki harga diri rendah akan dapat meningkatnya citra tubuh yang negatif terhadap dirinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaira (2018) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dan *body image*

pada remaja laki - laki. Artinya semakin tinggi harga diri pada remaja laki - laki maka semakin tinggi pula citra tubuh, begitupun sebaliknya.

Atas dasar uraian di atas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada laki – laki masa remaja akhir?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada laki – laki masa remaja akhir.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan memperkaya ilmu pengetahuan dibidang psikologi khususnya psikologi perkembangan dalam hal harga diri dan citra tubuh pada laki – laki masa remaja akhir.

#### **b. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai adanya hubungan antara harga diri dengan citra tubuh dan mengenai faktor yang mempengaruhi citra tubuh, yaitu harga diri pada laki – laki masa remaja akhir.