

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja menurut Erikson berada pada tahap kelima, saat remaja memiliki tugas dan tanggung jawab untuk berusaha mencari dan mendefinisikan dirinya sendiri. Selain itu, Bowker (2006) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial. 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) (Monks, Knoers & Haditono, 2006). Pada masa tersebut remaja dituntut untuk dapat menerima secara utuh akan diri dan atau pengalaman dirinya (Bowker, 2006).

Bowker (2006) menjelaskan bahwa pentingnya harga diri pada masa remaja. Hal tersebut disebabkan dengan tingginya tingkat harga diri yang dimiliki oleh remaja maka remaja akan mampu untuk melalui fase tersebut dengan baik khususnya harga diri tersebut akan mampu membuat remaja memiliki penerimaan yang baik terhadap bentuk tubuh (Bowker, 2006). Mellor, Fuller-Tyszkiewicz, McCabe, & Ricciardelli (2010) menjelaskan bahwa harga diri terhadap bentuk tubuh dapat terbentuk melalui dua yaitu perasaan positif terhadap tubuh dan kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas.

Senada dengan hal tersebut, Choopersmith (1967) menjelaskan bahwa Harga diri secara umum diartikan sebagai suatu evaluasi yang dilakukan oleh individu berdasarkan pada rasa penghargaan terhadap diri sendiri. Selanjutnya, harga diri juga dapat diartikan sebagai suatu komponen evaluatif dari konsep diri, gambaran diri (Santrock, 2012), yang lebih luas mencakup aspek kognitif dan behavior (Coetzee, 2005). Selain itu, Maslow (dalam Feist & Feist, 2012) menjelaskan bahwa harga diri bukan hanya sekedar evaluasi terhadap harga diri individu, tapi merupakan suatu kebutuhan manusia yang harus dipenuhi oleh individu untuk mencapai tingkat kebutuhan yang lebih tinggi.

Minchinton (1993) memaparkan bahwa terdapat tiga aspek yang membentuk harga diri yakni: perasaan mengenai diri sendiri, perasaan mengenai kehidupan, perasaan mengenai hubungan dengan orang lain. Selain itu, menurut Felker (dalam Lutfiah, 2007) menyebutkan bahwa komponen dalam harga diri terbagi menjadi tiga yaitu *feelings of belonging*, *feeling of competence* dan *feeling worth*.

Sira & White (2010) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki harga diri yang tinggi akan menunjukkan perilaku seperti memiliki rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna, serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Sedangkan, remaja yang memiliki tingkat harga diri yang rendah akan menunjukkan perilaku seperti merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut

menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Hal tersebut senada dengan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada hari Senin tanggal 17 Desember 2018 kepada 5 mahasiswi Universitas Mercu Buana Kampus 3, Yogyakarta. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, empat dari lima orang mahasiswi tersebut memiliki harga diri yang rendah terhadap dirinya. Hal tersebut terlihat dari rendahnya harga diri mereka karena keempat mahasiswi tersebut memiliki ketidakpuasan terhadap bagian tubuh dan selalu melihat dirinya memiliki kekurangan fisik yang berdampak pada rendahnya harga diri yang dimiliki mahasiswi tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan Cash dan Pruzinsky, 2002 (dalam Zhafirah, 2018) terdapat rata-rata 40-70% dari remaja perempuan yang memiliki citra tubuh negatif atau tidak puas terhadap tubuhnya. 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. Remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif akan merasa dirinya sangat jauh dari harapan atau gambaran idealnya (Tamannaefar dan Mansourinik, 2012). Remaja yang merasa dirinya sangat jauh dari harapan atau gambaran idealnya akan berdampak negatif pada penilaian terhadap harga diri remaja yang seharusnya yaitu dalam bentuk harga diri yang positif (Baron dan Byrne, 2004; Guindon, 2010).

Sira dan White (2010) menjelaskan fakta bahwa harga diri yang rendah pada mahasiswi berhubungan dengan bentuk tubuh, dimana remaja dengan tingkat

harga diri yang rendah akan menunjukkan perilaku seperti merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Harter (dalam Damon dan Lerner, 2006) menjelaskan bahwa penampilan fisik yaitu citra tubuh turut memainkan peran penting saat remaja, dan persepsi remaja terhadap daya pikatnya melalui citra tubuh kepada lawan jenis merupakan faktor yang mempengaruhi harga diri remaja.

Sira & White (2010) menjelaskan seharusnya remaja yang memiliki harga diri yang tinggi akan menunjukan perilaku seperti memiliki rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna, serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Harga diri merupakan kebutuhan dasar setiap manusia (Greenberg, 2008). Para peneliti sependapat mengenai pentingnya harga diri bagi setiap individu (Guindon, 2010) karena harga diri yang tinggi mempengaruhi motivasi, perilaku, kepuasan, dan berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan hidup.

Ghufron & Risnawita (2011) menjelaskan bahwa diantara faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri selain lingkungan, jenis kelamin, dan lingkungan sosial adalah kondisi fisik yang merupakan citra tubuh. Harter (dalam Damon dan Lerner, 2006) mengungkapkan bahwa kondisi fisik yang merupakan citra tubuh memiliki hubungan yang paling kuat terhadap harga diri. Selain itu, Cash (2012)

menyatakan bahwa citra tubuh, yang meliputi persepsi mengenai keseluruhan penampilan fisik, merupakan unsur terpenting dari harga diri keseluruhan (*global self-esteem*) remaja. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Knauss, Paxton, dan Alsaker (2008) dan Becker dkk (2014) yang menghasilkan bukti bahwa ketertarikan terhadap citra tubuh yang baik merupakan faktor yang memengaruhi harga diri seseorang. Baker & Gringart (2009) juga menjelaskan bahwa kondisi fisik atau gambaran terhadap tubuh dapat berpengaruh terhadap tingkat harga diri remaja.

Sebaliknya, Tiggemann (2005) menemukan bahwa remaja dengan citra tubuh yang negatif akan memiliki tingkat harga diri yang rendah. Santrock (2003) menjelaskan bahwa pada remaja citra tubuh merupakan hal penting dalam mempengaruhi tingkat harga diri remaja. Hal tersebut disebabkan remaja menaruh perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh

Cash (2002) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Menurut Cash (2002) citra tubuh memiliki lima dimensi yaitu *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) dan *self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh). Selain itu, penelitian-penelitian yang terdahulu mengenai citra tubuh pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) (Cash, 2002).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Levine & Smolak (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menunjukkan bahwa remaja putri memiliki prevalensi lebih tinggi dalam mengembangkan perasaan negatif terhadap citra tubuh yang dimiliki. Hal tersebut disebabkan remaja putri mengalami peningkatan berat badan dan perubahan bentuk tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Kondisi tersebut membuat remaja putri seringkali tidak puas dengan keadaan tubuhnya (Gross dalam Santrock, 2003), sedangkan para remaja putra memiliki tingkat kepuasan lebih tinggi karena peningkatan yang terjadi pada remaja laki-laki disebabkan oleh peningkatan massa otot. Selanjutnya, Mellor dkk (2010) yang menyebutkan bahwa remaja putri lebih sensitive terhadap citra tubuh dibanding dengan pria. Oleh karena itu penelitian ini difokuskan pada responden remaja putri.

Kekhawatiran yang berlebihan terhadap kecenderungan untuk menjadi gemuk (*overweight*) ataupun obesitas menjadi sumber keprihatinan bagi para remaja putri. Oleh sebab itu, bagi para remaja putri, pembicaraan mengenai penampilan dan berat badan sangatlah sensitif. Tekanan yang diterima dari teman-teman sebaya untuk memiliki tubuh yang kurus sangat terkait dengan internalisasi yang kuat terhadap ketidakpuasan pada tubuh yang dimiliki. Tekanan-tekanan yang berasal dari teman-teman sebaya, mempengaruhi para remaja dalam berperilaku untuk menyesuaikan diri dengan kelompok teman-teman sebayanya.

Penelitian ini menarik dilakukan dalam rangka untuk memperkuat penelitian sebelumnya yang telah banyak dilakukan seperti penelitian oleh Fianinda (2017) dan Zhafirah dan Dinardinata (2018) yang seluruhnya meneliti hubungan antara

citra tubuh dengan harga diri remaja. Adapun penelitian ini ingin mendeskripsikan hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Berdasarkan uraian terkait harga diri dan citra tubuh pada mahasiswi serta dampak negatif yang ditimbulkannya, menunjukkan bahwa hal tersebut penting untuk dilakukan penelitian lebih mendalam, sehingga judul penelitian ini adalah “hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta”. Adapun rumusan masalahnya pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian penelitian psikologi khususnya psikologi sosial dan perkembangan dalam pemahaman secara teoritis tentang hubungan antara citra tubuh dan harga diri mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

- b. Manfaat praktis dari hasil penelitian ini diharapkan agar mahasiswa Universitas Mercu Buana, Yogyakarta dapat menerima dirinya, menghargai dirinya sendiri, memberikan dan mempertahankan citra tubuh yang baik.