

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Remaja adalah individu yang dalam batas usia 12-21 tahun dan sedang mengalami aspek perkembangan dalam masa remaja. Secara garis besar remaja dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu 12-15 tahun (masa remaja awal), 15-18 tahun (masa remaja madya), dan 18-21 tahun (masa remaja akhir) (Monks & Knoers 2006). Masa remaja merupakan masa dimana perkembangan dan pertumbuhan berubah secara signifikan. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang disertai dengan perubahan fisik, kepribadian, kognitif, psikososial dalam rangka pembentukan identitas diri. Perkembangan fisik yang terjadi pada remaja, khususnya pada proporsi tubuh, akan menjadi suatu hal yang terlihat. Menurut Sheldon ada tiga dimensi fisik, yaitu *endomorfi* (lembek dan bulat), *mesomorfi* (kokoh dan berotot), dan *ektomorfi* (kurus dan kurang berotot) (Hall & Lindzey 2012).

Menurut Erikson (dalam Sunaryo, 2004), perkembangan manusia dari sejak lahir hingga akhir hayatnya dibagi dalam 8 fase, dengan tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada tiap fase. Menurut Havighurst (dalam Malahayati 2010) yang membagi 9 tugas perkembangan remaja, salah satunya adalah menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya

sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya. Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana erat kaitannya dengan *body image*. Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal (Santrock 2003).

Body image pada remaja putri tersebut bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan pada masa remaja yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuh secara efektif (Sarwono 2010). Remaja dituntut untuk bisa melalui salah satu tugas perkembangannya dengan menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Akan tetapi, kenyataannya tidak demikian pada remaja terutama putri. Mereka mengembangkan *body image* negatif sehingga tidak mampu menerima kondisi fisiknya (Santrock 2003). Gross mengungkapkan bahwa para remaja putri seringkali tidak puas dengan keadaan tubuhnya dikarenakan bertambahnya lemak tubuh pada diri mereka, sedangkan para remaja putra menjadi lebih puas karena massa otot mereka meningkat (dalam Santrock, 2003). Berdasarkan data yang dilakukan Mission Australia (2012), permasalahan *body image* menjadi isu penting pribadi bagi remaja putri dan berada di peringkat ketiga dalam isu pribadi (Ricciardelli & Yager 2012). *The American Association of University Woman (1992)* menyatakan bahwa indikator yang paling penting pada diri wanita adalah penampilan, sedangkan laki-laki menyatakan indikator yang penting lebih pada kemampuan daripada penampilan.

Body image adalah istilah luas yang mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Cash & Grogan dalam Ricciardelli & Yager, 2016). *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. Menurut Brown, Cash, & Mikulka (Cash & Smolak, 2011) mengungkapkan terdapat lima aspek pada *body image*, yaitu: evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), kecemasan untuk menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian tubuh (*self-classified weight*).

Berdasarkan hasil data umum dari penelitian Citra Tubuh, Perilaku Diet, dan Kualitas Hidup Remaja Akhir Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2015 menunjukkan bahwa sebanyak 87 responden terdapat 25,3% (22) subjek laki-laki dan 74,7% (65%) subjek perempuan dengan presentasi status gizi berdasarkan IMT, yaitu 27,6% overweight atau obesitas, 17,2% underweight atau status gizi kurang, dan berdasarkan indikator lingkaran perut 25,3% subjek mengalami obesitas. Selain itu terdapat 51,7% subjek penelitian merasa tidak puas dengan *body image*-nya dan 48,3% subjek penelitian merasa puas dengan *body image*-nya serta sebanyak 36,8% subjek penelitian mempersepsikan tubuh mereka kurus, 19,5% mempersepsikan *overweight*, dan 1,2% mempersepsikan *body image* obes. Terakhir, sebanyak 8 orang subjek penelitian 9,2% mengalami kemungkinan ada gangguan perilaku makan dan 43,7% subjek penelitian yang memiliki

kualitas hidup yang kurang. Penelitian ini dilakukan pada populasi umum seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun ajaran 2013/2014 yang dilakukan selama enam bulan dari bulan Juni sampai November. Karakteristik dari populasi yang dijadikan sebagai subjek penelitian, yaitu remaja akhir berusia 17-20 tahun yang memenuhi kriteria inklusi eksklusi. Berdasarkan data diatas, ditarik kesimpulan pada *body image* negatif memiliki tingkat lebih tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 11 Maret 2018 dengan 8 remaja putri yang berada di Yogyakarta dengan kategori remaja akhir berusia 18 - 21 tahun mendapatkan hasil bahwa dirinya melakukan tiga aspek dari lima aspek menurut Brown, Cash, & Mikulka (Cash & Smolak, 2011), yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, dan pengkategorian tubuh. Hasil wawancara menemukan adanya 5 subjek dengan aspek-aspek dalam *body image*, seperti merasa tidak percaya diri, merasa lebih buruk dari orang lain, merasa iri terhadap orang lain, serta minder seketika saat membandingkan dirinya dengan teman atau orang lain. Selain itu, subjek juga menyatakan bahwa penilaian seseorang penting untuk penampilan dan bentuk tubuh yang subjek miliki dan merasa senang pada penampilan yang dimiliki bila ada orang lain yang memiliki penampilan kurang baik daripada dirinya, menyatakan apa yang dipikirkan oleh dirinya tentang bentuk tubuhnya dan penampilan sama dengan apa yang dipikirkan oleh orang lain terhadap dirinya.

Sejumlah 6 dari 8 subjek merasakan aspek ketidakpuasan terhadap beberapa bagian tubuh, seperti pipi, perut berlemak, lengan dan paha yang besar serta lebar pinggang. Selanjutnya seluruh subjek juga menyatakan mencari cara untuk mendapatkan dan menjaga bentuk tubuh yang diinginkan dengan mengatur pola makan karena subjek merasakan aspek *body image* keempat ialah kecemasan menjadi gemuk dan beberapa subjek menyatakan bahwa berat badannya belum berada di batas berat badan normal atau seharusnya. Ada yang mengatakan sudah sesuai kategori berat badan normal namun tetap merasa bentuk tubuh belum termasuk kategori normal bagi dirinya jika disesuaikan dengan berat badannya. Berdasarkan beberapa perilaku yang muncul pada kasus diatas, peneliti menyimpulkan bahwa remaja akhir putri di Yogyakarta mengalami *body image* negatif.

Seorang remaja dituntut untuk bisa melalui salah satu tugas perkembangannya dengan menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Akan tetapi, pada kenyataannya tidak demikian pada remaja putri. Mereka mengembangkan *body image* negatif sehingga tidak mampu menerima kondisi fisiknya (Santrock 2003). Hal tersebut menyebabkan ketidakpuasan pada remaja putri terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan tubuh mengacu pada evaluasi subjektif subjektif tubuh seseorang dalam kaitannya dengan keseluruhan penampilan, bentuk, dan berat badan atau bagian tubuh tertentu (Grogan dalam Ricciardelli & Yager, 2016).

Sejalan dengan teori tugas perkembangan menurut Havighurst (dalam Malahayati, 2010) yang membagi 9 tugas perkembangan remaja, salah

satunya adalah menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif. Remaja yang bisa menerima keadaan fisik, khususnya pada *body image*, akan percaya diri serta mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya. Memiliki *body image* yang positif bukan sekedar kebalikan dari tidak puas dengan penampilan seseorang, melainkan melibatkan apresiasi sejati terhadap kemampuan tubuh (Tylka dalam Ricciardelli & Yager, 2016).

Body image dipengaruhi beberapa hal yang menjadi faktor utama, faktor yang berasal dari dalam ataupun luar remaja sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut, antara lain orang tua, teman sebaya, media massa, dan tahap perkembangan (Levine & Smolak dalam Diana, 2007). Teman sebaya merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja menurut Burhemster (dalam Feldman, 2008) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, panduan moral, tempat bereksperimen, dan *setting* untuk mendapatkan otonomi serta independensi dari orangtua. Kelly & Hansen (1987) menyebutkan enam fungsi positif dari teman sebaya, yaitu 1) Mengontrol impuls-impuls agresif; 2) Memperoleh dorongan emosional dan sosial serta lebih independen; 3) Meningkatkan keterampilan-keterampilan sosial, mengembangkan kemampuan penalaran, dan belajar mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih matang; 4) Mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin; 5) Memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai; 6) Meningkatkan harga diri (dalam Desmita, 2015).

House (dalam Lian, 2008) mendefinisikan dukungan teman sebaya sebagai aliran perhatian emosional, bantuan instrumental, dan/atau penilaian antar sesama. Dukungan sosial dari teman sebaya yaitu dukungan yang diterima dari teman sebaya berupa bantuan baik secara verbal maupun non verbal. Hal ini juga dapat berdampak pada *body image* yang dimiliki seorang remaja dimana penilaian teman sebaya atau dukungan verbal yang diberikan menjadi hal utama bagi remaja sendiri. Remaja menghabiskan semakin banyak waktu dalam interaksi teman sebaya pada remaja pertengahan, masa anak-anak, serta masa remaja. Bagi remaja hubungan teman sebaya merupakan bagian yang paling besar dalam kehidupannya. Dukungan dari teman sebaya akan dirasakan juga bagi remaja putri. Teman sebaya adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama (Santrock dalam Herawaty, 2015).

Hurlock (2000) pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar dibandingkan keluarga, karena remaja sendiri lebih banyak berada diluar rumah bersama teman-temannya sebagai bagian dari kelompok. Berdasarkan hasil data umum dari penelitian Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Body Image* Pada Remaja Awal tahun 2015 terhadap 55 responden terdapat sumbangan efektif dukungan teman sebaya dengan *body image* sebesar 10,9%. Lalu didukung dengan hasil wawancara pada tanggal 11 Maret 2018 pada 8 subjek remaja akhir putri (18-21 tahun), 6 dari 8 subjek dari aspek dukungan penghargaan mengenai penampilannya oleh teman-temannya maka akan merasa bahwa penampilannya sudah bagus dan

baik untuk terlihat orang banyak. Sehingga, dukungan teman sebaya memiliki korelasi dengan *body image* pada penelitian ini.

Hurlock (2000) dukungan sosial dari teman sebaya yaitu berupa perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti dan memahami, saling memberi nasihat, dan simpati yang tidak didapat dari orangtua sekaligus. Dukungan teman sebaya dapat dirasakan dari adanya beberapa aspek yang ada. House, Tardy (dalam Malecki & Demaray, 2003) memberikan beberapa aspek dukungan yang dapat diberikan oleh teman sebaya, meliputi dukungan emosional (kepedulian), dukungan penghargaan (motivasi), dukungan instrumental (bantuan), dan dukungan informasi (umpan balik atau nasihat). Remaja menghabiskan waktunya untuk berinteraksi serta bersosialisasi. Hal tersebut membuat remaja terbuka segala hal kepada teman sebaya termasuk tentang penerimaan ataupun pemberian saran (dalam Smet, 2008).

Bagi para remaja putri, pembicaraan mengenai penampilan dan berat badan sangatlah sensitif. Dukungan sosial diperlukan bagi remaja akhir putri mengenai masalah *body image*. Dukungan sosial bisa berasal dari keluarga dan teman sebaya. Teman sebaya merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja menurut Burhemster (dalam Feldman, 2008) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, panduan moral, tempat bereksperimen, dan *setting* untuk mendapatkan otonomi serta independensi dari orangtua. Teman sebaya bagi remaja memiliki enam fungsi positif, salah satunya adalah mendapatkan

dukungan sosial dan dukungan emosional serta kemandirian (Kelly & Hansen dalam Desmita, 2015).

Teman sebaya akan memberikan dukungan sosial dengan saran atau penilaian (verbal) yang menjadi alasan bagi remaja untuk memperbaiki diri dan tampil menarik, termasuk *body image* remaja putri. Remaja memikirkan bahwa dukungan teman sebaya yaitu saran atau penilaian yang diberikan tersebut adalah hal penting dan patut untuk diikuti. Penilaian yang keliru mengenai *body image* yang disampaikan teman sebaya kepada remaja dapat berdampak kurang adanya rasa percaya diri dan bangga terhadap *body image* yang dimiliki. Sedangkan, penilaian yang baik mengenai *body image* yang disampaikan bisa memberikan hal yang sebaliknya yaitu kepercayaan diri dan merasa senang mengenai *body image* yang dimiliki. Dukungan-dukungan yang berasal dari teman-teman sebaya, mempengaruhi para remaja dalam berperilaku untuk menyesuaikan diri dengan kelompok teman-teman sebayanya serta dengan orang lain. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada remaja akhir putri?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Body Image* Pada Remaja Akhir Putri

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan membuat masyarakat mengetahui mengenai Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Body Image* Pada Remaja Akhir Putri dan diharapkan dapat memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya di masa depan, khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan dan Sosial.

2. Manfaat Praktis

Memberikan manfaat mengenai informasi bagi para remaja akhir putri untuk mengatasi masalah *body image* dengan dukungan sosial teman sebaya.