

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa sering kali digunakan istilah pubertas untuk menjelaskan masa remaja. Istilah pubertas menggambarkan pada aspek fisik remaja yang meliputi morfologis dan fisiologis. Sedangkan istilah masa remaja lebih menekankan pada aspek psikososial remaja dan kematangan yang menyertai masa pubertas (Soetjiningsih, 2004). Remaja (*adolescence*) merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2007).

Batas usia remaja menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Pada penelitian ini peneliti menggunakan batasan umur menurut menurut Stanley Hall masa remaja dimulai sekitar usia 12 tahun dan berakhir pada sekitar usia 23 tahun (Santrock, 2007).

Hurlock (1980) mengatakan bahwa dibandingkan dengan kelompok anak dan orangtua, masa remaja merupakan masa yang paling berat. Masa ini merupakan masa transisi dimana terjadi banyak perubahan, baik secara anatomis, fisiologis, fungsi emosional dan intelektual serta hubungan di lingkungan sosial. Masa dimana mereka seharusnya melakukan tugas – tugas perkembangan dan menikmati

pertumbuhannya juga beradaptasi dengan sosialnya. Dalam memenuhi tugas – tugas perkembangannya tidak jarang remaja menemukan masalah yang memicu terjadinya stres.

Stress dapat diartikan sebagai kondisi tekanan / gangguan ataupun juga kekacauan mental dan emosional. Looker & Gregson (2004) mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang dialami individu ketika terjadi sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Cohen, Kamarck dan Mermelstein (1983) membagi dimensi stres menjadi tiga yaitu perasaan yang tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*) terjadi ketika individu yang tidak mampu memprediksi peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara tiba-tiba, perasaan yang tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*) terjadi ketika individu tidak mampu mengendalikan diri atas berbagai tuntutan eksternal termasuk lingkungan, dan perasaan tertekan (*feeling of distress*) terjadi ketika individu merasakan tertekan.

Berdasarkan pengertian stress tersebut dapat diartikan apabila seseorang mengalami beban yang berat tetapi orang tersebut mengalami kesulitan mengatasi beban itu, maka tubuh akan berespon dengan tidak mampu terhadap beban tersebut, sehingga orang akan mengalami stress. Respon / tindakan ini termasuk respon biologis dan psikologis.

Stres tidak selalu memberikan dampak yang negatif, stress juga dapat memberikan dampak yang positif kepada individu. Stress yang memberikan dampak positif disebut dengan *Eustress*, dan stress yang memberikan dampak negative disebut dengan *distress* (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang, 2012).

Greenberg (2006) menjelaskan ketika *Eustress* dialami oleh seseorang, maka individu tersebut akan mengalami peningkatan kinerja dan kesehatan. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami *distress*, maka mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain. Timbulnya stres yang berdampak positif atau negatif ditentukan oleh jumlah tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan yang tersedia baik secara fisik dan psikologis untuk menghadapi sumber stres. Namun kenyataannya banyak remaja mengalami stress yang berdampak negatif.

Stres merupakan penyakit di peringkat ke-4 dunia dengan prevalensi kejadian hampir dari 350 juta penduduk dunia. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%) (Ambarwati, Pinilih & Astuti, 2017). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2018) angka gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. Pada usia remaja memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Depresi terjadi dengan salah satu ciri yaitu stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan

terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Tingkat *distress* yang tinggi berpengaruh kepada keinginan untuk bunuh diri (Musabiq dan Karimah, 2018).

Untuk mendukung penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada tanggal 10 – 13 juli 2021 dengan 10 remaja putri perempuan dengan rentang umur 12-23 tahun. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bawa 7 dari 10 mengaku merasa tertekan dengan berbagai kondisi yang sedang dialami, sering merasakan kesal dan sedih, banyaknya hal – hal yang tidak terduga datang menghampiri kehidupan remaja membuat beberapa diantaranya merasakan sedih, marah dan benci, hal ini sesuai dengan dimensi pertama dan ketiga tingkat stres yaitu perasaan yang tidak terprediksi dan perasaan tertekan. Pada dimensi kedua yaitu perasaan yang tidak terkontrol, 8 dari 10 subjek merasakan banyak kesulitan yang dihadapi, terlebih masalah lingkungan dan tugas, seperti subjek nomor 6 mengatakan bahwa lingkungannya yang kurang bagus dan tugas yang sedang dirinya emban sulit membuat dirinya tidak bersemangat, subjek mengaku sering meluapkan kemarahannya kepada adiknya bahkan kerap kali mempunyai pikiran untuk bunuh diri. Subjek nomor 7 juga mengatakan hal yang serupa, lingkungan membuatnya sering marah kepada dirinya sendiri, karena subjek merasa dirinya kurang menarik dan subjek merasa karena hal itu lingkungan kurang dapat menerimanya.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan hampir semua remaja putri yang telah diwawancarai pernah mengalami ketiga dimensi dari stres. Namun harapannya kelak remaja dapat mengelola dan menghadapi stresnya dengan baik sehingga remaja dapat terhindar dari *disstres* (stres yang berdampak negatif). Sebelum mencapai puncak respon dari stres, yaitu bunuh diri, peneliti merasa perlu

meneliti tentang stres pada remaja putri karena adanya kesenjangan antara kondisi remaja putri yang diharapkan dengan kondisi remaja putri yang terjadi di lapangan.

Menurut Hurlock (1980) beberapa tugas perkembangan yang penting pada masa remaja yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa, serta mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa. Diharapkan tugas-tugas perkembangan tersebut terpenuhi sehingga remaja dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang diperlukannya dan siap untuk memasuki masa dewasa (Agustiani, 2009).

Dalam memenuhi tugas – tugas perkembangannya tidak jarang remaja menemukan masalah yang memicu terjadinya stres. Dampak terjadinya stres pun beragam, mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga yang paling fatal yaitu bunuh diri, dengan kata lain stres berubah menjadi *distress* (Musabiq & Karimah, 2018). Menurut Lazarus (Wijaya, 2007) individu yang mampu menangani stres dan masalah hidupnya dengan baik dan berhasil mempertemukan tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan dirinya, dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik. Sementara individu yang tidak mampu mempertemukan tuntutan-tuntutan dari lingkungan dengan tuntutan-tuntutan dalam dirinya dikatakan gagal dalam penyesuaian diri. Kegagalan individu

dalam penyesuaian diri akan menimbulkan perasaan tidak tenang dan menimbulkan gangguan keseimbangan dalam dirinya.

Indri (2008) menjelaskan stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan. Stress mempengaruhi setiap orang, bahkan anak – anak. Kebanyakan stress di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Jahja (2011) pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja, Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm & stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja.

Terdapat faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat stress yang dimiliki oleh remaja yang diantaranya adalah faktor tahapan usia perkembangan, jenis kelamin, dan lingkungan sosial. Pada faktor tahapan usia perkembangan yakni pada masa remaja terdapat sumber stress yaitu masalah pada citra tubuh, seksualitas, kemandirian, dan penerimaan dari *peer group* Unger, dkk (Dalam Kristinawati, 2016). Menurut Needlman (2004) salah satu sumber stress pada remaja yaitu perubahan fisik pada remaja, tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya, jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan yang ideal. Kaplan dan Sadock (Gimon, 2020) juga menyatakan bahwa stres lebih sering terjadi pada individu yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan baik secara hormonal maupun perbedaan psikososial bagi perempuan dan laki-laki, dalam hal ini individu

dengan jenis kelamin perempuan lebih cemas terhadap kemampuannya. Peneliti memilih citra tubuh menjadi variabel bebas pada penelitian ini dikarenakan citra tubuh menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres dan pada perkembangan sosial dan fisik remaja khususnya perempuan, remaja sangat memperhatikan bentuk tubuh dan penampilannya (Monks, dkk., 2014).

Pada perkembangan sosial remaja, remaja berusaha untuk melepaskan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman sebaya (Monks, dkk., 2014). Kemudian pada masa ini remaja mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial maupun lawan jenisnya (Citra & Retnaningsih, 2009). Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebaya atau kelompoknya, sehingga remaja akan senang apabila diterima dan sebaliknya remaja akan merasa tertekan dan cemas apabila ditolak dan diremehkan oleh teman sebayanya (Santrock, 2007). Namun dalam berinteraksi sosial, tidak semua remaja akan merasa aman dan nyaman, dijelaskan oleh Gunarsa (Pratiwi & Elwira, 2009) remaja mulai melakukan interaksi sosial dengan menjalin hubungan dengan teman-teman sebaya, remaja sering membandingkan antara tinggi badan, berat badan dan bentuk tubuhnya dengan teman-temannya, apabila perbandingannya tidak seimbang maka dapat menimbulkan tuntutan-tuntutan baik dari dalam maupun dari luar dirinya sehingga menyebabkan stres.

Pengertian menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap ukuran (berat) dan bentuk tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Penampilan fisik menjadi hal yang sangat penting bagi remaja

khususnya perempuan, karena pada masa ini remaja mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial maupun lawan jenisnya (Citra & Retnaningsih, 2009). Kristiawan (Dalam Ifdil, Denish dan Ilyash, 2017) menjelaskan bahwa citra tubuh remaja putri banyak dipengaruhi oleh persepsi tentang standar tubuh yang sedang tren di kalangan remaja saat ini. Violina (Ifdil, Denish dan Ilyash, 2017) menambahkan remaja mulai berlomba-lomba menyesuaikan tubuhnya dengan tren itu tanpa memandang baik buruk terhadap tubuhnya.

Hasil penelitian Marco et al (dalam Agustiningih, 2019) menjelaskan penurunan penerimaan citra tubuh pada remaja sebagian besar berkaitan dengan berat badan dan bentuk tubuh yaitu bahwa remaja perempuan lebih dari 70% menginginkan tubuhnya menjadi kurus. Penelitian Agustiningih (2019) menjelaskan penerimaan citra tubuh yang rendah dapat menyebabkan gangguan dan perubahan perilaku seperti depresi, dorongan untuk kurus, gangguan makan, dan lain - lain. Sejalan dengan hal di atas, di jelaskan dalam Wardani, Dkk (2015) citra tubuh yang buruk dapat menimbulkan efek utama kesehatan psikososial, misalnya stres di masa yang akan datang. Ketidakpuasan terhadap tubuh juga merupakan satu di antara penyebab stres pada remaja.

Asberg dan wagaman (Kristinawati, 2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan stress. Citra tubuh yang negative berdampak pada meningkatnya stress dalam diri individu. Stress merupakan salah satu hal yang terjadi pada saat individu dihadapkan pada situasi yang dianggap mengancam dan menyebabkan perasaan tertekan. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif akan merasa lingkungan sekitarnya tidak dapat menerima dirinya dan



berusaha melakukan untuk mencapai tubuh ideal yang diinginkan. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kristinawati (2016) ditemukan hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan tingkat stress pada remaja putri. Semakin tinggi body image maka semakin rendah tingkat stres remaja putri, demikian sebaliknya semakin rendah citra tubuh yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki remaja putri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti hubungan antara citra tubuh dan tingkat stress. Oleh karena itu, rumusan masalah yang ingin diajukan oleh peneliti adalah: “Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan tingkat stress pada remaja putri?”

## **B. Tujuan dan Manfaat penelitian**

### 1) Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan tingkat stress pada remaja putri.

### 2) Manfaat penelitian

#### a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran serta wawasan terhadap pengembangan ilmu psikologi pada umumnya dan khususnya untuk psikologi klinis. Serta diharapkan dapat menjadi bahan referensi, pengetahuan serta sebagai perbandingan dan sumber referensi untuk bidang kajian yang berkaitan dengan tingkat stres pada remaja putri

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai bagaimana citra tubuh menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress pada remaja khususnya remaja perempuan . Serta dapat menjadi acuan bagi praktisi untuk mengembangkan program yang tepat untuk mencegah munculnya stress yang berkaitan dengan citra tubuh remaja putri.