

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa dimana seorang individu mengalami masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Atkinson dan Atkinson (2004) dalam masa ini remaja berkembang kearah kematangan emosi dan seksual menetapkan identitas sebagai individu yang matang. Santrock (2007) menyatakan pada masa remaja terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis, sosial-emosional, dan kognitif. Masa remaja rentang usianya antara 13 tahun sampai 21 tahun dan remaja akhir berawal dari 17 tahun samapai 21 tahun. Pada masa ini remaja sudah mengalamii perubahan biologis, kognitif, dan sosial–emosional yang dimana perubahan itu meliputi perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian (Santrock, 2007).

Santrock (2003) juga mengungkapkan masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang mengalami berbagai perubahan, diantaranya perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif, berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak. Munculnya penilaian di kalangan remaja standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, telah membuat remaja saat ini menjadi kurang percaya diri, remaja selalu menilai bentuk tubuhnya atau citra tubuh melalui kaca mata orang lain yaitu teman-teman sepergaulannya (Ratnawati dalam Denich dan Ildil, 2015).

Denich dan Ildil (2015) mengungkapkan remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimilikinya. Perubahan fisik ini menyebabkan permasalahan pada diri remaja karena mereka menganggap bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan akan memberi pandangan negatif mengenai citra tubuh, perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja sehingga dapat berdampak buruk terhadap kesehatan dan perkembangan psikologisnya.

Berdasarkan hasil penelitian (Cheung et al., 2011) pada 594 wanita dengan rentang usia 18-20 tahun sebagai partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,3% wanita ingin memiliki bentuk tubuh yang langsing. Sebanyak 75% partisipan mengalami BSD (*Body Shape Dissatisfaction*). Menurut penelitian (Ratanasiripong & Burkey, 2011) yang melibatkan 1.798 partisipan remaja juga menguatkan fakta bahwa keinginan menurunkan berat badan tergantung pada faktor sosial budaya berupa tekanan sosial yang pada akhirnya memaksa individu untuk peduli pada citra tubuh. 70% partisipan dilaporkan memiliki hasrat menurunkan berat badan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ouyang et al., 2020) mengungkapkan bahwa 62% remaja dengan usia 17-22 tahun merasa tidak menarik secara fisik. Keinginan untuk menurunkan berat badan demi mewujudkan penampilan fisik yang menarik mulai ditunjukkan mulai usia 20 tahunan. Hasil penelitiannya juga menemukan bahwa 62% responden adalah wanita dan sisanya 38% adalah laki-laki yang merasa tidak menarik secara fisik tersebut terlalu memperhatikan citra tubuh sehingga mereka memiliki *self esteem* dan kesehatan mental yang rendah, distress secara psikologis dan akhirnya berujung pada kondisi *eating disordered*.

Seorang remaja akan merasa gundah, sedih, kecewa, bahkan stres jika penampilannya menimbulkan kesan tidak baik terhadap orang lain atau lawan jenisnya. Kesan pada penampilan fisik sangat berkaitan dengan citra tubuh. Peran teman sebaya, masyarakat, dan media juga mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan pemikiran seseorang mengenai penampilan dan citra tubuhnya. Sehingga dengan memperhatikan betapa pentingnya citra tubuh yang positif bagi remaja maka perlu dilakukan penelitian mengenai faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh remaja akhir.

Baron dan Byrne (dalam Zhafirah dan Dinardinata, 2018) mengungkapkan bahwa remaja yang merasa dirinya sangat jauh dari harapan atau gambaran idealnya dan konsep idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisik seperti apa adanya sehingga citra tubuh yang dimiliki remaja tersebut menjadi rendah. Davison dan McCabe (2005) mengungkapkan istilah citra tubuh terkait dengan persepsi dan sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Citra tubuh adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi (Stuart dalam Lintang, Ismanto, dan Onibala, 2015).

Cash (dalam Ratnawati dan Sofiah, 2012) juga menjelaskan bahwa citra tubuh adalah konstruk yang multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik. Citra tubuh merupakan gambaran dari mental yang mencakup sikap dan pengalaman yang berhubungan dengan tubuh, termasuk pandangan tentang maskulinitas dan feminitas,

kegagalan fisik, daya tahan dan kapabilitas (Wong, 2006). Menurut Truby dan Paxton (2002) citra tubuh dapat ditinjau dari bagaimana individu mempersepsi ukuran tubuhnya (*body size perception*) dan seberapa puas individu akan tubuh yang dimilikinya (*body size satisfaction*). Untuk mengetahui bagaimana persepsi tubuh dan kepuasan individu akan tubuh yaitu dengan meninjau bagaimana individu melihat tubuhnya dan bagaimana tubuh ideal yang diinginkan kemudian dibandingkan dengan ukuran tubuh yang sebenarnya.

Citra tubuh sendiri dibagi menjadi dua, yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman, dan percaya diri sehingga tidak sibuk memikirkan bagaimana membatasi makanan untuk menjaga berat badannya agar tetap ideal. Seseorang yang memiliki citra tubuh negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Prihaningtyas dikutip Lintang dkk, 2015).

Topik mengenai kondisi fisik ini paling banyak dibicarakan dimasa remaja, seperti yang dinyatakan Santrock (dalam Samosir dan Sawitri, 2015) bahwa pandangan terhadap citra tubuh ini menjadi perhatian khusus bagi remaja, secara khusus kecenderungan ini menjadi akut di masa pubertas. Sebagaimana data yang didapatkan peneliti sebelum melakukan penelitian pada tanggal 17 Mei 2019 melalui wawancara terhadap remaja berinisial R yang berusia 18 tahun dan berjenis kelamin pria. Subjek R mengakui bahwa dirinya merasa kurang puas dengan bentuk wajahnya karena wajahnya banyak jerawat sehingga subjek R menganggap bentuk wajahnya kurang ideal dan merasa bentuk wajahnya beda dengan teman di lingkungannya.

Sedangkan hasil wawancara dengan subjek yang kedua yang berinisial B yaitu remaja berusia 20 tahun berjenis kelamin wanita . Hasil wawancara dengan subjek B mengakui bahwa bentuk tubuhnya terlalu gemuk sehingga dia merasa bahwa bentuk tubuhnya kurang ideal sehingga dia kurang puas dan merasa bentuk tubuhnya tidak diharapkan selama ini dan subjek B ini melakukan diet ketat agar mendapatkan bentuk tubuhnya sesuai dengan yang diharapkan, menurut subjek B bentuk tubuh yang ideal adalah seperti model-model yang ditampilkan di media yaitu model dengan tubuh yang langsing dan kulit yang putih. Dari hasil wawancara dengan kedua subjek, kedua subjek ini memiliki citra tubuh yang negatif, karena mereka tidak puas dengan bentuk tubunya dan menganggap bentuk tubuhnya yang sekarang sebenarnya tidak diharapkan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dwi dan Rahmandani (2019) yang dilakukan kepada subjek remaja akhir (mahasiswi). Hasil wawancara Awal kepada tiga orang mahasiswi Program S-1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dari angkatan 2017, 2016, dan 2015, juga menunjukkan bahwa penampilan dirasakan penting, karena penampilan yang menarik meningkatkan kepercayaan diri, bebas dari rasa malu, dan menunjang pekerjaan. Meskipun para mahasiswi dalam wawancara ini telah menyatakan bahwa penampilan merupakan hal penting, namun dua dari tiga mahasiswa dan mahasiswi menjelaskan bahwa mereka merasa belum memiliki penampilan fisik yang ideal sesuai kriteria, diantaranya merasa masih perlu mengecilkan perut dan merasa berat badan berlebih.

Permasalahan tentang citra tubuh pada remaja akhir ini terjadi karena remaja merasa kurang puas dengan kondisi tubuhnya dan mereka merasa kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan yang di harapkan, hal ini terjadi karena beberapa

tugas-tugas perkembangan pada fase perkembangan belum terpenuhi seperti mampu menerima keadaan fisinya, menerima identitas seksualnya, dan mencapai hubungan yang lebih matang dengan lawan jenisnya seperti mulai tertarik dan mulai serius untuk menjalin hubungan seperti pacaran (Santrock, 2007). Karena belum terpenuhinya tugas-tugas perkembangan pada remaja akhir sehingga mempengaruhi bagaimana cara remaja mempersepsikan dan menerima kondisi tubuhnya.

Permasalahan tentang citra tubuh pada remaja akhir sangat penting untuk diteliti karena dari hasil wawancara di atas menunjukkan adanya permasalahan tentang citra tubuh pada remaja akhir. Para subjek yang di wawancara ini cenderung memiliki citra tubuh yang negatif dan apabila tidak mendapat perhatian khusus sangat berbahaya untuk kesehatan fisik dan psikologisnya.

Penelitian sebelumnya oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) menemukan bahwa persentase citra tubuh negatif sebesar 44,3% remaja memandang tubuhnya sendiri tidak sesuai dengan harapannya. Sedangkan persentase citra tubuh positif sebesar 42,5% remaja memandang tubuhnya sesuai dengan yang diinginkan. Dengan kata lain, hampir separuh remaja memiliki pandangan dan penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri. Evaluasi terhadap citra tubuh sangat penting terhadap fungsi psikologis dan hubungan sosial individu (Holsen, Kraft, dan Roysamb, 2001).

Ditinjau dari aspeknya, Cash (dalam Husna, 2013) menyatakan terdapat lima aspek yang terdapat pada citra tubuh, yaitu : pertama, evaluasi penampilan yang meliputi penilaian individu tentang perasaan tingkat bahagia, menarik dan kepuasan mengenai penampilan secara keseluruhan baik penilaian dari diri sendiri

maupun reaksi dari orang lain. Kedua, orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Ketiga, kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan. Keempat, kecemasan menjadi gemuk yaitu kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan. Kelima, pengkategorian ukuran tubuh dimana individu mengkategorikan berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

Remaja yang memiliki citra tubuh negatif dapat memicu terjadinya depresi, gangguan makan, dan harga diri yang rendah pada diri individu tersebut, hal ini akan berakibat buruk pada kesehatan fisik dan kondisi psikologis remaja (Holsen dalam Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan, dan Eisenberg, 2006). Contoh kasus gangguan makan yang dialami oleh Isabelle Caro yang menderita gangguan *anorexia nervosa*, Caro, model dan aktris asal Prancis, meninggal di usia 28 tahun karena penyakit anoreksia yang dideritanya. Caro menderita anoreksia nervosa sejak usia 13 tahun dan terungkap bahwa pada bagian terburuknya adalah beratnya hanya 25 kilogram pada ketinggian 165 meter. Dari kasus ini, Orang yang mengalami *anoreksia* atau lengkapnya *anorexia nervosa* sangat ketakutan berat badannya berlebihan. Orang tersebut akan makan dalam jumlah sangat sedikit dan berolah raga secara berlebihan untuk menjaga tubuhnya agar tetap ideal. Hal ini karena individu yang mengalami *anoreksia* merasa kecewa dan rasa tidak percaya diri pada bentuk tubuhnya sehingga dia harus menurunkan berat badannya supaya diterima dalam lingkungan (Krisnani, Santoso, dan Putri, 2017).

Penderita gangguan makan *anorexia* berdampak pada kesehatan psikologis dan fisinya, biasanya penderita *anorexia* tidak mengakui penyakit atau gangguan yang dialaminya. Pada umumnya penderita *anorexia* juga mengalami gangguan psikologis, seperti depresi. Hal ini disebabkan rasa penolakan terhadap tubuhnya dan ambisi yang sangat tinggi untuk menguruskan badannya. Penderita *anorexia* juga memiliki *self esteem* dan *self confident* yang rendah karena merasa bentuk tubuhnya yang terlalu gemuk. Penderita *anorexia* memiliki citra tubuh negatif karena mereka mempersepsikan dan memandang tubuhnya negatif. Selain itu citra tubuh negatif juga memberikan dampak negatif pada kepercayaan diri, konsep diri dan pengungkapan diri (Sejcová, 2008). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rombe (2014) bahwa individu yang memiliki persepsi citra tubuh positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Terbentuknya citra tubuh dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti media yang selalu menampilkan wanita cantik dan sempurna. Selain itu, masyarakat juga memiliki standar ideal yang harus dimiliki remaja agar mereka diakui cantik. Secara lebih jelas dan terperinci, Bell dan Rushforth (dalam Setyaningsih, 2013) menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh (*body image*), diantaranya adalah budaya (*culture*), media, jenis kelamin (*gender*), usia (*age*), keluarga dan sosial (*family and social*), berat badan (*body weight*), konsep diri (*self concept*), kasih sayang (*attachment*). Selain itu Vonderen dan Kinnally (2012) menyatakan faktor yang mempengaruhi citra tubuh antara lain media, keluarga, dukungan teman sebaya. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, peneliti akan lebih memfokuskan pada faktor dukungan teman sebaya karena salah satu tugas perkembangan remaja adalah membangun kemampuan bersosialisasi

dengan cara memperluas hubungan interpersonal dan berinteraksi secara lebih dewasa dengan teman sebaya (Santrock, 2007).

Pada masa remaja, teman sebaya memiliki peran yang sangat besar bagi kehidupan remaja. Papalia, Bedard, dan Ruth (2007) menyatakan bahwa teman sebaya merupakan wadah bagi remaja mendapatkan sumber kasih sayang dan pengertian, tempat untuk melakukan eksperimen, serta saran untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua. Pada masa remaja keterlibatan dengan teman sebaya meningkat karena remaja merasa mendapatkan dukungan emosional selama masa peralihan yang rumit. Penelitian yang dilakukan oleh Hill dan Stafford (dalam Papalia, Bedard dan Ruth, 2007) menunjukkan bahwa orang tua menghabiskan waktu lebih sedikit dengan anaknya ketika anaknya dalam fase remaja. Sebaliknya, interaksi remaja dengan teman sebayanya menjadi lebih lekat dibandingkan sebelumnya. Bahkan, ketika memasuki masa remaja, jumlah teman sebaya menjadi bertambah besar, dan sebaliknya pemantauan orang tua menjadi berkurang.

Shroff dan Thompson (2006) mengungkapkan bahwa teman sebaya memiliki peran dalam pembentukan ketidakpuasan citra tubuh remaja. Hubungan teman sebaya terbukti memberikan pengaruh pada remaja mengenai penampilan fisiknya. Remaja yang sebelumnya tidak mepedulikan tentang penampilan dirinya bisa jadi terganggu dan terpengaruh oleh sindiran dari keluarga atau ejekan dari temannya. Selain itu, penelitian lain pada remaja baik perempuan maupun laki-laki menemukan bahwa semakin sering mereka melakukan pertukaran informasi dengan teman-teman mereka tentang penampilan yang ideal maka semakin besar juga ketidakpuasan citra tubuh dan internalisasi penampilan ideal pada diri mereka (Jones et al., 2004). Oleh karena itu, memiliki relasi positif dengan

teman sebaya sangat penting bagi remaja karena tidak hanya akan memberikan dampak positif di masa remaja tetapi juga berkaitan dengan relasi positif di masa dewasa (Papalia dkk, 2007).

Dari uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor pembentuk citra tubuh pada remaja. Apabila remaja memiliki citra tubuh yang negatif dapat menjadi permasalahan yang serius pada kondisi fisik dan psikologisnya. Oleh karena itu, peneliti ingin membuktikan hubungan ke dua variable dan ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dan citra tubuh pada remaja akhir. Kekhasan pada penelitian ini menggunakan subjek penelitian dengan rentan usia 17-21 tahun, serta pada penelitian ini menggunakan subjek laki-laki dan perempuan sehingga membedakan dengan penelitian terdahulu dan pengambilan datanya dilakukan di Kota Semarang .

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan citra tubuh pada remaja akhir di Kota Semarang.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi khususnya kajian ilmiah bidang psikologi perkembangan, mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dan citra tubuh pada remaja akhir.

1.3.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang dampak citra tubuh negatif pada remaja akhir yang dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya.

