

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan suatu transisi dari kehidupan anak-anak menuju dewasa. Remaja pada umumnya mengalami pergolakan hidup yang diakibatkan oleh berbagai macam perubahan, baik fisik, psikis, maupun sosial (Lintang, Ismanto & Onibala, 2015). Menurut Hurlock (dalam Nasution, 2011) masa remaja ini merupakan fase seseorang banyak menemukan hal baru dan serba ingin tahu segala hal. Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Fase ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat menurut Konopka (dalam Pikunas, 1976). Masa remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Apabila diartikan dalam konteks yang lebih luas, sehingga mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik menurut Piaget (dalam Hurlock, 1993). Pergaulan mulai meluas sehingga banyak bertemu orang lain dengan berbagai kepribadian dan penampilan. Remaja memiliki perhatian besar pada penampilan, salah satunya adalah bentuk tubuh.

Menurut Putri (dalam Lintang, Ismanto & Onibala, 2015) mengemukakan bahwa perubahan fisik pada remaja merupakan permasalahan yang paling kelihatan menonjol dan merupakan salah satu

sumber utama permasalahan remaja. Salah satu perubahan fisik seperti berat badan dan penampilan diri seperti citra tubuh merupakan masalah yang paling sering dibahas dalam remaja. Masa remaja ini menjadi suatu masa ketika seseorang memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar terhadap sesuatu hal yang baru. Remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana rentang usia remaja yaitu 10-24 tahun dan belum menikah.

Remaja akan mulai mengenal lingkungan baru yang membuatnya banyak bertemu orang dengan berbagai latar belakang. Dengan bertemu orang baru remaja bisa melihat berbagai sifat atau karakter orang kemudian juga bisa melihat berbagai kelebihan dan keburukan bagian fisik orang lain. Penampilan orang lain akan diperhatikan dan dijadikan sebuah acuan untuk standar kecantikan atau ketampanan remaja. Di era modern seperti sekarang ini remaja akan lebih banyak mengetahui perkembangan kehidupan sekarang terutama dalam hal penampilan. Dengan apa yang remaja lihat dari penampilan orang lain akan membuatnya membandingkan dengan kondisi penampilan fisik dirinya sendiri.

Santrock (dalam Chairiah, Silalahi, dan Hutabarat, 2012) menyatakan bahwa perhatian terhadap citra tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja akhir yang berusia 18-21 tahun, baik remaja putri maupun remaja putra. Remaja akhir merupakan fase yang sangat kuat ketika seseorang ingin memiliki penampilan yang terbaik dan berusaha menutupi perubahan di dalam tubuhnya yang menurut mereka merupakan sesuatu hal yang tidak diinginkan. Hal tersebut mempengaruhi kepuasan seseorang terhadap bentuk

tubuhnya. Mumford & Choudry (2000) menyatakan bahwa standar kecantikan di masyarakat bagi seorang wanita yang ideal adalah yang memiliki badan langsing, sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan berat dan bentuk badannya saat ini. Oleh sebab itu akhirnya kebanyakan wanita lebih terdorong untuk melakukan segala hal agar memiliki penampilan yang dianggap ideal.

Citra tubuh merupakan sebuah pemikiran seseorang mengenai bentuk tubuhnya kemudian melihat seberapa baik bentuk tubuhnya harus sesuai dengan penilaian dari orang lain. Menurut Smola, dkk (2009) menjelaskan bahwa tingkat citra tubuh individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Citra tubuh digambarkan dengan bagaimana individu merasa puas terhadap penampilannya kemudian membandingkannya dengan orang lain.

Grogan (2006) menyatakan bahwa citra tubuh negatif dapat merugikan kesehatan individu, karena banyak perilaku kesehatan terkait dengan citra tubuh yang dijadikan sebagai sangat topik penting bagi siapapun dengan minat ingin menjalankan gaya hidup sehat. Citra tubuh negatif atau ketidakpuasan tubuh muncul ketika ada perbedaan antara pandangan individu tentang tubuhnya dengan tubuh yang diinginkan.

Individu menganggap perbedaan itu penting bahkan individu dapat merasa tertekan hingga melakukan perilaku ekstrem untuk mengubah tubuh atau menghindari kritik dari orang lain menurut Wertheim & Paxton, 2012. Menurut Vohs, Heatherton, & Herrin (2001) mengatakan citra tubuh negatif (ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki) adalah prediktor terkuat yang menjadi teratur atau tidaknya perilaku makan dan gangguan makan. Melliana (2006) menyatakan bahwa individu yang memiliki citra raga atau *body image* yang tinggi dinilai memiliki citra raga positif yang dapat dilihat dari kepedulian diri (*self care*). Citra tubuh berhubungan dengan persepsi seseorang, perasaan dan pikirannya tentang dirinya atau tubuhnya dan biasanya dikonseptualisasikan memiliki tubuh yang dinilai dari estimasi ukuran, evaluasi daya tarik tubuh dan emosi yang terkait dengan bentuk tubuh dan ukurannya menurut Grogan (dalam, Muth & Cash 1997).

Menurut Davis & Thompson, (2000) menjelaskan aspek-aspek dalam citra tubuh yaitu persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Terdapat beberapa faktor-faktor yang berpengaruh dalam pembentukan citra tubuh seperti yang dijelaskan oleh Davis & Thompson (2000) yaitu pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu. Citra tubuh yang dimiliki seseorang dapat bersifat negatif maupun positif. Seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki kepuasan

akan bentuk tubuhnya (*body image satisfaction*) yang tinggi. Orang yang puas akan merasa nyaman dan percaya diri di lingkungan sosial, sedangkan orang yang memiliki citra tubuh yang negatif akan mengalami hambatan sosial dan juga kecemasan yang tinggi menurut Cash dan Fleming (2002). Aktivitas di media sosial memberikan media kepada perempuan untuk melakukan perbandingan terkait penampilan yang dapat berkontribusi terhadap permasalahan citra tubuh. Hasil penelitian Fardouly dan Vartanian (2015) menunjukkan bahwa teman dekat, teman jauh, dan selebriti, dan bukan anggota keluarga dapat menjadi sumber *upward appearance comparisons* bagi perempuan pengguna *Facebook*.

Cash dan Fleming (2012) menyebutkan bahwa perempuan sering tidak puas dengan tubuhnya dan juga sering membicarakan pernyataan negatif mengenai tubuhnya termasuk berat badan, diet, dan olahraga. Terdapat rata-rata 40-70% dari remaja perempuan yang memiliki citra tubuh negatif atau tidak puas terhadap tubuhnya menurut Cash dan Fleming (2002). Hasil penelitian Rief (dalam Rosyidah 2015) yang dilakukan di Jerman didapatkan hasil bahwa 27% laki-laki dan 41% perempuan telah disibukkan dengan penampilan, setidaknya satu bagian tubuh. Sekitar 10% laki-laki dibandingkan 15,6% perempuan melaporkan cukup tidak puas dengan penampilan yang dimiliki. Bagian tubuh yang diperhatikan oleh remaja perempuan meliputi pinggul, bokong, perut, dan paha. Di beberapa negara berkembang, 50-80% remaja perempuan menginginkan tubuh yang lebih kurus dan 20-60% diantaranya dilaporkan melakukan diet menurut Cash dan

Fleming (2002). Pada penelitian yang dilakukan oleh Alidia (dalam Ifdil, Denich, dan Ilyas, 2017) menunjukkan citra tubuh siswa perempuan lebih rendah dibandingkan dengan citra tubuh siswa laki-laki. Selanjutnya, hasil penelitian Putri (dalam, Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) menunjukkan citra tubuh yang dimiliki siswa berada pada kategori sedang yang pada artinya cukup positif. Seharusnya remaja saat ini harus lebih merasa puas dengan apa yang dimiliki oleh tubuhnya saat ini dan tidak membandingkan dengan apa yang dimiliki tubuh orang lain. Kenyataan yang dihadapi saat ini remaja lebih banyak merasa kurang puas dengan kondisi tubuhnya. Remaja yang mampu menilai positif dirinya sendiri dan menerima kekurangan dan keburukannya merupakan orang yang memiliki penerimaan diri yang baik.

Menurut Keyes, Shmotkin dan Ryff (1996) mengemukakan penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek baik dan buruk, dan merasa positif dengan kehidupan yang dijalannya. Kemudian Menurut Keyes, Shmotkin dan Ryff (1996) menyatakan bahwa individu yang kurang menerima dirinya akan merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan kehidupan yang telah dijalani, mengalami kesulitan dengan sejumlah kualitas pribadinya, dan ingin menjadi individu yang berbeda dengan dirinya saat ini.

Menurut Chaplin (1989) penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan perasaan seseorang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya sehingga individu yang menerima diri sendiri dengan baik akan

mampu menerima kelemahan atau kelebihan yang dimiliki. Berdasarkan pendapat lain, penerimaan diri dapat diartikan sebagai sebuah sikap. Istilah penerimaan diri digunakan dengan konotasi khusus kalau penerimaan diri didasarkan pada pujian yang relatif objektif terhadap talenta, kemampuan dan nilai umum yang unik dari seseorang, sebuah pengakuan *realistic* terhadap talenta-talenta kemampuan dan nilai umum yang unik dari seseorang, sebuah pengakuan *realistic* terhadap keterbatasan dan sebuah rasa puas yang penuh akan talenta maupun keterbatasan dirinya (Arthur S. Rober & Emily S. Reber, 2010).

Penerimaan diri juga merupakan suatu bentuk ketika seseorang mampu mengenal dirinya sendiri baik secara fisik maupun psikis. Banyak remaja yang merasa dirinya tidak setara standarnya dengan orang lain. Di masa sekarang ini kehidupan sangat dipengaruhi oleh tren masa kini, dimana setiap orang harus memperhatikan dirinya agar sesuai dengan tren saat ini. Sehingga saat ini banyak remaja yang tidak puas dengan citra tubuhnya sendiri. Penerimaan diri merupakan hal yang penting dalam kesehatan mental karena ketika seseorang tidak memiliki kemampuan untuk menerima dirinya sendiri dapat menyebabkan berbagai kesulitan emosional, seperti marah yang tidak terkontrol bahkan sampai mengalami depresi. Salah satu metode paling sederhana dan paling alami untuk mengurangi evaluasi diri dan menggantinya dengan penerimaan diri adalah dengan mengasumsikan pola pikir kesadaran bukan kecerobohan (Langer, 1989). Ridha (2012) mengungkapkan bahwa penerimaan diri banyak

dipengaruhi oleh citra tubuh yang berupa budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, meliputi konsep kurus, gemuk, indah dan menawan ketika dilihat. Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan dan sewaktu-waktu bisa menjadi pengaruh yang sangat kuat pada diri remaja. Menurut Hurlock (Nurviana, 2006) penerimaan diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, diantaranya adalah aspirasi yang realistis, keberhasilan, wawasan diri, wawasan sosial, dan konsep diri. Penerimaan diri memiliki beberapa aspek yaitu kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kita kepada orang lain, kesehatan psikologis, dan penerimaan terhadap orang lain menurut Supratiknya (1995).

Hasil dari penelitian Eri (dalam, Fitri 2017) mengenai hubungan antara konsep diri dengan penerimaan diri siswa kelas VII SMPN 3 Bandung Tulungagung diketahui bahwa siswa mempunyai tingkat penerimaan diri tinggi sebesar 19% dengan jumlah siswa sebanyak 19 orang, sedangkan tingkat penerimaan diri siswa pada kategori sedang sebesar 65% dengan jumlah siswa sebanyak 64 orang, dan tingkat penerimaan rendah sebesar 17% dengan jumlah siswa sebanyak 18 orang. Berdasarkan pemaparan data tersebut diketahui bahwasannya rata-rata siswa kelas VII SMPN 3 Bandung Tulungagung memiliki tingkat kategori penerimaan diri sedang. Siswa yang memiliki penerimaan diri akan lebih

dapat menghargai diri sendiri dan diri orang lain, dan tidak sibuk menuntut diri sendiri di luar batas kemampuannya. Penerimaan diri merupakan komponen yang sangat penting dalam memahami perkembangan psikologis remaja. Seharusnya remaja memiliki penerimaan diri yang tinggi agar mampu lebih bersyukur dan puas dengan apa yang dimiliki oleh dirinya sendiri. Ketika individu memiliki suatu barometer mengenai seperti apa tubuh ideal seseorang atau bagaimana citra tubuh yang baik pada seseorang, contohnya yaitu memiliki tubuh kurus, putih, dll. Oleh karena itu apabila individu tidak memiliki penerimaan diri yang baik maka akan timbul sebuah permasalahan.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan diatas membuat peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan mengenai Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Citra Tubuh Pada Remaja.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis tentang penerimaan diri dan citra tubuh sehingga berguna bagi pengembangan ilmu di bidang psikologi tersebut.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan baru mengenai penerimaan diri dengan citra tubuh. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.