

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut penelitian Nikmah dan Liana (2016) sejak dini anak perempuan diajarkan untuk menganggap penampilan fisik merupakan faktor yang terpenting dari kehidupan. Hal tersebut membawa berbagai dampak bagi anak perempuan seperti: menumbuhkan rasa percaya diri dan kebanggaan, mendapatkan pujian karena sifat feminim yang ditimbulkan seperti cantik, manis dan sopan. Berdasarkan pengalaman dari penulis, ia menyadari akan berbagai keuntungan yang didapatkan seperti, kemudahan dalam berteman, meningkatkan *self-esteem*, keberanian untuk menonjolkan diri, selalu mendapatkan pujian dari orang lain, menjadi pusat perhatian di lingkungan sekitar dan lain-lain. Hal - hal tersebut dijadikan sebagai faktor yang berkaitan satu sama lain dalam berpenampilan menarik. Menurut Hurlock (1991) individu dengan penampilan fisik yang menarik adalah dasar dari segalanya.

Penampilan fisik merupakan hal pertama kali yang dilihat ketika individu berinteraksi dengan orang lain, jadi tidak mengherankan jika semua orang sangat peduli dengan penampilan mereka. Penampilan fisik pada perempuan identik dengan *make-up*, kecantikan wajah, bentuk tubuh maupun gaya berpakaian. Seringkali gambaran keidealan tubuh perempuan dipengaruhi oleh penyebaran media massa, perempuan ideal digambarkan memiliki mata yang besar dan bulu mata yang panjang, berpinggang yang kecil, perawakan kaki panjang dan berpayu dara besar (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018). Individu akan mengalami

perubahan secara fisik pesat akan terjadi pada fase remaja awal sampai fase remaja tengah sedangkan pada tahap fase remaja akhir beberapa pertumbuhan akan mulai berhenti

Menurut Monks, Knoers dan Haditono (1998) masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu: remaja awal (*early adolescent*) umur 12-15 tahun, remaja pertengahan (*middle adolescent*) umur 15-18 tahun dan remaja akhir (*late adolescent*) umur 18-21 tahun. Pada masa ini remaja awal akan mulai mengalami pubertas. Pubertas (*puberty*) merupakan masa kematangan fisik secara pesat yang akan melibatkan perubahan secara hormonal dan tubuh (Santrock, 2011). Pubertas yang dialami remaja putri mengakibatkan perubahan fisik yang menonjol. Perubahan tersebut antara lain ialah, pinggul yang lebih lebar, perubahan pada payudara, perubahan pada tinggi badan, pertumbuhan pada tulang, pertumbuhan rambut genital dan lain-lain (Wahyu, 2022). Selain itu, massa tubuh juga ikut mempengaruhi perubahan tersebut. Individu yang menilai negatif terhadap tubuhnya akan memunculkan keinginan melakukan diet dengan tujuan memiliki tubuh yang kurus.

Dalam penelitian Hoffmann dan Warschburger (2016) menyatakan bahwa remaja putri memiliki kekhawatiran pada berat dan bentuk tubuh dibandingkan dengan putra. Dengan adanya keinginan memiliki tubuh yang ideal, biasanya remaja putri akan melakukan olahraga seperti *fitness* untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal yang sesuai dengan pandangan masyarakat. Remaja putri merasa dengan mempunyai tubuh yang ideal mereka akan lebih menarik dan memiliki kesempatan yang lebih mudah untuk menarik perhatian lawan jenis (Malinauskas, Raedek, Geby, Smith dan Dallas, 2006).

Santrock (2011) menjelaskan salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik yang terjadi pada remaja ialah bahwa remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh remaja. Santrock mengungkapkan bahwa perhatian pada *body image* seseorang sangat kuat terjadi pada remaja akhir yang berusia 18-22 tahun.

Menurut Bell dan Rushfort (2008) *body image* memiliki tiga komponen yaitu, persepsi, sikap, dan perilaku. Komponen persepsi merupakan bagaimana individu melihat tubuhnya. Komponen sikap merupakan bagaimana individu menilai mengenai penampilannya seperti menganggap bahwa hidungnya tidak terlihat mancung, matanya terlalu sipit, kulitnya hitam, dan lain-lain. Komponen perilaku merupakan bagaimana individu mempersepsikan dan menyikapi sehingga mempengaruhi perilaku individu. Perilaku remaja dalam meningkatkan penampilannya melalui pakaian, kosmetik, gaya rambut, perhiasan, tattoo, dan lain-lain. Di komponen terakhir ini, biasanya individu juga melibatkan perasaan atau emosi mengenai tubuhnya, seperti merasa tertekan, malu, bangga, puas atau tidak puas, bersyukur atau tidak bersyukur, dan lain-lain.

Menurut Belgrave (2009) *body image* mempunyai dua konsep yaitu positif dan negatif. *Body image* positif merupakan sikap puas dari individu terhadap penampilan fisiknya (*body satisfaction*), sedangkan *body image* negatif merupakan sikap tidak puas terhadap penampilan fisiknya (*body dissatisfaction*). Individu dengan *body image* negatif mempunyai perasaan dan penilaian negatif secara subjektif mengenai bentuk tubuh yang dimiliki. Menurut Sunartio, Sukamto dan Dianouvinina (2012) ketidakpuasan atau

body dissatisfaction terhadap *body image* merupakan persepsi yang salah mengenai bentuk tubuhnya. Hal tersebut mengakibatkan individu meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa malu, tidak percaya diri, merasa ukuran maupun bentuk tubuhnya gagal, cemas terhadap bentuk dan ukuran tubuh, serta merasa tidak nyaman dengan dirinya (Sumanty dkk., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Wood-Barcalow, Tylka, dan Horvath (2010) mendefinisikan *body image* positif sebagai cinta secara menyeluruh dan penghormatan terhadap tubuh yang kemungkinan individu untuk menghargai keindahan tubuh uniknya dan fungsi yang diberikan. Selanjutnya, menerima dan mengagumi tubuhnya termasuk aspek-aspek yang tidak sesuai dengan gambaran yang di idealkan. Selain itu, individu perlu merasa cantik, nyaman, percaya diri, senang dan membangun hubungan yang penuh perhatian dengan kebutuhan terhadap tubuh.

Menurut Zahra, Shanti dan Hutagalung (2022) individu yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki *gratitude* yang rendah. Hal tersebut membuat individu merasa tidak nyaman dengan kondisi fisiknya. Individu dengan *body image* negatif cenderung mencari *gratitude*, dimana hal tersebut membuat mereka tidak nyaman dengan tubuhnya. Individu dengan *body image* negatif selalu merasa khawatir dengan kekurangan yang dimiliki dan merasa tidak puas dengan tubuhnya sehingga menghalangi *interpersonal skills* dan hubungan sosial yang positif dengan orang lain.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* adalah penilaian individu mengenai bentuk dan ukuran serta penampilan individu yang bersifat positif maupun negatif. Remaja dengan *body image* positif

menganggap dirinya menarik, puas terhadap tubuh yang dimiliki, memiliki persepsi yang positif terhadap tubuh. Sedangkan remaja dengan penilaian negatif cenderung merasakan yang sebaliknya. Aspek-aspek *body image* terdiri dari, evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*).

Pada fase remaja akhir ini, kebanyakan remaja berusaha keras memuaskan penampilan yang dimiliki dengan berbagai cara. Hal tersebut dilakukan untuk menghilangkan atau menyembunyikan bagian-bagian yang tidak diinginkan atau tidak disukainya. Permasalahan yang sering terjadi pada remaja akhir biasanya ialah perubahan yang terjadi pada bentuk tubuh dikarenakan adanya penimbunan lemak dan wajah yang kusam (Frith & Gleeson, 2004). Remaja akhir dengan bentuk tubuh dan penampilan yang tidak menarik akan mengurangi rasa percaya diri dan cenderung menutup diri karena di nilai kurang sempurna (Husna, 2013).

Individu yang tidak dapat menerima kekurangan tersebut berusaha mencari cara untuk mengubahnya seperti, mengkonsumsi obat-obatan, mengunjungi klinik kecantikan, melakukan olahraga, dan lain-lain. Secara kepribadian mereka akan mengisolasi diri mereka dari lingkungan sosial seperti membatasi diri dalam pergaulan, tidak tertarik mengikuti kegiatan-kegiatan di luar, tidak dapat tampil dengan percaya diri dan merasa distress (Cash & Smolak, 2011).

Pada fase remaja, individu mengalami perubahan pada bentuk tubuh dan proporsi dimana hal tersebut merupakan bagian dari pubertas. Oleh karena itu, pada fase ini remaja diharapkan mampu menyesuaikan diri

terhadap perubahan yang ada karena hal ini bersifat wajar. Menurut Hurlock (1991) menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja ialah menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif. Akan tetapi seringkali perubahan yang terjadi membuat remaja merasa cemas dan tidak percaya diri terhadap penampilannya. Penilaian negatif muncul ketika remaja menganggap fisiknya tidak ideal maupun tidak sesuai dengan kriteria atau standar dari masyarakat pada umumnya. Remaja yang mampu menerima dirinya dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki akan mampu membangun *body image* yang positif tanpa perlu memikirkan standar kecantikan dan penilaian dari orang lain terhadap dirinya.

Peneliti mencoba melakukan wawancara bersama remaja yang berumur 17 dan 19 tahun. Pertanyaan yang dilontarkan ketika wawancara itu berupa persepsi individu mengenai tubuh dirinya seperti apa, mengapa keinginan tersebut penting bagi individu, dan bagaimana cara individu mendapatkan apa yang diinginkan oleh dirinya. Menurut subjek A dengan usia 17 berpendapat bahwa memiliki tubuh yang langsing adalah hal yang penting bagi dirinya. Dengan memiliki tubuh yang langsing akan mempermudah dirinya dalam bergaul dan memiliki kesempatan untuk bertukar pakaian bersama teman-teman kelompok bermainnya. A juga merasa seragam sekolah akan terlihat lebih menarik jika tubuhnya langsing, Dengan adanya keinginan untuk menjaga tubuhnya tetap langsing, A biasanya akan minum *detox tea* yang memiliki fungsi sebagai *slimming tea* pada malam hari sebelum tidur. Jika A melewatinya, maka akan memunculkan rasa khawatir pada penambahan berat badan.

Pada hasil wawancara subjek B dengan usia 19 tahun, merasa kurang percaya diri dengan kondisi muka yang berjerawat. Oleh karena kondisi muka yang berjerawat, individu sering menutup diri dan tidak percaya diri untuk berkenalan dengan orang baru. B juga mengaku dirinya lebih tertutup, sering berada di rumah dan jarang mau mengikuti kegiatan di luar. B juga merasa tertekan oleh teman-temannya yang sering menawarkan produk kecantikan dengan brand yang berbeda-beda. Dengan adanya penawaran yang diberikan, B sering membeli dan mencoba produk yang telah ditawarkan. Akan tetapi, produk tersebut seringkali tidak menunjukkan hasil yang maksimal justru seringkali lebih parah dari keadaan wajah sebelumnya. B juga mengakui ia tidak pernah memasang foto dirinya di setiap akun sosial media yang dimiliki.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama subjek A dan B, kedua subjek memiliki kesamaan yaitu adanya persepsi *body image* negatif. Subjek A khawatir akan penambahan berat badan pada dirinya sehingga memunculkan aspek kecemasan menjadi gemuk. Selain itu, dari hasil wawancara didapatkan bahwa individu puas dengan kondisi tubuhnya yang langsing sehingga memunculkan aspek kepuasan pada tubuh dan pengkategorian tubuh di mana muncul persepsi tubuh yang langsing pada dirinya. Subjek B khawatir akan stigma dari orang luar mengenai penampilan wajahnya yang berjerawat. Dengan begitu subjek B memunculkan aspek pada evaluasi penampilan bahwa dirinya kurang percaya diri dengan penampilan wajahnya dan cara yang dilakukan adalah menggunakan berbagai produk kecantikan dapat dilihat bahwa subjek B memunculkan aspek evaluasi penampilan.

Body image memiliki dampak yang buruk bagi remaja yang mempersepsikan diri secara negatif. *Body image* yang muncul dari dalam diri remaja dipengaruhi oleh banyak hal. Hal-hal tersebut dapat muncul dari orang sekitar lingkungan seperti, keluarga dan teman, pengalaman masa lalu yang masih membekas, media sosial, komentar yang menyinggung remaja, dan lain-lain. Dampak buruk yang dapat muncul berupa *self-esteem* yang rendah, remaja cenderung menutup diri dari lingkungan sosial, memiliki rasa syukur yang rendah dan adanya keinginan untuk menghilangkan kekurangan yang dimiliki oleh individu (Cash & Pruzinsky, 2002).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* ialah *gratitude*. Faktor tersebut ditunjukkan dari penelitian yang dilakukan oleh Dunaev, Markey, dan Brochu (2018) dengan menguji efektivitas intervensi *gratitude* yang berfokus pada tubuh untuk meningkatkan *body image*. Hal tersebut dilakukan dengan cara memfokuskan apa yang dapat dilakukan tubuh bukan mengenai penampilannya. Hasil penelitian yang didapatkan ialah bahwa adanya efek positif dari *gratitude* pada *body image*. Dengan mempraktikkan *body gratitude* mampu meningkatkan *body image*, *self-esteem* dan kesehatan tubuh dan mental.

Menurut Geraghty, Wood, dan Hyland (2010) *gratitude* bertujuan untuk melihat dan menyikapi permasalahan tentang fisik secara positif. Hal tersebut perlu disadari oleh individu bahwa segala sesuatu yang Tuhan berikan merupakan sebuah karunia yang mulia untuk disyukuri. Dengan demikian, individu yang mempunyai persepsi positif *body image* akan merasa nyaman dengan keadaan tubuhnya, menghargai bentuk tubuh yang dimiliki, menerima perubahan yang terjadi pada penampilannya, dan

tidak menghabiskan waktu untuk mencemaskan berat dan bentuk tubuh.

Dalam penelitian Bakan dan Hapsari (2022) menjelaskan *gratitude* ialah bentuk emosi positif yang berdampak terhadap optimisme individu terhadap dirinya. Dengan adanya emosi positif dan optimis yang tinggi dapat membuat individu lebih menghargai dirinya, mencintai dirinya, dan berfokus mengembangkan diri daripada mencari kekurangan dalam dirinya. *Gratitude* sebagai sebuah kebajikan yang mampu mengurangi atau menghilangkan emosi-emosi negatif seperti kekecewaan, dan ketidakpuasan. *Gratitude* mampu mengurangi atau menghilangkan ketidakpuasan atau kekecewaan individu terhadap penampilan tubuhnya. Individu dengan *gratitude* memiliki perasaan marah, kecewa, tidak puas yang rendah melainkan memunculkan kesejahteraan dan kebahagiaan.

Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) menyatakan bahwa *gratitude* adalah emosi positif dan sifat psikologis yang positif. *Gratitude* menjadi kunci dari sebuah kesejahteraan sehingga hal tersebut sejalan dengan kesejahteraan pada tubuh individu. *Gratitude* mampu meningkatkan harga diri dan mengurangi ketidakpuasan pada tubuh (Wolfe & Patterson, 2017).

Pada penelitian Setyani dan Annatagia (2018) menjelaskan bahwa *gratitude* merupakan respon emosional yang positif terhadap nikmat yang ada dalam diri individu. Individu dengan *gratitude* akan mengalami kebahagiaan, harapan, kebanggaan dan mampu menerima apa yang ada pada dirinya daripada individu dengan *gratitude* rendah.

Gratitude berkaitan dengan psikologi positif dimana dijelaskan bahwa orientasi hidup pada hal positif. Remaja dengan rasa *gratitude* yang tinggi lebih mudah menerima dirinya dan mereka akan tampil percaya diri

dengan apa adanya. Akan tetapi remaja yang memiliki rasa *gratitude* yang rendah individu akan mencoba merubah penampilannya agar sesuai dengan harapan yang diinginkannya. Dalam hal kebahagiaan, *gratitude* bisa dikaitkan dengan tingginya kepuasan hidup, optimisme, dan memiliki pola pandang yang lebih positif (Emmons & Mishra, 2011).

Pada penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Dwinanda (2016) membahas tentang Hubungan *Gratitude* dengan Citra Tubuh Pada Remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja. Dengan nilai $r=0,342$ dan nilai signifikansi $0,001$ ($p<0,01$) menunjukkan semakin tinggi *gratitude*, maka citra tubuh semakin positif. Selanjutnya, penelitian dari Setyani dan Annatagia (2018) meneliti tentang Hubungan antara Kebersyukuran dengan *Body Image* pada Model. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada model. Dengan nilai $r=0,097$ dan nilai signifikansi $0,467$ ($p>0,05$). Yang menjadi perbedaan antara penelitian dahulu dan saat ini adalah subjek dan tahun, Subjek penelitian ini hanya tertuju pada remaja akhir putri dengan usia 18-22 tahun. Waktu penelitian akan dilakukan pada tahun 2022.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan *gratitude* dengan *body image* remaja putri

1.3 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis.

1.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi atau wawasan bagi pembaca mengenai *body image* dan *gratitude*.

1.3.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi remaja putri dalam menilai tubuhnya agar senantiasa bersyukur terhadap apa yang sudah dimilikinya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kesadaran bagi remaja akhir putri bahwa *body image* bukan satu satunya hal yang menjadi standar kecantikan yang harus dimiliki.

