

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Masa remaja merupakan salah satu tahapan krusial dalam rentang perkembangan manusia. Masa remaja adalah masa di mana terjadi perubahan biologis, kognitif, dan sosio emosional secara cepat pada manusia (Santrock, 2007). Perubahan-perubahan dalam diri remaja tersebut seringkali menyebabkan banyak permasalahan psikologis yang dihadapi remaja. Menurut Erickson (dalam Santrock, 2007), masa remaja berada pada tahap *identity versus identity confusion*, yaitu tahap di mana remaja mencari identitas dan jati diri. Tahap ini sering disebut dengan tahapan *psychological moratorium*, yaitu tahapan krusial antara masa anak-anak dan masa dewasa. Remaja yang berhasil melewati tahap ini dengan baik akan mampu menemukan jati dirinya, sebaliknya remaja yang gagal pada tahap ini akan mengalami fase kehilangan identitas (Santrock, 2007).

Menurut Sarwono (2012) remaja merupakan suatu tahap perkembangan fisik, yaitu di mana masa alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya. Secara anatomis berarti alat-alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya memperoleh bentuknya yang sempurna dan secara faali alat-alat kelamin tersebut sudah berfungsi secara sempurna pula. Remaja merupakan periode kehidupan yang unik, karena saat itu terjadi perubahan yang amat kompleks, di antaranya perubahan fisik, emosional, kognitif, perubahan pertumbuhan dan perkembangan sosial yang menjembatani antara masa kanak-

kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2007). Menurut Monks (2006) dijelaskan bahwa masa remaja berlangsung 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). Pada masa remaja awal, terjadi berbagai perubahan pada diri remaja, salah satunya adalah perubahan fisik. Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja (Santrock, 2003).

Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal. Santrock (2003) menjelaskan bahwa para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh, di mana hal tersebut terkait erat dengan *body image*. *Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012).

Periode penting terkait dengan perkembangan *body image* terjadi pada masa remaja awal, khususnya bagi para remaja putri. Perkembangan remaja putri pada masa remaja awal terkait dengan meningkatnya berat badan, *body image* yang negatif, dan dorongan yang kuat untuk memiliki tubuh yang kurus serta melakukan diet (Levine dan Smolak dalam Nurvita, 2015). Santrock (2003), mengungkapkan bahwa para remaja putri seringkali tidak puas dengan keadaan tubuhnya dikarenakan bertambahnya lemak tubuh pada diri remaja, sedangkan para remaja putra menjadi lebih puas karena massa otot remaja meningkat.

Kekhawatiran yang berlebihan terhadap kecenderungan untuk menjadi gemuk (*overweight*) ataupun obesitas menjadi sumber keprihatinan bagi para remaja putri.

Menurut Amalia (dalam Ridha, 2012) komparasi sosial yang dilakukan oleh remaja perempuan dan laki-laki tentang apa yang disebut *body image* yang indah, yaitu memperhatikan dengan seksama citra tubuh dalam diri di lingkungan maupun masyarakat, serta media informasi yang sesungguhnya. Mempelajari, serta mencari tahu apa itu citra tubuh yang indah, kemudian memutuskan seperti apa remaja harus berpenampilan yang baik, serta membandingkan penampilan dengan apa yang disebut cantik dan indah oleh masyarakat, yang menjadikan sumber informasi bagi remaja, dan terakhir memotivasi diri untuk dapat mengubah penampilan serta menyesuaikan dengan citra tubuh yang di lihat, sehingga remaja dengan mudah membentuk pemahaman-pemahaman *realistis* yang menimbulkan penerimaan diri yang baik pada remaja.

*Body Image* menurut Cash (2012) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Cash (2012) menjelaskan aspek-aspek dalam citra raga yaitu : Aspek evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) yaitu penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya. Aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*) yaitu usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya. Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) yaitu kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu. Aspek kecemasan menjadi

gemuk (*overweight preoccupation*). Aspek pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*) yaitu penilaian individu terhadap berat badan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Aninda (2016) di Bintaro Jakarta Selatan menunjukkan bahwa sebanyak 75 subjek (51%) remaja memiliki citra tubuh yang negatif. Penelitian Yuliana (2013), sebanyak 42 subjek (42,6%) mengalami ketidakpuasan pada tubuh. Hasil penelitian lainnya, yaitu menurut Lawler dan Nixon (dalam Kenny, dkk., 2016) mengungkapkan bahwa sebanyak 81% perempuan dan 55% laki-laki diusia 12 sampai 18 tahun merasa tidak puas dengan tubuhnya dan mengaku berkeinginan untuk mengubah tubuhnya.

Hal ini juga diperkuat dengan wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 2 April 2018 di SMP Negeri 2 Berbah, Sleman, D.I. Yogyakarta. Jumlah partisipan yang diambil yaitu sebanyak 11 orang, dengan rata-rata berumur antara lain 13 hingga 15 tahun. Hasil wawancara tersebut yaitu siswa mengatakan tidak puas mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya, seperti bentuk tubuh yang gemuk dan kurang percaya diri dengan penampilannya, siswa merasa jarang sekali menggerakkan tubuhnya seperti berolahraga dan sering mengkonsumsi makanan-makanan yang berminyak. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa 9 dari 11 siswa SMP Negeri 2 Berbah memiliki masalah *body image*. Hal tersebut ditunjukkan dengan aspek evaluasi penampilan, siswa menilai bentuk tubuhnya tidak menarik karena merasa ada yang kurang dari penampilannya, seperti berat badan yang tidak ideal. Kemudian pada aspek orientasi penampilan, siswa ingin merubah bentuk tubuhnya agar ideal dengan melakukan olahraga maupun diet

sehingga dapat meningkatkan penampilannya. Pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, siswa menjelaskan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh rata-rata dari perut dan wajah (pipi) yang tidak ideal. Pada aspek kecemasan menjadi gemuk, siswa menjelaskan bahwa siswa merasa cemas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, siswa menjelaskan bahwa akan membatasi makanan yang tidak baik untuk dikonsumsi terus-menerus seperti gorengan, dan lain sebagainya. Kemudian siswa juga memiliki idola yang memiliki tubuh yang bagus. Maka dari itu siswa berusaha mencoba untuk merubah bentuk tubuhnya sesuai dengan idola yang dikagumi atau sukai. Pada aspek pengkategorian ukuran tubuh, rata-rata siswa menilai bahwa tubuh yang dimiliki masuk kategori gemuk dan ingin merubah bentuk tubuhnya agar menjadi ideal.

Menurut Sarwono (2012) seharusnya persepsi dan evaluasi remaja terhadap *body image* bisa mengatasi dari pengaruh serangkaian masalah yang kompleks, di antaranya adalah terdapat perubahan fungsi-fungsi kognitif pada remaja yang membuat remaja mampu mengkonstruksi dan melakukan interpretasi kembali mengenai tubuh dengan cara yang berbeda. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perubahan-perubahan fisik dan kognisi yang terjadi sering dengan meningkatnya isu konformitas terhadap teman-teman sebaya. Evaluasi terhadap *body image* sangat penting terhadap fungsi psikologis dan hubungan sosial individu (Holsen, Jones, dan Birkeland, 2012). Jika remaja memiliki *body image* positif akan terhindar dari faktor terjadinya depresi dan harga diri yang rendah pada diri individu tersebut (Hannan dan Eisenberg, 2006).

Penelitian tentang *body image* sangat penting untuk dilakukan terutama pada siswa SMP Negeri 2 Berbah. Remaja yang memiliki *body image* adalah remaja yang memiliki *body image* positif menunjukkan bahwa remaja merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya (Nurvita, 2015). Remaja tidak peduli dengan figur wanita ideal yang ada di masyarakat, namun menerima segala perubahan pada bentuk tubuhnya. Berbeda dengan remaja yang memiliki *body image* negatif, yang merasa bentuk tubuh dan penampilannya tidak sesuai dengan apa yang ada di media maupun apa yang diharapkan oleh lingkungan sosialnya. *Body image* yang negatif akan berdampak pada rendahnya *self-esteem* yang dimiliki, stress secara emosional, kebiasaan perilaku diet yang tidak sehat, kecemasan, depresi, gangguan makan, kesehatan seksual yang terancam, *social withdrawal*, dan berhenti melakukan kegiatan olahraga (Nurvita, 2015).

Menurut Melliana (2006) *body image* seseorang muncul dengan dipengaruhi oleh 4 faktor, yaitu : *self esteem*, perbandingan dengan orang lain, bersifat dinamis, proses pembelajaran. Penerimaan diri muncul ketika individu memiliki persepsi yang positif mengenai diri, dapat mengatur dan bertoleransi dengan keadaan emosi, dapat berinteraksi dengan orang lain, serta memiliki pandangan yang realistis. Berdasarkan pandangan dan keyakinan dijelaskan sebelumnya, penerimaan diri tersebut termasuk dalam bagian dari *self esteem*. Penerimaan diri merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image* (Cash dan Pruzinsky, 2002). Citra tubuh yang dimiliki remaja tersebut akan sepadan dengan tingkat penerimaan diri remaja. Hal ini sesuai dengan pendapat Jourard dan Secord (Burn, 1993) bahwa tingkat kepuasan mengenai

gambaran tubuh (*body image*) sepadan dengan tingkat penerimaan diri remaja. Menurut Supratiknya (1995) penerimaan diri merupakan keadaan individu dengan penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap merendahkan terhadap diri sendiri. Ini berarti seseorang yang mampu menerima dirinya mampu melihat kebaikan sekaligus kekurangan yang ada pada dirinya. Menurut Supratiknya (1995) penerimaan diri memiliki 3 aspek, yaitu: Aspek pembukaan diri. Aspek kesehatan psikologis. Aspek penerimaan terhadap orang lain. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) seorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, sebaliknya seseorang yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif. Sehingga pada penelitian ini peneliti memilih penerimaan diri sebagai variabel bebas.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 2 April 2018 dengan 11 siswa SMP Negeri 2 Berbah. Hasil wawancara tersebut yaitu siswa merasa malu dengan bentuk tubuh yang dimilikinya dan lebih menutup diri terhadap lingkungan sekitar, dan ada keinginan untuk meningkatkan penampilannya dengan bentuk tubuh yang ideal. Berdasarkan hasil wawancara disimpulkan bahwa 9 dari 11 siswa SMP Negeri 2 Berbah memiliki penerimaan diri yang bermasalah. Wawancara tersebut menghasilkan pernyataan yang dirasakan siswa karena tidak bisa menerima dirinya dengan lingkungan sekitar. Hal tersebut ditunjukkan pada aspek pembukaan diri, siswa lebih tertutup dan tidak ingin terbuka dengan orang lain. Pada aspek kesehatan psikologis, siswa merasa dirinya tidak mampu untuk menghargai dan menyayangi dirinya sendiri,

hal tersebut disebabkan karena tidak bisanya membangun hubungan baik dengan orang lain. pada aspek penerimaan dengan orang lain, siswa lebih berpikiran negatif dengan orang lain, alasan tersebut dikarenakan siswa lebih menolak diri dengan lingkungan sekitarnya, walaupun dengan menolak diri siswa merasa lebih aman.

Remaja dengan penerimaan diri yang tinggi akan mendapatkan penghargaan terhadap dirinya sendiri, serta memiliki kemampuan untuk membuka atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain secara sukarela, individu akan memiliki kesehatan psikologis yang baik atau perasaan positif terhadap dirinya sendiri seperti bahagia, memandang dirinya mampu, disenangi orang lain, dan diterima orang lain (Supratiknya, 1995). Kemudian individu yang memiliki sikap penerimaan diri yang baik akan lebih bisa menerima orang lain dengan baik pula (Ridha, 2012). Sehingga remaja tersebut akan mampu meningkatkan penampilannya dan memotivasi dirinya dalam mengubah penampilan serta menyesuaikan citra tubuh (*body image*) dengan keyakinan bentuk tubuh yang dimilikinya atau citra tubuh yang negatif (Cash, 2012).

Sebaliknya remaja dengan penerimaan diri yang rendah akan tidak bisa membuka atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain secara suka rela. Kemudian kesehatan psikologis yang buruk, seperti perasaan yang negatif terhadap dirinya sendiri (Supratiknya, 1995). Jika individu tersebut tidak mampu menerima diri sendiri dengan baik maka individu tersebut juga tidak akan mampu menerima orang lain dengan baik. Maka remaja tersebut akan menemukan kesulitan dalam penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan

penampilannya, usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya atau pandangan yang mendasar tentang penampilan diri, kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik secara keseluruhan dari atas sampai bawah, kewaspadaan individu terhadap bertambahnya berat badan, dan akan membatasi pola makan, dan penilaian individu terhadap pengkategorian ukuran tubuh (Cash, 2002).

Mengacu pada hal-hal di atas, maka penulis tertarik untuk mengajukan suatu permasalahan yaitu : Apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan *body image* pada Remaja?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan *body image* pada Remaja.

2. a. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan pengetahuan dalam ilmu psikologi klinis dan perkembangan, khususnya yang berkaitan dengan penerimaan diri dan *body image*.

b. Manfaat praktis

Manfaat secara praktis penelitian ini bagi peneliti selanjutnya adalah penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya pada penelitian yang berkaitan dengan penerimaan diri dan *body image*.