

**BAB 1**  
**PENDAHULUAN**  
**A. Latar Belakang**

Masa remaja disebut sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja, masa remaja berlangsung mulai dari usia 12-21 tahun yang dibagi menjadi masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) Monks dkk (1992). Di sisi lain, dinyatakan bahwa masa remaja dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan di antaranya bentuk fisik, perubahan biologis, hingga perubahan psikologis. Perubahan biologis yang terjadi pada remaja seperti penumpukan lemak-lemak pada pinggul, paha, dada, serta penambahan jaringan lemak pada bagian-bagian tersebut membuat bentuk dan ukuran tubuh remaja menjadi khas misalnya bertambahnya tinggi badan dan bertambahnya berat badan, sementara itu perubahan secara psikologis pada usia remaja ditandai dengan mulai berpikir tentang ciri-ciri ideal menurut remaja itu sendiri dan membandingkan diri dengan orang lain dan standar-standar ideal mengenai penampilan fisik (Santrock, 2002)

Monks (1992) menyatakan bahwa perubahan pada remaja tidak hanya terjadi secara fisik, biologis maupun psikologis, tetapi terdapat perubahan secara kognitif, yang dapat mempengaruhi remaja berpikir idealis dan menalar dalam menilai diri sendiri dengan orang lain. Penilaian remaja diberikan terhadap diri sendiri dengan menilai bahwa tubuh yang dimiliki sudah memenuhi persyaratan tubuh ideal, maka remaja akan menerima keadaan tubuh tersebut. Sebaliknya

penilaian remaja terhadap diri sendiri dengan menilai tubuh yang dimiliki belum sesuai dengan penilaian remaja, maka kondisi itu akan menimbulkan masalah yang berhubungan dengan penilaian diri sendiri terhadap tubuh remaja tersebut.

Conger dan Petersen (dalam Ratna, 2009) menyebutkan individu yang memasuki usia remaja cenderung memperhatikan penampilan fisik mulai dari bentuk dan ukuran postur tubuh yang dimiliki sudah ideal atau belum, karena memiliki tubuh yang ideal dengan postur tubuh yang tinggi dan langsing merupakan keinginan setiap remaja terutama remaja putri, sehingga akan berdampak pada perhatian yang lebih terkait bentuk dan ukuran tubuh yang sedang mengalami masa pubertas.

Sejalan dengan pernyataan tersebut, remaja putri yang dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 18-22 tahun, karena pada masa ini remaja sangat memperhatikan penampilannya baik dari segi ukuran maupun bentuk tubuhnya (Santrock dalam Nourmalita, 2008). Lebih lanjut, remaja putri pada usia ini, memiliki kecenderungan untuk memperhatikan kecantikan sebagai daya tarik untuk memperoleh dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup dan karier menurut Hurlock (dalam Murasmutia, 2006).

Tieggmann (dalam Tiara, 2003) menyatakan remaja dengan citra tubuh negatif tidak terlepas dari pengaruh media masa seperti iklan, televisi, internet, hingga majalah. Salah satu contoh media yang berpengaruh terhadap citra tubuh remaja yaitu majalah mode, sebagian besar remaja perempuan akan mendapatkan informasi mengenai kecantikan, perawatan, gaya, kebugaran ketika membaca

majalah mode iklan-iklan produk mode akan menampilkan model-model yang cantik, tinggi, langsing atau model yang di anggap memiliki tubuh ideal.

Remaja yang memiliki citra tubuh rendah dipengaruhi oleh televisi yang menayangkan kehidupan para selebritis yang berlomba-lomba dalam memperbaiki penampilan atau citra tubuhnya misalnya, Syahrini yang melakukan *facial* di salon untuk mendapatkan wajah yang putih dan mulus, dan makan nasi putih hanya tiga sendok setiap harinya, atau Krisdayanti yang melakukan operasi *plastic* pada wajah dan tubuhnya agar sesuai dengan keinginannya tampil cantik dan menarik informasi yang diperoleh Ratnasari dari berita selebriti (detik.com, 27 juni 2016).

Sarwono (2012) menyebutkan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja ialah mampu menerima keadaan fisiknya dan memanfaatkan keadaan tubuhnya secara efektif. Remaja juga mampu menerima dan mengintegrasikan pertumbuhannya. Honigam & Castle (dalam, Nourmalita 2016) menyebutkan remaja yang mampu menerima keadaan fisiknya dan percaya diri disebut juga dengan citra tubuh positif. Pada umumnya citra tubuh diidentifikasi sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya bagaimana remaja dalam mempersepsi dan menilai apa yang dipikirkan, dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya berdasarkan penilaian orang lain terhadap diri sendiri.

Remaja yang memiliki citra tubuh positif ditandai dengan remaja merasa puas dengan dengan bentuk tubuhnya, tidak berlebihan terhadap kenaikan berat

badannya, tidak menghindari aktivitas yang membentuk tubuhnya, dan tidak menghindari makanan tertentu yang dapat menaikkan berat badannya. Remaja dengan citra tubuh positif akan memiliki harga diri yang tinggi ditandai dengan merasa puas dan bangga dengan dirinya (Villa & Dona 2007). Ditambahkan oleh Guslingga (dalam Ferani, 2006) remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung akan merasa puas terhadap kondisi fisik atau tubuhnya, memiliki harga diri yang tinggi, menerima dirinya sendiri, percaya diri yang tinggi, dan peduli terhadap kondisi badan dan kesehatannya.

Pada ranah kenyataan, hanya sedikit remaja yang dapat melaksanakan tugas perkembangan tersebut karena muncul rasa kurang puas dengan tubuhnya, muncul kesadaran bahwa daya tarik fisik sangat berperan dalam berinteraksi sosial, serta adanya perhatian remaja terhadap tubuhnya dan mulai mengembangkan pemikiran mengenai seperti apa bentuk tubuhnya, rasa puas terhadap perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja merupakan hal yang sangat penting karena penampilan fisik seseorang dan identitas seksualnya merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali orang lain dalam berinteraksi (Hurlock, 1980; McCabe & Ricciardelli, 2004).

Pernyataan tersebut didukung dengan hasil penelitian Dwiduonova, (2015) di kota Denpasar sebanyak 218 responden (44,3%) tergolong ke dalam kategori citra tubuh yang negatif sedangkan kategori citra tubuh yang positif dimiliki oleh 209 responden (42,5%). Artinya bahwa pada umumnya remaja putri memiliki pandangan dan penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri. Kategori citra

tubuh yang sangat negatif dimiliki oleh 30 responden (61%) dan kategori citra tubuh yang sangat positif dimiliki oleh 35 responden (71%).

Ditambahkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dari 10 mahasiswa 6 (enam) mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, pada tanggal 20 Maret 2016, mengungkapkan merasa berat badan naik dan berusaha mengontrol pola makan, berolahraga dan mengonsumsi suplemen, walaupun hasilnya turun beberapa kilogram, namun mahasiswa mengakui tetap melakukan diet. Di samping itu, dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa angkatan 2014 saat berada di kos, pada tanggal 11 maret 2016, diketahui bahwa dari 4 (empat) mahasiswa merasakan cemas ketika mengetahui berat badan naik, dari 4 mahasiswa tersebut ditemukan 2 (dua) mahasiswa menurunkan berat badan dengan *fitnes* setiap hari dan mengontrol pola makan bahkan dengan sengaja tidak makan nasi dan 2 (dua) di antara mengontrol pola makan dan olahraga tanpa mengonsumsi suplemen penurunan berat badan.

Kondisi tersebut, dikuatkan dari hasil penelitian Kim (dalam Na'imah, 2001) yang ditemukan bahwa remaja putri dengan gambaran mental yang negatif mengenai berat badannya akan cenderung mengalami depresi yang tinggi di bandingkan dengan remaja yang memiliki gambaran positif terhadap berat badannya. Berdasarkan pemaparan di atas terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang seharusnya diusia remaja mampu menerima dan mengembangkan keadaan tubuhnya secara efektif namun beberapa remaja tidak mampu menerima keadaan tubuhnya dan menonjolkan penolakan terhadap citra tubuhnya, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti citra tubuh pada remaja putri.

Berkaitan dengan hal tersebut Grogan (dalam Pertiwi, 1999) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh sebagai berikut: budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal dan keperibadian. Pada penelitian ini peneliti menitikberatkan pada keperibadian, karena pada dasarnya keperibadian seorang remaja terbentuk dari lingkungan terutama keluarga (Triand dan Suh, 2002). Remaja yang merasa tidak diterima oleh dilinkungannya terutama keluarga cenderung akan menjadi sosok yang ideal bagi dirinya sendiri agar bisa diterima, ketika hal tersebut berlanjut remaja akan mengevaluasi diri sendiri secara berlebihan (Yuraco dalam Pertiwi, 2003). Kritik dan evaluasi secara berlebihan pada remaja akan menyebabkan perilaku perfeksionis (Strober dalam pertiwi, 2014). Perfeksionis adalah keinginan untuk mencapai kesempurnaan diikuti oleh standar yang tinggi untuk diri sendiri, standar untuk orang lain, dan percaya bahwa orang lain memiliki harapan kesempurnaan untuk dirinya (Hill dkk dalam Yefkris, 2004).

Secara operasional perfeksionis merupakan perilaku remaja yang menetapkan standar tinggi pada diri sendiri, memiliki keteraturan terhadap orang lain, reaktivitas terhadap kesalahan orang lain, memiliki persepsi tekanan dari orang lain, ketidakpuasan pada diri sendiri, sangat detail dalam memeriksa, merasakan puas ketika mengerjakan sesuatu sesuai dengan yang di harapkan dan akan berpikir bahwa sesuatu yang tidak sempurna maka hal tersebut sebuah kegagalan.

Remaja yang perfeksionis akan memiliki standar yang tinggi dan cenderung merasa tidak puas dengan segala sesutau (Stairs dkk, 2012). Penilaian remaja tidak

hanya di dalam didalam kinerja, akan tetapi dalam penampilan (Zoletic dan Belko, 2009). Remaja sering mengevaluasi diri atas apa yang diraihinya, evaluasi di lakukan secara terus menerus dengan sangat ketat sehingga tidak terjadi kegagalan dan penolakan orang lain (Cash dalam Pertiwi, 2002). Remaja dengan perfeksionis akan berusaha untuk mencapai kesempurnaan dengan standar yang tinggi untuk mencapai apa yang di inginkan remaja, usaha-usaha yang dilakukan remaja untuk mendapatkan penampilan sesuai dengan yang di inginkan misalnya mengkonsumsi suplemen atau obat pelangsing, sengaja memuntahkan makanan yang sudah dimakan, melakukan diet secara tidak sehat, sengaja berpuasa untuk menurunkan berat badan, dan sengaja lupa tidak sarapan pagi (Hamachek, 2009).

Pachts (Codd, 2001) menyatakan remaja dengan perfeksionis akan berusaha mencapai kesempurnaan yang membuat remaja akan menjadi kacau apabila tidak sesuai dengan yang diharapkan, jika dihubungkan dengan citra tubuh remaja yang merasakan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya, sehingga remaja akan menonjolkan penolakan terhadap penampilan fisik yang dimiliki remaja tersebut, karena pada dasarnya setiap remaja memiliki gambaran ideal terkait dengan penampilan fisik. Di tegaskan juga oleh (Milss dkk, 2014) remaja yang perfeksionis selalu merasa cemas dengan citra tubuh karena evaluasi dan kritik terhadap citra tubuh yang selalu ditekankan, sehingga beberapa remaja melakukan hal ekstrim untuk membentuk tubuhnya walaupun hal tersebut mempengaruhi kesehatan remaja tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik meneliti mengenai perfeksionis dengan citra tubuh pada remaja putri, terkait dengan perkembangan

fisik yang begitu cepat di usia remaja sehingga beberapa remaja menunjukkan ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya karena tidak sesuai dengan yang diinginkan. Dengan kemampuan kognitif yang semakin berkembang remaja akan sangat mudah dalam memberikan evaluasi dan kritik terhadap dirinya sendiri, sehingga akan memunculkan perfeksionis. Remaja dengan perfeksionis memiliki kepercayaan bahwa mereka harus memenuhi tuntutan diri dan masyarakat untuk dapat diterima di lingkungan, berdasarkan kesimpulan di atas apakah ada hubungan antara perfeksionis dengan citra tubuh pada remaja putri.

### **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perfeksionis dengan citra tubuh pada remaja putri.

### **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian adalah secara teoritis dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi psikologi, khususnya psikologi sosial klinis mengenai hubungan antara perfeksionis dengan citra tubuh pada remaja putri. Adapun manfaat praktis yang diharapkan remaja dapat menurunkan standar perfeksionis sehingga dapat lebih menerima dirinya sendiri dan memiliki citra tubuh yang positif terhadap kondisi fisiknya.