

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan masa peralihan mulai dari masa anak - anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Tugas utama dari masa remaja adalah persiapan menuju kedewasaan (Santrock, 2014). Tahapan usia remaja dimulai dari usia 12-21 tahun. Masa tersebut dibagi menjadi tiga, antara lain: masa remaja awal yakni sekitar usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan sekitar usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir sekitar usia 18-21 tahun (Monks, Knoers, & Hadinoto, 2002). Pada umumnya, setiap remaja berada pada masa pubertas dan fase pencarian identitas dengan adanya kondisi ini membuat remaja lebih rentan terhadap tingkat kematangan emosinya.

Di samping perkembangan fisik, perubahan hormonal akan menumbuhkan ketertarikan remaja pada lawan jenis yang membuat remaja ingin memiliki penampilan yang menarik. Tubuh serta karakteristik remaja memiliki peranan penting dalam membentuk gambaran tentang dirinya mulai dari pandangan terhadap diri sendiri maupun penilaian orang lain. Kondisi ini akan membuat remaja merasa tidak puas terhadap berbagai macam perubahan yang terjadi. Salah satunya adalah perubahan fisik, dimana perubahan fisik masih jauh dari yang diinginkan. Hal ini dapat membawa dampak kepada perkembangan psikologis individu (Santrock, 2012). Maulidina (2017) menjelaskan bahwa berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi mengenai

bentuk fisik yang dimiliki, kemudian remaja mulai beralih pada penampilan fisik. Hal ini akan menimbulkan standar tubuh (citra tubuh) yang harus dimiliki setiap remaja. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja 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).

Remaja perempuan akan lebih cenderung memperhatikan penampilannya dan persepsi orang lain terhadap penampilan fisiknya, dibandingkan dengan remaja laki-laki Zhafira & Dinardinata (dalam Itania, 2011). Daecy dan Kenny (2001) menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang paling penting dalam perkembangan citra tubuh pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Cash & Brown (dalam Hubley & Quinlan, 2005) menyatakan bahwa perempuan lebih cenderung memberikan penilaian negatif terhadap citra tubuhnya, terutama pada ukuran tubuh dan berat badan. Hal ini turut didukung oleh Lawler dan Nixon (2011) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh banyak dialami oleh remaja, namun remaja perempuan cenderung lebih banyak menunjukkan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, sebanyak 80,8% remaja perempuan memiliki keinginan untuk merubah tubuhnya dibandingkan dengan 54,8 % remaja laki-laki. Croll (dalam Husni & Indrijati, 2014) menyatakan bahwa 85% perempuan merasa kurang puas dengan penampilan dirinya. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi,

penampilan, dan potensi. Citra tubuh menjadi topik yang sering diperbincangkan di era modern masa kini, didukung dengan kemajuan teknologi dan perkembangan media sosial secara pesat kondisi ini mendorong remaja untuk memperhatikan penampilannya. Bentuk tubuh kurus, bugar, dan cantik menjadi salah satu ancaman bagi individu remaja. Ukuran tubuh dan kecantikan akan menuntun remaja untuk mencermati penampilannya serta penampilan orang-orang di lingkungannya. Perubahan ini dapat mempengaruhi *consisten sense of self* atau standar internal untuk memberikan penilaian dan persepsi atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadapnya Lowery (dalam Lupitasari,2019)

Citra tubuh adalah persepsi seseorang terhadap tubuhnya yang dapat dinilai secara positif dan negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek yang mempengaruhi pengukuran citra tubuh (a) Evaluasi Penampilan, (b) Orientasi Penampilan, (c) Kepuasan terhadap bagian tubuh, (d) Kecemasan menjadi gemuk, (e) Persepsi terhadap ukuran tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyarny dan Prastuti (2020) menunjukkan hasil sebanyak 152 remaja perempuan, terdapat 77 remaja dengan persentase 52% menunjukkan bahwa remaja memiliki citra tubuh rendah atau negatif. Penelitian ini didukung oleh Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa terdapat rata-rata 40-70% dari remaja perempuan yang mempunyai citra tubuh negatif seperti perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Bagian tubuh yang diperhatikan oleh remaja perempuan meliputi pinggang, pinggul, perut dan paha. Kondisi ini sangat mempengaruhi citra tubuh pada remaja sehingga remaja akan menuntut dirinya sendiri agar dapat tampil secara sempurna, keinginan inilah yang akan

membawa pengaruh atau dampak negatif. Di beberapa Negara berkembang terdapat 50-80% remaja perempuan menginginkan tubuh yang lebih kurus dan 20-60% melakukan diet berlebihan (Cash & Pruzinsky, 2002).

Selama masa remaja, perempuan lebih memiliki perhatian khusus tentang berat badan, bentuk tubuh dan citra tubuh dibandingkan laki-laki. Banyak yang tidak puas dengan ukuran dan berat badan mereka karena kelangsingan dipandang sebagai standar yang diinginkan dan sebagai pola kecantikan, terutama bagi wanita muda. Pada masa dewasa, berat badan yang rendah jauh lebih umum di kalangan wanita daripada pria Ali & Lindstrom (dalam Lupitasari, 2019). Di Yogyakarta fenomena citra tubuh juga terjadi di kalangan remaja perempuan. Lupitasari (2019) menyatakan bahwa di Yogyakarta menunjukkan bahwa remaja putri sebanyak 78% menginginkan tubuh yang ideal, langsing dan tinggi. 16% melakukan upaya pencapaian tubuh ideal secara tidak tepat, seperti keinginan mengkonsumsi obat pelangsing dan diet tidak sehat, 6 % remaja melakukan diet tidak tepat. Oleh sebab itu, kondisi seperti ini dapat mendorong perempuan untuk memiliki keinginan dan impian akan perhatian secara khusus tentang citra tubuh yang ideal. Citra tubuh yang ideal akan menjadi suatu kesempurnaan untuk mendapatkan validasi dari lingkungan sekitar.

Peneliti melakukan wawancara pada hari 3 Juli 2022 kepada 10 remaja perempuan dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh (Cash & Pruzinsky, 2002). Hasil menunjukkan pada aspek evaluasi penampilan yaitu aspek yang mengukur evaluasi dari keseluruhan tubuh dan penampilan, apakah memiliki daya tarik atau tidak. Didapatkan delapan dari sepuluh remaja merasa kurang

percaya diri atas ukuran tubuh dan penampilannya, jika dibandingkan dengan orang lain. Pada aspek orientasi penampilan yaitu aspek yang mengukur seberapa teliti individu dalam memperhatikan penampilan dan bagaimana individu berusaha memperbaiki penampilannya. Didapatkan delapan dari sepuluh remaja memiliki keinginan untuk memperbaiki penampilannya dengan cara berolahraga dan melakukan pola hidup sehat. Bagi remaja dengan adanya memperbaiki penampilan akan membawa kesempurnaan atas penilaian yang diberikan dari orang lain. Pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu kepuasan individu pada bentuk tubuh yang dimilikinya secara spesifik. Didapatkan sepuluh dari sepuluh remaja merasa belum puas dengan ukuran pada bagian perut, pinggul, pinggang dan paha yang terlalu besar, bagi remaja standar kecantikan seperti penilaian atas ukuran tubuh yang diterapkan oleh masyarakat sangat tinggi sehingga hal ini membuat remaja merasa cemas. Pada aspek kecemasan menjadi gemuk yaitu aspek yang mengukur kecemasan terhadap berat badan berlebihan. Didapatkan lima dari sepuluh remaja merasa cemas bila berat badan yang dimilikinya terus bertambah, kecemasan ini membuat remaja membatasi pola makan dan memperbaiki gaya hidup sehat. Pada aspek Persepsi terhadap ukuran tubuh, yaitu aspek yang mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya. Didapatkan bahwa lima dari sepuluh remaja memiliki kekurangan terhadap bentuk tubuh yang membuat remaja belum mencapai pada titik ideal tubuh.

Berdasarkan hasil wawancara di atas didapatkan delapan dari sepuluh remaja merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan adanya kondisi seperti

ini akan mendorong remaja untuk memperbaiki tubuhnya dengan melakukan berbagai macam cara salah satunya perubahan pola hidup sehat dan olahraga.

Menurut Nur dan Sari (2013) Citra tubuh yang positif dapat meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri serta mempertegas prinsip pada diri sendiri. Akan tetapi, perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada remaja, memberikan serangkaian pengalaman yang dapat membentuk persepsi remaja tentang dirinya serta memberikan kesan mendalam terkait pentingnya makna tubuh serta kekuatan fisik (Amalia, 2007). Remaja yang memiliki citra tubuh yang positif 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). Citra tubuh digambarkan dengan seberapa puas individu terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik. Ketidakseimbangan yang berlebihan dapat memberikan persepsi akan tubuh ideal yang jauh dari harapannya, hal tersebut menyebabkan penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya. Semakin tinggi ketidaksesuaian maka semakin negatif pula citra tubuhnya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan menilai tubuhnya secara positif, dengan ini individu mampu menerima penilaian yang dilakukan oleh orang lain (Amalia, 2007).

Pentingnya melaksanakan penelitian ini karena citra tubuh sebagai bentuk evaluasi diri dan representasi diri. Menurut Hurlock (dalam Kiptiah, 2019) Sangat sedikit remaja yang merasa puas pada bentuk tubuhnya. Perasaan tidak puas pada penampilan dan bentuk tubuh dapat menimbulkan gangguan psikologis,

misalnya depresi atau kebiasaan makan yang menyimpang seperti, bulimia nervosa, anoreksia nervosa yang akan terus berkelanjutan. Sedangkan, sebagian besar permasalahan ini lebih mendominasi perempuan dibandingkan laki-laki (Amalia dalam Stice & Bearman, 2007). Pada kondisi yang ekstrim, individu dengan citra tubuh negatif akan mengalami penyimpangan dalam penilaian secara realitas. Sehingga remaja dapat mengalami krisis kepercayaan diri (Cash & Pruzinsky, 2002). Citra tubuh atau bentuk tubuh sudah menjadi salah satu syarat agar terhindar dari kritikan lingkungan sekitar, dorongan yang diterapkan oleh lingkungan sekitar dapat menyebabkan dampak negatif terhadap gangguan psikologis. 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 Cash dan Pruzinsky (2002) menemukan sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian. Sedangkan, dalam Melliana (2006) menemukan harga diri, perbandingan dengan orang lain, keluarga, dan hubungan interpersonal. 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).

Adanya pengaruh citra tubuh positif dapat meningkatkan hubungan interpersonal, hal tersebut mampu menjadikan individu bertahan pada prinsipnya Cash dan Smolak (2011). Ifdil, Denich dan Ilyas (2017) ketika seseorang menganggap dirinya berharga dan melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai, maka individu tersebut akan mendapatkan kenyamanan sosial. Harga diri sebagai bentuk kemampuan untuk menilai diri secara realistis yang diyakini sebagai filter psikologis bagi remaja dalam melakukan penilaian terhadap bentuk tubuhnya dan mampu membentuk citra tubuh yang positif (Amalia, 2007).

Rosenberg (dalam Mruk, 2006) menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang ditunjukkan melalui sikap positif atau negatif terhadap persepsi akan dirinya. Selanjutnya, Rosman (2008) menyatakan harga diri sebagai bentuk kepercayaan diri seseorang, untuk mengetahui yang terbaik bagi diri dan bagaimana individu dapat menerapkannya. Rosenberg (dalam Tafarodi dan Milne, 2002) menjabarkan harga diri kedalam dua aspek yaitu, (a) kompetensi diri yaitu pada penilaian pengalaman diri sendiri bahwa diri mampu memiliki potensi, efektif dan dikontrol serta diandalkan dan (b) keinginan sendiri yaitu 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 (2012) menyatakan bahwa citra tubuh yang meliputi persepsi tentang penampilan fisik, merupakan unsur terpenting dari harga diri secara menyeluruh untuk remaja. Menurut Rosenberg (dalam Mruk, 2006) harga diri

merupakan bentuk evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri. Harga diri merupakan evaluasi individu secara menyeluruh serta bagaimana individu mempersepsikan dirinya sendiri, dan mengarah sebagai bentuk penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap penilaian akan dirinya Coopersmith (dalam Mahardika, 2015). Individu yang memiliki harga diri positif akan lebih mudah mengembangkan evaluasi positif terhadap tubuhnya, sehingga akan memunculkan kepuasan tersendiri terhadap citra tubuh. Namun, sebaliknya individu yang memiliki harga diri negatif akan meningkatkan citra tubuh negatif, kondisi ini dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri seseorang akan bentuk tubuhnya, harga diri yang negatif dapat memunculkan pemikiran-pemikiran negatif tentang bagaimana persepsi seseorang dalam memberikan penilaian terhadap bentuk tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

Seseorang yang memiliki harga diri yang positif mampu memberikan evaluasi positif terhadap tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Sumitro dan Erwin (2020) mengenai hubungan antara harga diri dengan citra tubuh didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan citra tubuh. Artinya semakin positif harga diri yang dimiliki individu, maka semakin positif pula citra tubuh yang dimiliki individu tersebut, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang serupa namun dengan subjek, lokasi penelitian, dan teknik sampling yang berbeda, dimana subjek pada penelitian sebelumnya adalah remaja laki – laki sedangkan penelitian ini menggunakan

subjek remaja perempuan. Lokasi penelitian sebelumnya di Bekasi sedangkan penelitian ini berlokasi di Yogyakarta. Serta pada penelitian sebelumnya menggunakan teknik sampling random sampling sedangkan penelitian ini menggunakan purposive sampling. Peneliti ingin mengetahui hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan di Yogyakarta. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan di Yogyakarta ?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian penelitian psikologi sosial dalam pemahaman secara teoritis tentang hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan di Yogyakarta.

b) Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan guna layanan intervensi tentang citra tubuh pada remaja perempuan sehingga dapat mengurangi adanya pemikiran negatif tentang pandangan terdapat citra tubuh yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis.