

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan secara psikologis dan fisiologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Perubahan fisiologis mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik (Hurlock, 2006).

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2006) secara psikologis masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat. Lazimnya masa remaja dimulai pada saat anak matang secara seksual dan berakhir sampai ia matang secara hukum. Penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja (Hurlock, 2006).

Menurut Erickson, masa remaja berada pada tahap *identity versus identity confusion*, yaitu tahap di mana remaja mencari identitas dan jati diri mereka. Tahap ini sering disebut dengan tahapan *psychological moratorium*, yaitu tahapan krusial antara masa anak-anak dan masa dewasa. Remaja yang berhasil melewati tahap ini dengan baik akan mampu menemukan jati diri mereka, sebaliknya remaja yang gagal pada tahap ini akan mengalami fase kehilangan identitas (Santrock, 2002). Willis (2015)

mengatakan bahwa pada masa remaja, individu juga akan berhadapan dengan berbagai masalah dan tekanan sosial setiap harinya. Remaja rentan menghadapi permasalahan, baik permasalahan di sekolah/kampus, di rumah, permasalahan dengan teman, dan tekanan-tekanan dari media sosial. Berbagai permasalahan yang dihadapi remaja akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis remaja itu sendiri.

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan (Ryff, 1995). Menurut Ryff (1995) dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis diantaranya adalah penilaian positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak secara otonomi, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian.

Diener (dalam Argyle, 2000) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh remaja. Hal ini disebabkan karena remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menanggulangi berbagai permasalahan dan tekanan yang dialami dan akan mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Sedangkan, remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah membuat remaja kurang mampu mengembangkan potensinya dan cenderung terpaku pada kekurangan remaja. Hal ini dapat menyulitkan remaja untuk menjalani kehidupan berikutnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, Djunaedi, dan Sismiati (2016) pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta, menunjukkan bahwa 52% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, sebesar 42% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan 6% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang/ cukup. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah di Kota Malang. Berdasarkan hasil analisa tabulasi deskripsi data dengan variabel dapat diketahui bahwa dari 224 subjek penelitian, terdapat 103 responden (46 %) yang tergolong memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sedangkan sisanya yaitu sejumlah 121 responden (54 %) memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong masih rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja berada pada kategori rendah.

Peneliti melakukan wawancara dengan lima orang remaja yang bersekolah di salah satu SMA di Subang pada tanggal 12-13 Juli 2018. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh informasi bahwa kelima remaja menunjukkan gejala-gejala kesejahteraan psikologis yang rendah. Pada aspek penerimaan diri, kelima remaja tersebut merasa kurang puas dengan dirinya, baik itu bentuk tubuh, wajah, maupun keseluruhan hidupnya. Pada aspek otonomi, kelima remaja tersebut juga masih belum bisa menentukan segala sesuatu sendiri, masih minta bantuan orang tua atau masih terpengaruh oleh teman sebaya. Pada aspek pertumbuhan pribadi, kelima remaja tersebut mengungkapkan bahwa mereka belum mampu menyadari

potensi yang mereka miliki, mereka merasa hidupnya tidak banyak yang berubah cenderung sama saja dari waktu ke waktu.

Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, kelima remaja tersebut hanya berbagi cerita atau terbuka kepada teman dekat saja atau teman kelompoknya, mereka mengungkapkan bahwa mereka sulit menerima orang yang bukan dari kelompok bermainnya. Pada aspek penguasaan lingkungan, kelima remaja tersebut masih bingung terhadap apa yang harus mereka lakukan, mereka menjalani hari-hari dengan rutinitas yang cenderung sama seperti sekolah dan bermain dengan teman. Pada aspek tujuan hidup, kelima remaja tersebut mengungkapkan bahwa dalam memilih sekolah mereka mengikuti sekolah yang banyak dipilih oleh teman-temannya, mereka belum yakin akan dirinya sendiri dan takut untuk menjadi berbeda.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa kelima remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Seharusnya remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja (Akbar, 2009).

Menurut Ryff (1995) terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu; usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Pertambahan usia mampu merubah bentuk tubuh, hal tersebut yang dialami ketika individu memasuki usia remaja dimana remaja mengalami perubahan

fisik yang membuat remaja menjadi amat memperhatikan dan memperlakukan tubuh mereka (Hamburg, 1974 dalam Santrock, 2002)

Permasalahan fisik pada remaja awal biasanya berhubungan dengan masa pubertas, di mana terjadi perubahan fisik, biologis, dan hormon yang signifikan. Permasalahan fisik pada masa remaja tengah dan akhir berhubungan dengan ketidakpuasan individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya (Rini, 2004). Remaja akan lebih memperhatikan penampilan fisiknya dan menjadi gelisah akan tubuhnya yang berubah. Sering kali para remaja merasa tidak puas dengan penampilan dirinya dan sulit untuk menerima dirinya sendiri. Pada masa ini remaja sering mengalami gangguan psikologis yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya (Mighwar, 2006).

Menurut Ogden (2010) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka dibandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh. Grogan (1999) mendefinisikan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya.

Menurut Rosen dan Reiter (1996) aspek-aspek ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh antara lain: (1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.; (2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial.; (3) *Body checking*; (4) Kamufase tubuh.; (5) Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisiologis dengan orang lain.

Perubahan fisik yang dialami oleh seseorang bisa mempengaruhi hubungan sosialnya dengan orang lain. Sebagian orang ingin menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa begitu rendah diri atau malu. Semua perubahan ini sering kali membuat seseorang merasa tidak yakin terhadap diri sendiri karena merasa gemuk. Individu juga akan merasa malu, seakan semua orang di dunia memperhatikan ketidaksempurnaannya (Dariyo, 2004). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat membuat hubungan individu dengan orang lain menjadi terganggu. Remaja yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menjadi tertekan, merasa rendah diri, kurang percaya diri saat berhubungan dengan orang lain. Hal ini berkaitan dengan aspek hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri yang ada pada dimensi kesejahteraan psikologis (Tylka, 2011). Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah terdapat hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam ilmu psikologi klinis dan perkembangan, khususnya yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan kesejahteraan psikologis.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja memahami kesejahteraan psikologis dan hubungannya dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

