

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Huberman (dalam Herlina, 2013) menjelaskan perkembangan manusia merupakan proses yang terjadi sepanjang hidup yang mencakup pertumbuhan dan perubahan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Salah satu periode dalam masa perkembangan adalah masa remaja. Santrock (2014) menjelaskan bahwa usia remaja dimulai pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Santrock (2014) juga menyebutkan masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang melibatkan faktor biologis, kognitif dan sosioemosional.

Hurlock (2013) mengungkapkan bahwa dibandingkan dengan kelompok anak dan orangtua, masa remaja merupakan masa yang paling berat. Putri (dalam Mahmud dan Uyun, 2017) menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap kondisi stres, kondisi ini dikendalikan oleh *hormon oksitosin, esterogen, dan hormon seks* sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada laki-laki dan perempuan. Brooks dan Paikoff (dalam Santrock, 2007) mengemukakan bahwa pada remaja perempuan kurang puas dengan tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Philips (dalam Santrock, 2007) mengemukakan bahwa remaja perempuan memiliki lemak tubuh yang bertambah, sedangkan pada laki-laki massa otot yang meningkat. Pada remaja perempuan sendiri lebih sering merasa cemas dan stres ketika menghadapi suatu

masalah karena perempuan cenderung lebih emosional dan penuh perasaan (Santrock, 2012). Hal ini terjadi karena usia serta emosi remaja yang belum stabil berdampak pada kemampuan yang belum matang dalam menyelesaikan konflik (Kartono, 2002). Masa ini merupakan masa transisi dimana terjadi banyak perubahan, baik secara anatomis, fisiologis, fungsi emosional dan intelektual serta hubungan di lingkungan sosial. Pada masa ini juga individu lebih banyak menghabiskan waktunya diluar rumah. Perubahan dari masa anak-anak pada remaja menimbulkan konsekuensi meningkatnya tuntutan-tuntutan tugas perkembangan yang lebih kompleks (Ashari & Sri, 2017).

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan yang ditandai dengan perubahan neurobiologis, hormonal, psikologis dan sosial. Selama masa perkembangan, seharusnya remaja dapat mengatasi stressor terutama pada perubahan fisik, seksual, masalah internal, keluarga, dan sosial karena remaja yang mengalami stres yang berlebihan akan menghambat perkembangan kesehatan dan kesejahteraan dalam jangka pendek maupun jangka panjang pada perkembangannya (Krapić, Hudek-Knežević, & Kardum., 2015). Remaja harus bisa mengatur emosinya dan didorong secara pikiran dan perilaku. Seseorang yang tidak mampu untuk mengatur intensitas emosional internalnya maka lebih rentan terhadap peristiwa stres (Chaplin & Aldao, 2013) Semakin bertambah usia remaja, maka kemampuan remaja dalam mengelola stres akan semakin baik, sehingga tingkat stres akan menurun pada usia yang semakin meningkat (Khasanah dan Mamnuah, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Khasanah & Mamnuah (2021) gambaran stress dari 72 remaja yang menjadi responden penelitian untuk melihat tingkatan stres terdapat 56 responden (77,8%) cenderung mengalami stres yang dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin yaitu berkaitan dengan peran, kehidupan dan perilaku. Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2013) prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun. Sebanyak 6,0% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi.

Selye (dalam Rochman, 2010) mengemukakan stres merupakan respon umum dari tubuh terhadap segala jenis tuntutan (stressor) yang diberikan kepadanya dan reaksi tubuh yang tidak menentu terhadap apa yang dituntut dari tubuh. Menurut Lovibond (1995) stres merupakan respon emosi yang timbul karena adanya suatu rangkaian kejadian yang menekan dalam hidup individu. Gejala stres menurut Lovibond (1995) yaitu mengalami kesulitan untuk santai (*difficulty relaxing*), gugup (*nervous arousal*), mudah marah/terganggu (*easily upset/agitated*), bereaksi berlebihan dan tidak sabar (*irritable/over-reactive and impatient*). Stres berkepanjangan dapat berdampak pada diri seseorang.

Studi awal penelitian ini dilakukan pada tanggal Selasa, 15 Desember 2020, kemudian penulis melakukan wawancara kembali pada hari Rabu, 26 Januari 2022 melalui WhatsApp pada 6 orang remaja perempuan dengan rentan usia 17-19 tahun, dengan *guide* wawancara dibuat berdasarkan empat gejala yaitu a) Kesulitan untuk santai b) gugup c) mudah marah atau terganggu d) bereaksi berlebihan dan tidak sabar. Berdasarkan pedoman wawancara yang sudah peneliti buat diperoleh data

sebanyak 6 dari 6 remaja memiliki sikap yang sesuai dan memenuhi gejala-gejala stres yang mengindikasikan adanya permasalahan stres pada remaja perempuan.

Pada gejala kesulitan untuk santai didapatkan bahwa remaja perempuan sulit untuk santai apabila berada dalam lingkungan dan kondisi yang membuatnya tidak nyaman. Pada gejala gugup didapatkan bahwa remaja mudah merasa gugup apabila memikirkan hal yang seharusnya tidak terjadi dan hal-hal yang berlebihan. Pada gejala mudah marah atau terganggu didapatkan bahwa remaja mudah marah atau terganggu jika dihadapkan dengan hal-hal yang sensitif seperti pertanyaan yang ingin dihindari. Pada gejala bereaksi berlebihan dan tidak sabar ditemukan bahwa remaja mudah bereaksi berlebihan seperti sulit untuk mengontrol emosinya jika ada hal yang tidak sesuai dengan ekspektasinya. Selanjutnya, didapatkan hasil wawancara dari salah satu remaja yang mengalami stres karena adanya rasa tidak puas terhadap tubuhnya, adanya pemikiran bahwa perempuan cantik adalah perempuan yang kurus membuat salah satu remaja mudah mengalami stres.

Menurut Rice (2012), stres yang terjadi pada individu diakibatkan oleh beberapa stressor yaitu stressor eksternal dan stressor internal. Stressor eksternal adalah faktor-faktor luar yang dapat menyebabkan individu mengalami stres. Stressor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang menyebabkan timbulnya stres. Stres dapat terjadi karena adanya keterbatasan persepsi individu terhadap penampilan. Persepsi tersebut menyebabkan adanya reaksi sosial individu terhadap *body image* yang dimilikinya (Ardani, 2007). Individu yang memiliki *body image negative* merasa tubuhnya tidak menarik, malu dan juga tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya (Prihaningtyas, 2013).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), individu yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya disebut *body dissatisfaction*.

Menurut Tariq dan Ijaz (2015) ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan individu terhadap citra tubuh yang dimilikinya. Citra tubuh tersebut merupakan pandangan negatif yang disertai dengan adanya ketidaksesuaian persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki individu dengan tubuh yang ideal. Menurut Freedman (dalam Sumali, dkk 2008) *body dissatisfaction* dapat menyebabkan timbulnya permasalahan kesehatan fisik yang serius pada orang yang mengalaminya. Dimensi *body dissatisfaction* yang dikemukakan oleh Tariq & Ijaz (2015) terdiri dari berat dan bentuk tubuh, struktur rangka, fitur wajah.

Penelitian yang dilakukan oleh Safarina dan Makmuroh (2015) pada 37 remaja putri yang menjadi member herbalife di Bandung, sebanyak 94,8% memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuh mereka dan juga memiliki perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada dilingkungan sosial.

Body dissatisfaction merupakan evaluasi negatif individu terhadap penampilannya, hal ini disertai dengan ketidaksesuaian persepsi tentang tubuh yang dimilikinya dengan tubuh ideal menurut pandangannya (Marshall dan Lengyel, 2012). Ketidaksesuaian persepsi tersebut menyebabkan adanya reaksi sosial individu terhadap *body image* yang dimilikinya (Ardani, 2007). Individu yang memiliki *body image* negatif merasa tubuhnya tidak menarik, malu dan juga tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya (Prihaningtyas, 2013). Sabageh (dalam Wardani dkk, 2015) menyebutkan *body image* negatif dapat menimbulkan efek

pada kesehatan psikososial, misalnya stres dimasa yang akan datang, selain itu disebutkan oleh Siegel (dalam Wardani dkk, 2015) bahwa *body dissatisfaction* merupakan salah satu penyebab stres pada remaja. Yosep & Sutini (dalam Khasanah dan Mamnuah, 2021) mengemukakan bahwa stres timbul karena tidak adanya keseimbangan harapan dan realita yang dimiliki remaja, semakin tinggi kesenjangan maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja.

Mayoritas remaja lebih banyak memperhatikan penampilan diri dibandingkan aspek lain didalam diri mereka, dan banyak yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin (Denich & Ifdil, 2015). Dibandingkan dengan remaja laki-laki, pada remaja perempuan memiliki perasaan tidak suka terhadap atribut fisiknya karena adanya tekanan kultur (Papalia, 2011). Santrock (2012) mengemukakan bahwa pada remaja perempuan sendiri lebih sering merasa cemas dan stres ketika menghadapi suatu masalah karena perempuan cenderung lebih emosional dan penuh perasaan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Stres pada Remaja Perempuan?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan secara mendalam pada bidang ilmu psikologi, terutama dalam psikologi klinis. Dan juga dapat menambah wawasan mengenai *body dissatisfaction* dengan stres.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi remaja perempuan khususnya yang sedang atau pernah mengalami stres disebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya agar menguranginya dengan cara lebih percaya diri dan bersikap tidak peduli dengan pandangan orang lain terhadap tubuhnya.