

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pubertas merupakan bagian dari tahap perkembangan usia remaja, yang salah satunya ditandai dengan munculnya perubahan-perubahan pada bentuk tubuh yang signifikan (Berk, 2004). Pubertas dianggap dapat membuat remaja lebih memperhatikan penampilan tubuhnya, hal ini karena remaja merasa asing dengan perubahan yang ada pada tubuhnya (Grogan, 1999). Perasaan asing tersebut muncul karena adanya ketidakselarasan antara harapan bentuk tubuh ideal dan persepsi atas tubuh (Grogan, 1999).

Perubahan-perubahan bentuk tubuh pada remaja dapat memicu remaja untuk melakukan perbandingan bentuk tubuh dengan orang lain atau teman sebaya (Berk, 2004). Menurut Dion, dkk (2016) keadaan perubahan fisik juga berpengaruh pada perubahan mental dan sosial, karena remaja rentan untuk dipengaruhi oleh tuntutan sosial yang ada pada lingkungan sosialnya. Adanya situasi ini juga yang membuat kalangan remaja rentan pada permasalahan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) (Hurlock, 1974).

Standar penampilan tubuh ideal yang ada pada lingkungan sosial menjadi tantangan psikologis bagi remaja terkait perubahan fisik yang dialaminya (Harrison dan Cantor, 1997). Hal ini karena, adanya standarisasi bentuk tubuh ideal yang ada pada sebagian kelompok individu, lingkungan sosial, hingga belahan dunia. Remaja perempuan mudah terpengaruh oleh gambaran bentuk tubuh ideal yang

dikembangkan oleh kebudayaan atau lingkungan tempat tinggal remaja (Rice, 1990). Remaja perempuan sadar bahwa individu yang menawan pada umumnya diperlakukan istimewa, dibandingkan dengan individu yang kurang menawan (Hurlock, 1990). Hal tersebut menimbulkan tekad remaja perempuan untuk memiliki tampilan cantik dan menawan di depan masyarakat umum. Wolf (2002) menjelaskan bahwa perempuan-perempuan di Amerika yang memiliki kulit dengan warna gelap maupun dengan warna terang dihadapkan oleh mitos, bahwa kecantikan serta kesempurnaan seorang perempuan dinilai dari bentuk tubuhnya yang langsing, memiliki ukuran tubuh yang tinggi, memiliki warna kulit yang putih dan tidak memiliki kecacatan pada tubuhnya, serta memiliki bentuk pinggul atau pinggang yang kecil. Khoiriyah (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa gambaran tubuh ideal di Indonesia didukung dengan adanya model yang memperlihatkan bentuk tubuh ideal, serta iklan produk yang menawarkan mengubah warna kulit menjadi putih dan menawarkan suplemen yang dipercaya dapat membentuk tubuh menjadi langsing atau membuat turunnya berat badan. Sehingga banyak remaja yang berusaha mempercantik dirinya sesuai dengan standarisasi yang terbentuk oleh budaya dan lingkungan sekitar, bahwa menarik atau tidaknya individu dinilai dari bentuk tubuh yang ramping dan berkulit putih.

Spurgas (2005) mengatakan, bahwa standarisasi yang dibuat suatu kelompok atau lingkungan sosial terkait bentuk tubuh ideal memicu terbentuknya perasaan tidak puas pada tubuh individu (*body dissatisfaction*). Perasaan tidak puas muncul karena individu hanya fokus pada apa yang dirinya lihat pada media dan orang lain terkait bentuk tubuh ideal, sehingga membuat individu menemukan kekurangan

pada bentuk tubuhnya karena dinilai tidak selaras pada kriteria ideal yang ada di masyarakat atau lingkungan sosialnya (Berk, 2004). Menurut Thompson, dkk (1999) semakin besar kesenjangan bentuk tubuh individu dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkannya, maka semakin meningkat juga ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Tingginya prevalensi *body dissatisfaction* pada remaja dapat dijelaskan oleh fakta bahwa mereka terpapar pesan-pesan ideal kecantikan sejak dini dalam kehidupan (Cash & Smolak, 2011).

Menurut Tariq dan Ijaz (2015) *body dissatisfaction* adalah perasaan tidak puas yang dialami individu terhadap citra tubuhnya. Serupa dengan hal tersebut, Sejcova (2008) menjelaskan, munculnya *body dissatisfaction* karena adanya pikiran dan perasaan negatif terkait bentuk tubuh saat bayangan individu tentang bentuk tubuh ideal tidak selaras dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Citra tubuh negatif membuat individu memperhatikan bagian-bagian tubuhnya. Hal tersebut seperti dimensi *body dissatisfaction* yang dijelaskan oleh Tariq dan Ijaz (2015) yang berkaitan dengan bagian-bagian tubuh seperti bentuk tubuh dan berat badan, struktur rangka, dan fitur wajah. Pendapat serupa menurut Foster, Sarwer, dan Wadden (1997) bahwa *body dissatisfaction* terjadi dari adanya evaluasi individu terhadap bagian-bagian tubuhnya seperti berat tubuh dan tinggi badan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nindita (2018) menunjukkan hasil bahwa 37,94% remaja perempuan mengalami *body dissatisfaction* rendah, 17,24% remaja perempuan mengalami *body dissatisfaction* sedang, dan 44,82% remaja perempuan mengalami *body dissatisfaction* tinggi. Kemudian penelitian Budianti dan Nawangsih (2020) menunjukkan hasil bahwa 42,9% remaja perempuan mengalami

body dissatisfaction tinggi dan sebanyak 29,5% remaja perempuan mengalami *body dissatisfaction* rendah. Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Amalia dan Vebrian (2022) bahwa 30,3% remaja perempuan mengalami *body dissatisfaction* tinggi dan sebanyak 22,7% remaja perempuan mengalami *body dissatisfaction* rendah.

Peneliti juga melakukan wawancara pada 6 Juni 2022 kepada 11 orang remaja perempuan, dengan usia rata-rata 15 hingga 21 tahun. Hasil wawancara yang didapat yaitu 8 dari 11 orang remaja perempuan menyatakan bahwa dirinya tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini, seperti memiliki bentuk tubuh yang berisi, memiliki bentuk tubuh yang tidak tinggi dan merasa tidak nyaman dengan ukuran pinggang dan rangka kaki yang besar atau gemuk. Ketidakpuasan subjek terhadap bagian-bagian tubuhnya membuat dirinya tidak percaya diri dan sulit untuk menyesuaikan pakaian yang akan dikenakan. Hal ini sesuai dengan dimensi *body dissatisfaction* yaitu mengenai bentuk tubuh dan berat badan, serta struktur rangka. Kemudian, 11 orang remaja perempuan tersebut mengatakan bahwa dirinya tidak puas dengan warna kulit yang dimilikinya, karena mereka merasa memiliki warna kulit yang gelap dan berkeinginan untuk memiliki warna kulit tubuh yang putih dan mulus, serta beberapa subjek tidak puas dengan bentuk wajah yang dimilikinya. Perasaan tidak puas subjek terhadap warna kulit membuat beberapa subjek rela membeli banyak produk untuk mencerahkan warna kulitnya. Hal ini juga sesuai dengan dimensi *body dissatisfaction* yaitu mengenai fitur wajah. Beberapa subjek remaja perempuan mengatakan bahwa dirinya sering mencari tahu terkait foto-foto model atau seseorang yang memiliki bentuk tubuh bagus. Beberapa

subjek juga mengatakan bahwa dirinya tidak percaya diri ketika ada orang lain yang memperhatikan tubuhnya, serta subjek merasa takut jika ada orang lain yang membicarakan bentuk tubuhnya, khususnya orang lain yang baru pertama kali dijumpai.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa subjek remaja perempuan yang diwawancarai mengalami ketiga dimensi *body dissatisfaction*. Dalam hal ini subjek remaja perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* terbilang tinggi, karena kesebelas subjek remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya (*body dissatisfaction*). Namun idealnya, remaja perempuan diharapkan tidak menjadi individu yang merasa gagal dan tidak sempurna hanya karena bentuk tubuhnya kurang ideal dari kondisi yang diinginkan. Seperti yang diungkapkan Havighurst (dalam Hurlock, 1973) bahwa remaja mempunyai tugas-tugas perkembangan yang perlu diselesaikan, salah satunya menerima kondisi fisik dan dapat digunakan dengan baik. Hal tersebut memiliki makna agar remaja memiliki perasaan senang atau mempunyai penerimaan terhadap bentuk tubuhnya dan dapat digunakan serta mengurus tubuhnya dengan baik (Agustiani, 2006). Dengan terpenuhinya tugas-tugas perkembangan pada remaja, maka memungkinkan remaja untuk terhindar dari salah satu permasalahan remaja yakni kesalahpahaman atau penilaian stereotip yang keliru (Hurlock, 1973). Seperti adanya penyeragaman tentang bentuk tubuh ideal yang ada di suatu budaya masyarakat (Diedrichs dan Puhl, 2016). Gongora (2014) mengatakan, bahwa remaja perlu menghindari perasaan tidak puas terhadap tubuhnya agar tercipta kesejahteraan hidup yang tinggi. Lebih lanjut lagi, kepuasan hidup yang tinggi

dapat menyangga dampak *body dissatisfaction*, sehingga dapat menghasilkan keadaan psikologis yang lebih sehat (Brannan & Petrie, 2011).

Body dissatisfaction dapat membentuk kekhawatiran tersendiri bagi remaja, karena merasa bahwa tubuhnya tidak ideal dan tidak sesuai dengan yang diharapkannya. Menurut Gilbert (2014), kekhawatiran diri individu yang akan membuat dirinya melakukan segala cara untuk menjadi menarik, hal itu didasari jika dirinya terlihat menarik maka akan membentuk suatu kesan yang baik terhadap dirinya dan menjadi tolak ukur hubungan interaksi dengan orang lain. You dan Shin (2016) dalam penelitiannya yang dilakukan pada remaja, menunjukkan hasil bahwa dampak *body dissatisfaction* secara langsung maupun tidak langsung memiliki potensi menyebabkan depresi dan rendahnya harga diri individu. Disamping itu, dampak lain ketika perempuan mengalami *body dissatisfaction*, maka akan membenci dirinya sendiri. Kebencian terhadap dirinya tersebut dapat memicu perilaku yang tidak sehat, seperti diet ekstrim dan gangguan makan. Cohen dan Petrie (2005) menjelaskan bahwa dampak dari *body dissatisfaction* membentuk faktor resiko munculnya gangguan perilaku makan. Penelitian Maurilla dan Suarya (2020) menunjukkan hasil bahwa remaja perempuan yang tidak puas dengan bentuk tubuh akan melakukan diet ekstrim dan mengeluarkan uang untuk membeli kebutuhan pelangsing dan peninggi badan, serta melakukan gym.

Body dissatisfaction dapat terjadi karena didasari beberapa faktor, seperti faktor biologis, faktor sosiokultural, faktor psikologis dan faktor kognitif. Faktor psikologis di sini secara sederhana merupakan cara individu merespon adanya sikap dan karakteristik yang ada dalam dirinya (Wertheim & Paxton, 2012). Wertheim

dan Paxton (2012) menjelaskan bahwa faktor psikologis individu juga memiliki faktor di dalamnya, seperti kepribadian, penerimaan diri, dan faktor kognitif. Namun di antara berbagai faktor tersebut, faktor penerimaan diri yang ada dalam faktor psikologis yang peneliti anggap lekat hubungannya dengan *body dissatisfaction*. Ridha (2012) mengungkapkan bahwa penerimaan diri memiliki keterkaitan pada konsep citra tubuh individu yang berupa kebudayaan dan standar kecantikan yang memicu timbulnya ketidakpuasan tubuh. Khoiriyah (2019) melakukan observasi terhadap 10 subjek perempuan, subjek tersebut mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki bentuk tubuh ideal, subjek tersebut menganggap tubuh yang dimilikinya tidak secantik tubuh-tubuh perempuan lain, sehingga subjek melakukan berbagai *treatment* di tubuhnya supaya dapat diterima oleh lawan jenis dan lingkungan sosial karena subjek merasa cemas dan tidak bisa menerima bentuk tubuhnya, yang menurutnya belum mencapai standar kecantikan yang berlaku. Feist dan Feist (2006) mengatakan bahwa penerimaan terbentuk dari adanya individu yang menerima diri tanpa ada pengecualian, mempunyai perilaku positif kepada diri sendiri, tidak dibaratkan oleh perasaan negatif dan rasa rendah diri, dan dapat menerima segala kelebihan serta kekurangan yang dimiliki.

Penerimaan diri menurut Sheerer (1949) adalah sikap individu dengan memandang dirinya secara objektif serta mampu menerima berbagai aspek yang ada dirinya termasuk kelebihan dan kekurangan. Penerimaan diri ditandai dengan sebagaimana individu dapat mengetahui potensi lain yang ada pada dirinya dan dapat menggerakkan hidupnya dengan bebas, dan tidak menyalahkan dirinya atas kekurangan yang dimiliki (Gunarsa, 1999). Penerimaan diri membentuk kesehatan

mental dan memandang bahwa dirinya disenangi, layak, dan tidak ditolak oleh orang lain (Supratiknya, 2014)

Menurut Supratiknya (1995) individu harus memiliki penerimaan diri sendiri terlebih dahulu dan juga menerima orang-orang serta lingkungan sekitar untuk menciptakan dan melestarikan hubungan sesama. Penerimaan diri merupakan suatu sikap seseorang menerima berbagai aspek dari dirinya (Arthur, 2010). Penjelasan tersebut diterapkan dengan arti khusus, bahwa penerimaan berdasar pada ujian yang bersifat objektif terhadap bakat-bakat dan kualitas diri dari seseorang. Seperti yang diungkapkan Sheerer (1949) bahwa penerimaan diri memiliki beberapa aspek di dalamnya seperti, nilai-nilai dan standar perilaku tidak dipengaruhi lingkungan luar, keyakinan dalam mengatasi kehidupan, bertanggung jawab atas apa yang dirinya lakukan, mampu menerima kritik dan saran secara objektif, menerima diri apa adanya tanpa ada penyangkalan, merasa dirinya berharga sama seperti orang lain, tidak menganggap bahwa orang lain akan menolaknya, tidak menganggap bahwa dirinya memiliki sikap berbeda dengan orang lain (aneh dan abnormal), tidak malu dan rendah diri.

Menurut Hurlock (2009) remaja yang bisa menerima dirinya sendiri adalah remaja yang bisa membuat kesenangan, remaja akan memandang jika dirinya layak dan dapat menerima seluruh kelebihan dan kekurangan di hidupnya. Individu yang menganggap dirinya berharga dan memiliki penerimaan diri pada umumnya lebih dapat menerima orang lain juga (Supratiknya, 2014). Sebagai wujud identitas yang diperoleh selama masa *adolescent*, penerimaan diri akan memiliki sifat menetap sampai masa dewasa awal sudah mencapai tahap stabil (Hall & Lindzey, 1993).

Individu digambarkan mempunyai penerimaan diri yang baik saat dirinya bisa menghargai dan mencintai dirinya sendiri, karena individu tidak lepas dari kesalahan dan ketidaksempurnaan (Pratitit, 2013). Penerimaan diri inilah yang juga merupakan respon psikologis dari adanya *body dissatisfaction* pada permasalahan diri remaja (Wertheim & Paxton, 2012). Remaja yang memiliki penerimaan yang rendah, rentan melakukan perbandingan diri dengan individu lain dan menimbulkan perilaku untuk mengubah bentuk tubuhnya (Berk, 2012). Adanya penerimaan diri yang negatif akan membuat *body dissatisfaction* yang tinggi dan berdampak terhadap kesehatan fisik dan mental, yang diindikasikan sebagai gangguan makan, kontrol berat badan, pola makan tidak teratur atau diet (Bucchianeri & Sztainer, 2014). Survey yang dilakukan oleh Khoiriyah (2018) terhadap perempuan dengan 50 responden remaja usia antara 16 sampai 18 tahun dan 50 responden dewasa dengan usia antara 18 sampai 25 tahun, mendapatkan hasil survey perempuan usia remaja dan usia dewasa awal memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuh yang tinggi, lalu tingkat penerimaan diri usia remaja rendah dan tingkat penerimaan diri usia dewasa tinggi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian yaitu apakah ada “Hubungan antara Penerimaan Diri dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan atau rujukan bagi penelitian berikutnya dan memberikan kontribusi pengetahuan pada psikologi sosial dan psikologi klinis, khususnya terkait dengan penerimaan diri dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri mengenai adanya hubungan antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Bagi remaja dan pembaca penelitian ini, diharapkan dapat memberi informasi terkait gambaran penerimaan diri dan *body dissatisfaction*.