

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang disertai dengan perkembangan pada perubahan biologis atau fisik, kognitif, sosial dan emosional (Santrock, 2003). Menurut Knoers & Haditono (2002) secara umum masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi dalam tiga tahapan yakni: masa remaja (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Terdapat perubahan pada masa remaja meliputi perubahan eksternal dan internal. Perubahan yang berkaitan dengan eksternal adalah tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan perubahan pada ciri-ciri seks sekunder dan yang berkaitan dengan perubahan internal yakni sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem endoktrin atau hormonal dan jaringan tubuh (Hurlock, 1980).

Perubahan fisik dapat mempengaruhi konsep pada diri remaja dalam membentuk *body image* atau bagaimana individu mempersepsikan, menilai dan mengevaluasi bentuk dan ukuran tubuhnya (Wati & Sumarmi, 2017). Sejalan dengan perubahan fisik yang dialami remaja putri menjadi tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang disebabkan oleh semakin bertambahnya lemak tubuh, sedangkan para remaja putra dengan semakin bertambahnya usia cenderung menjadi lebih puas karena massa otot yang bertambah (Gross dalam Santrock, 2003). Bertambahnya

lemak dalam tubuh seseorang disebut dengan gemuk atau obesitas tampak dari berat badan yang meningkat (Anderson dalam Yensasnidar, Nurhamidah, & Putri, 2018). Ginting (dalam Wati & Sumarmi, 2017) obesitas dan kelebihan berat badan dapat berdampak negatif bagi penderitanya. Remaja memiliki kecenderungan kurang puas terhadap berat badan dan penampilan yang dimiliki, ditandai selalu membandingkan penampilannya dengan standar bahwa daya tarik seseorang digambarkan dengan bentuk tubuh yang langsing (Destiara, Hariyanto, & W, 2017). Hal ini disebabkan karena pada masa ini, remaja menghabiskan waktu banyak diluar rumah dan bersama dengan teman-teman sebayanya sehingga banyak pengaruh yang diperoleh dari lingkungan sosialnya terkait sikap, minat, penampilan dan perilaku lebih besar daripada pengaruh dari keluarga (Hurlock, 1980).

Munculnya penilaian dikalangan remaja mengenai standar tubuh yang menarik adalah yang memiliki bentuk tubuh proporsional yang digambarkan dengan tubuh kurus, tinggi dan langsing ,telah membuat banyak remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah karena remaja selalu menilai dirinya berdasarkan kacamata orang disekitarnya yaitu teman-teman sebayanya (Ratnawati & Sofiah, 2012). Sejalan dengan itu Hurlock (1980) mengatakan sadar dengan adanya reaksi sosial dari orang lain terhadap bentuk tubuh membuat remaja menjadi prihatin dan mempersepsikan pertumbuhan tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang ada. Menurut Honigam dan Castle (dalam Januar & Putri, 2007) gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas

apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya merupakan pengertian dari *body image*.

Dimulai dengan perubahan penampilan fisik yang dialami, remaja memberikan gambaran dan pandangan tentang bentuk serta ukuran fisik yang dimiliki kemudian dibandingkan dengan penampilan fisik teman sebaya hingga menjadi standar tubuh yang harus dimiliki semua perempuan gambaran dan persepsi tentang penampilan inilah yang disebut *body image* (Denich & Ifdil, 2015). *Body Image* adalah pengalaman psikologis yang beragam perwujudannya meliputi pikiran, keyakinan evaluatif, perasaan, dan perilaku yang terkait dengan penampilan fisik seseorang (Cash, 2004).

Menurut Cash (dalam Seawell & Danoff-Burg, 2005) *Body image* terdiri dari lima aspek meliputi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh).

Berdasarkan hasil penelitian dari Wardani, Huriyati, Mustikaningtyas, & Hastuti (2015) diperoleh hasil yang menunjukkan keseluruhan mahasiswa yang memiliki *body image* negatif lebih banyak (74 %) daripada mahasiswa dengan *body image* yang positif. Adapun prevalensi *body image* yang negatif sedikit lebih tinggi pada perempuan (80 %) dibandingkan pada laki-laki (68 %). Sejalan dengan hasil penelitian Sari & Permatasari (2016) yang melakukan penelitian pada remaja yang mengalami obesitas di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri didapatkan 24 responden

(72,7%) memiliki citra tubuh negatif dan 9 responden (27,3%) memiliki citra tubuh positif, Pada tahap remaja ini individu masih dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya dalam bersikap maupun memberikan penilaian tentang dirinya dan secara umum *body image* dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri berdasarkan standar kecantikan yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya atau *trend* yang sedang berlangsung, Pada kuesioner responden dengan *body image* negatif banyak yang menjawab merasa malu dengan bentuk tubuh yang gemuk (obese) individu merasa bahwa orang lain memiliki tubuh menarik, sedangkan bentuk tubuh yang dimiliki tidak seperti yang diharapkan. Terdapat perbedaan persepsi mengenai bentuk dan berat tubuh yang dimiliki antara kelompok remaja *overweight* dan non *overweight*. Pada remaja yang mengalami *overweight* cenderung memiliki *body image* yang negatif sedangkan remaja yang non *overweight* memiliki *body image* yang positif (Wati & Sumarmi, 2017).

Hal ini juga diperkuat dengan wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 12 April 2019. Jumlah partisipan yang diambil yaitu sebanyak 8 orang dengan spesifikasi 5 orang perempuan dan 3 orang laki-laki yang mengalami *overweight*, dengan rata-rata berumur antara lain 18 hingga 21 tahun. Hasil wawancara tersebut yaitu para subjek mengatakan tidak puas mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya, seperti bentuk tubuh yang gemuk dan kurang percaya diri dengan penampilannya, para subjek merasa jarang sekali melakukan kegiatan seperti berolahraga dan sering mengonsumsi makanan *fast food*, instan dan berminyak.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa 6 dari 8 subjek memiliki *body image* yang negatif. Hal tersebut ditunjukkan dengan aspek evaluasi penampilan, subjek menilai bentuk tubuhnya tidak menarik karena merasa ada yang kurang dari penampilannya, seperti berat badan yang tidak ideal. Kemudian pada aspek orientasi penampilan, para subjek ingin merubah bentuk tubuhnya agar ideal dengan melakukan olahraga dan diet sehingga dapat meningkatkan penampilannya menjadi ideal. Pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, subjek menjelaskan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh rata-rata dari perut dan wajah (pipi) yang tidak ideal. Pada aspek kecemasan menjadi gemuk, subjek menjelaskan bahwa mereka merasa cemas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, subjek menjelaskan bahwa akan membatasi makanan yang tidak baik untuk dikonsumsi terus-menerus seperti gorengan, dan lain sebagainya. Kemudian subjek juga memiliki idola yang memiliki tubuh yang bagus. Maka dari itu subjek berusaha mencoba untuk merubah bentuk tubuhnya sesuai dengan idola yang dikagumi atau disukai. Pada aspek pengkategorian ukuran tubuh, rata-rata subjek menilai bahwa tubuh yang dimiliki masuk kategori gemuk dan ingin merubah bentuk tubuhnya agar menjadi ideal.

Terdapat berbagai perubahan salah satunya fisik yang dialami oleh remaja sejalan dengan itu pula banyak dampak secara psikologis yang dialami namun para remaja harus dapat menerima keadaan atau perubahan yang dialaminya serta digunakan secara efektif karena hal itu merupakan salah satu tugas perkembangan yang pasti dialami oleh setiap remaja (Santrock, 2003).

*Body image* adalah aspek yang sangat berpengaruh pada perkembangan psikologis dan interpersonal pada masa remaja (Cash & Pruzinsky, 2002). Persepsi atau pandangan individu tentang daya tarik fisik cenderung menurun dari waktu ke waktu bagi remaja persepsi yang positif tentang diri seseorang sangatlah penting terutama untuk para remaja Martin & Kennedy (dalam Granatino & Haytko, 2013). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan dan mengarahkan pada usaha menurunkan berat badan dan membuat seseorang terlibat dalam perilaku beresiko tinggi kearah yang negatif (Pompili, Girardi, Tatarelli, Ruberto, & Tatarelli, 2006) .Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan individu mengarahkan diri pada gangguan makan, yang membuat seseorang menjadi depresi dan dapat berujung pada tindakan bunuh diri (Pompili dalam Hamilton, 2008). Ketidakpuasan adalah salah satu efek psikologis yang sederhana namun paling nyata dari stres (Steffy & Jones, 1988) . Hal ini menunjukkan bahwa *body image* terkait erat dengan berbagai masalah psikologis yang telah disebutkan diatas.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu stres (Murray, Byrne, & Rieger, 2011), *self-esteem* (Nurvita & Handayani, 2015) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Destiara dkk., 2017) Berdasarkan beberapa faktor yang telah diungkapkan dapat mempengaruhi *body image* peneliti memilih stres sebagai faktor yang mempengaruhi *body image* . Sesuai dengan penelitian (Murray dkk., 2011) yang pada hasil penelitiannya menyatakan stres memiliki hubungan dengan *body image* dilanjutkan (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017)

Menyatakan bahwa faktor penyebab stres pada remaja yaitu berupa tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan.

Stres merupakan suatu respon terhadap keadaan yang memicu stres atau disebut stresor yang sifatnya berlawanan dengan kemampuan seseorang menangani tekanan yang disebabkan oleh stressor tersebut (Santrock, 2003). Umi (dalam Marpaung, 2016) mendefinisikan stres sebagai kondisi seseorang yang merasa terganggu karena tekanan yang psikologis yang dialami, stres merupakan penyakit yang berkaitan dengan psikis seseorang, ketika seseorang mengalami stres penyakit fisik juga bisa muncul karena kurangnya daya tahan tubuh seseorang saat itu. Moore (dalam Rumiani, 2006) menjelaskan stres yang dialami remaja akhir berbeda dalam hal stresor. Adapun pada remaja akhir stresor tersebut berupa masalah keuangan, beban tugas, ujian dan permasalahan dalam interaksi dengan temannya. Dra. Desmita (2009) *Stres akademik* adalah stres yang dialami seseorang yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Menurut Robotham (2008) aspek stres akademik menurut ada empat yaitu: kognitif, emosi/afektif, fisiologis dan perilaku. Penjelasan mengenai bagaimana penelitian ini menempatkan stres akademik sebagai prediktor yang dapat memprediksi *body image*. Smolak (dalam Murray dkk., 2011) Stres remaja

dikonseptualisasikan sebagai variabel prediktor karena telah terbukti memicu patologi gangguan makan dan ketidakpuasan tubuh. Selanjutnya dijelaskan oleh Grogan (2001) *body image* mempunyai pengertian yang berfokus pada persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang kondisi tubuhnya. Seseorang yang mengalami stres karena proses belajar, misalnya karena nilai buruk dan banyak tugas dapat mengganggu persepsi salah satunya terhadap *body image*, hal ini sejalan dengan yang disampaikan Kosciulek; McCubbin & McCubbin ( dalam Potter & Perry, 2005) stres dapat mengganggu cara seseorang menyerap realitas, menyelesaikan masalah, berpikir secara umum, dan hubungan seseorang. Selain itu, stres dapat mengganggu persepsi seseorang terhadap hidup, sikap yang ditunjukkan pada orang yang disayangi dan status kesehatan. Dengan kata lain stres akademik dapat menjadi prediktor dalam menentukan *body image* seseorang.

Berdasarkan latar belakang diatas, dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah sebagai berikut ;” apakah ada hubungan antara stres akademik dengan *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight* ?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Stres Akademik dengan *Body image* Remaja Akhir yang mengalami *Overweight*.



## 2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan 2 manfaat sebagai berikut :

### a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam aplikasi teori yang telah ada guna memperluas wawasan dalam bidang psikologi klinis dan sosial terutama mengenai *body image* pada masyarakat umum

### b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat praktis yaitu berkaitan dengan informasi tambahan mengenai *body image* serta hal-hal yang berkaitan dengan *body image* pada remaja.