

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia pada dasarnya menginginkan tubuh yang lebih kurus (Smolak & Thompson, 2011), selain itu fisik yang ideal seperti tubuh langsing dan tinggi, badan atletis, wajah tampan, kulit putih, hidung mancung, mata lebar serta bibir *sexy* juga menjadi impian banyak orang. Saat pertama kali bertemu dengan orang pasti bentuk fisik yang menjadi sorotan utama. Bertemu teman lama juga fisik yang menjadi sorotan. Komentar-komentar mengenai fisik mulai bermunculan seperti makin gendut atau makin hitam warna kulit kita. Saat melamar pekerjaanpun mayoritas perusahaan memasukkan aspek berpenampilan menarik kedalam salah satu persyaratan sebagai pelamar. Hal tersebut yang akan membuat individu menilai seperti apa gambaran diri individu atau sering disebut citra tubuh.

Citra tubuh adalah potret tubuh individu dalam pikiran individu tersebut yang dapat bernilai positif atau negatif (Grogan, 2008). Januar & Putri (2007) citra tubuh adalah salah satu aspek psikologis remaja yang muncul setelah terjadi perubahan bentuk tubuh. Kenyataannya apa yang dirasakan dan dinilai belum tentu menunjukkan kondisi yang sebenarnya karena citra tubuh bersifat subjektif. Hasil studi di Amerika (Januar & Putri, 2007) 45% wanita yang memiliki berat badan sesuai merasa bahwa memiliki berat badan yang berlebih dan 20% diantaranya merasa harus melakukan diet karena merasa kurang langsing. Hal ini menunjukkan bahwa wanita yang memiliki citra tubuh negatif sebenarnya memiliki tubuh yang sesuai. Tubuh yang sesuai adalah hasil bagi antara berat badan tubuh (kg) dengan tinggi badan (m) yang seimbang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti terhadap 44 siswa SMK di Semarang terdapat 40% siswa diantaranya memiliki penilaian negatif terhadap dirinya. Sebagian besar menganggap bahwa tubuhnya gendut, kurang cantik, kurang atletis, terlalu kurus, kurang tinggi dan hidung kurang mancung. Penelitian yang dilakukan Rahayu & Dieny pada tahun 2012, remaja akan berusaha

meningkatkan perhatian pada bentuk tubuhnya dengan melakukan agar hal-hal agar bentuk tubuhnya terlihat ideal dengan mengharapkan hasil yang cepat. Remaja akan menolak pola makan keluarga dan mencoba menjadi pemakan sayur untuk mencapai citra tubuh yang diharapkan. Mueller (Santrock, 2012) masa remaja adalah masa dimana remaja berfikir secara idealis. Santrock (2012) remaja menginginkan bentuk tubuh yang ideal dan jika remaja tidak dapat memenuhinya maka akan terjadi masalah psikologis diantaranya stress, depresi dan menjadi anti sosial.

Hasil wawancara peneliti dengan beberapa siswa di Kota Semarang adalah sebagai berikut :

*“iyaa mba tak akuin aku tuh emang jelek. Yaa ngerasa jelek aja , ndak ganteng kayak artis algazali haha. Aku ndak punya pacar mba katane karna aku item hehe. Tapi cewe yang deketin banyak mba”*(A, 16 tahun)

*“iya e mba, gendut ini lengan ku aja gedhe banget, paha ku juga apalagi betis ku yaAllah mba kalo dibanding sama temen temen ku yang lain aku emang yang paling besar badane”* (D, 15 tahun)

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian remaja di sekolah X masih memiliki citra tubuh yang negatif, disebabkan sebagian remaja ini melihat diri mereka dari sisi negatif. Berdasarkan observasi peneliti yang mengacu pada *Body Mass Index* (BMI), berat badan subjek adalah 50 kg dan tinggi badan subjek adalah 150 cm masih dalam kelompok berat badan ideal. Selain itu juga ukuran badan subjek sesuai dengan keturunan subjek yakni ayah, ibu dan adik subjek. Subjek juga memiliki warna kulit sawo matang sebagaimana remaja pada umumnya di Indonesia.

Bearman, dkk (Santrock, 2012) perempuan lebih memiliki citra tubuh negatif dibandingkan dengan laki laki. Remaja perempuan tidak puas dengan tubuhnya karena semakin berkembang dan bertambahnya lemak sedangkan remaja laki laki merasa puas dengan tubuhnya karena semakin berkembang dan semakin membentuk otot. Monks, Knoers, & Haditono (1999) mengemukakan bahwa sering terjadi ketidakseimbangan bentuk tubuh pada remaja dan hal ini

menyebabkan kegelisahan bagi remaja karena pada fase ini perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan fisiknya sehingga dapat menghambat perkembangan kepribadian yang sehat. Knauss, Paxton dan Alsaker (Smolak & Thompson, 2011) pada remaja ketidakpuasan tubuh lebih banyak terjadi pada wanita daripada pria. Lebih dari 70% wanita menginginkan tubuh yang lebih kurus dibanding dengan ukuran idealnya. Padahal menurut Havighurst (Monks et al., 1999) tugas perkembangan seorang remaja adalah menerima bentuk jasmaniah atau fisik individu dan apabila tugas perkembangan tidak dapat dilaksanakan maka akan membuat konsep diri dan harga diri rendah.

Individu yang memiliki citra tubuh negatif akan terjadi kesalahan dalam menilai keadaan yang sebenarnya pada dirinya dan akan berdampak pada keadaan psikologis yakni muncul rasa tidak puas yang berlebihan sehingga muncul ketidakbahagiaan dan muncul rasa bersalah. Rasa ketidakpuasan tubuh umum terjadi pada anak dan remaja. Penelitian yang dilakukan Smolak & Thompson (2011) menemukan 40% dari anak usia 9-11 tahun di Amerika takut bahwa dirinya gemuk atau akan menjadi gemuk. Remaja dengan tingkat ketidakpuasan yang tinggi akan beresiko mengalami krisis kepercayaan diri dan depresi. Remaja wanita biasa melampiaskan ketidakpuasan tersebut dengan melakukan diet dan akan mengarah pada gangguan makan sedangkan remaja laki-laki akan melampiaskan ketidakpuasan tersebut dengan penyalahgunaan steroid.

Selain itu Power & Erickson (1989) menambahkan bahwa citra tubuh yang negatif akan membawa perilaku yang merusak seperti *bigorexia* atau *adonis complex* yang ditandai dengan diet terlalu lama, kelainan makan, ketergantungan dengan olahraga dan penyalahgunaan steroid. Pininta (2016) *bigorexia* biasanya terjadi pada laki-laki yang mengakibatkan individu merasa *anxiety* dan murung, sulit untuk percaya pada diri, sulit merasa puas dengan diri sendiri dan mengalami hambatan sosial. Laki-laki melakukan *gym* dengan tidak sehat yakni hanya ingin membentuk otot tubuh, pada kasus wanita dapat menderita *bulimia* atau gangguan makan yang berlebihan. Wanita akan memuntahkan makanan yang telah dimakan agar tetap dapat menikmati makan enak dan tetap dapat

mempertahankan bentuk tubuhnya yang ideal. Tentu saja hal tersebut dapat mengganggu kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang.

Januar & Putri (2007) menjelaskan bahwa citra tubuh yang buruk akan membuat individu mengalami gangguan dalam menilai keadaan yang sebenarnya terjadi, sehingga mengakibatkan seseorang kurang menerima dirinya dan berujung pada ketidakbahagiaan yang dirasakan individu. Ketidakbahagiaan ini lambat laun akan mempengaruhi kesehatan psikologis.

Berbagai pengaruh citra tubuh dapat diidentifikasi termasuk media massa, orang tua dan figur model. Perkembangan media massa yang memunculkan bentuk tubuh yang ideal memberikan pengaruh yang tinggi bagi remaja namun perlu hal ini memerlukan cara menyikapi yang bijak. Remaja harus menyadari bahwa pada era sekarang ini adalah era pembentukan citra, sehingga memungkinkan apa yang remaja lihat di media massa adalah ilusi dan semu saja, untuk menampilkan tubuh yang ideal seperti model majalah membutuhkan perawatan yang tidak instan, puluhan penata busana, perias wajah dan penata gaya yang sangat sulit untuk di aplikasikan di kehidupan remaja sehari hari (Januar & Putri, 2007). Smolak & Thompson (2011), tingkat citra tubuh seseorang ditunjukkan dengan seberapa mampu orang tersebut merasa lega dengan anggota tubuh dan penampilan tubuh serta penambah tingkat penerimaan pada citra raga yang dipengaruhi oleh sosial budaya. Selain itu, perkembangan citra tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti persepsi gemuk dan kurus, adat, siklus hidup, periode kehamilan, sosialisasi, konsep diri, fungsi gender dan bias tubuh.

Agustiani (2006) konsep diri merupakan gambaran individu tentang diri sendiri yang dapat dibentuk dengan menelusuri pengalaman dan hubungan dengan lingkungan sosial. Susana et al., (2006) konsep diri ini bukanlah faktor bawaan manusia melainkan perkembangan dari pengalaman individu yang terus berproses. Konsep diri terbentuk berdasarkan hubungan individu dengan masyarakat umum, persepsi masyarakat terhadap individu sesuai dengan fungsi dan kedudukan sosial yang disandang (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Konsep diri adalah asumsi diri mengenai kualitas diri yang meliputi tinggi, pendek, putih atau gemuk dan juga mengenai kualitas psikis diri seperti percaya diri, pemalu

dan rendah diri (Helmi, 1999), sehingga banyak remaja membatasi asupan makanan dan melakukan hal yang tidak sepatutnya dilakukan remaja untuk mencapai konsep diri mereka dengan cara diet ketat. Namun disisi lain, masa remaja adalah masa dimana persiapan sebagai seorang ibu yakni dengan pemenuhan gizi tubuh (Rahayu & Dieny, 2012).

Dasar dari konsep diri harus ditanamkan pada diri seseorang sejak dini karena hal ini dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang dikemudian hari. Menurut Pudjijogyanti (1985) peran penting konsep diri bagi remaja adalah (1) sebagai penyelaras batin, (2) membantu individu dalam menafsirkan pengalaman dan (3) menentukan harapan hidup. Megawati (2004) menjelaskan bahwa remaja akan memiliki konsep diri yang lebih kompleks ketimbang saat usia kanak-kanak. Remaja akan lebih menyadari bagaimana kebergunaan dirinya dalam keluarga atau apakah perilakunya sudah baik atau buruk. Akan tetapi dalam kenyataannya remaja acap kali merasa kurang puas terhadap kondisi diri saat ini yang mengakibatkan remaja memandang dirinya lemah dan rendah dihadapan orang lain. Respati, Yulianto, & Widiana (2006) konsep diri penting bagi remaja karena akan mempengaruhi tingkah laku remaja dikemudian hari serta mempengaruhi cara remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Remaja yang memiliki teman dengan ukuran tubuh tidak sama dengan dirinya, dalam arti lebih langsing atau lebih putih dari dirinya maka remaja akan minder dan memiliki konsep diri yang negatif. Peran masyarakat dalam membentuk konsep diri juga memiliki pengaruh. Remaja yang diolok – olok atau dicaci karena suatu kekurangan yang dimiliki akan membuat remaja mempunyai konsep diri yang mendekati ke konsep diri yang buruk.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ridha (2012) tentang hubungan citra tubuh dengan penerimaan diri memperlihatkan adanya hubungan positif signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri. Menurut Hurlock (2001) penerimaan diri adalah proses menghargai diri sendiri sehingga saat hal-hal buruk yang mungkin saja terjadi kita tidak mengalami permusuhan, menyalahkan serta bersikap sinis terhadap diri kita. Shepard (Bernard, Vernon, Terjesen, & Kurasaki, 2007) menerangkan bahwa penerimaan diri melibatkan

realistis, subjektif serta kepedulian terhadap kelemahan dan kelebihan, hal ini dapat dicapai dengan berhenti mengkritik dan memecahkan kecacatan diri dan menerimanya sebagai bagian dari diri, oleh karena itu kita dapat mentolerir diri sendiri untuk menjadi tidak sempurna pada beberapa bagian.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan remaja di Kota Semarang adalah sebagai berikut :

*“iya malu mba sama badane kayak gini, ndak enak diliate sama orang. Rendah diri aku mba sampean. Lah wong dirumah disuruh makaaaaan terus sama ibuk gimana ndak gendut gini. Wes gendut, pesek sisan. Pengenekan lansing, tinggi, mancung ben cantik”.* (E, 16 tahun)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek merasa rendah diri dan kurang dapat menerima dirinya. Terlihat dari perasaan subjek terhadap tubuh yang dimiliki subjek. Subjek merasa malu hingga rendah diri dengan keadaan subjek saat ini, karena tubuh subjek saat ini jauh dari ekspektasi subjek tentang tubuh yang ideal. Santrock (2012) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah proses sepanjang hidup manusia untuk menyeimbangkan diri dalam memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungannya.

Menurut Murasmutia, Hardjajani, & Nugroho (2012) remaja yang mempunyai anggapan positif terhadap tubuh maka akan merasa puas dan menerima diri apa adanya, namun bagi remaja yang mempunyai anggapan negatif terhadap diri maka akan merasa tidak percaya diri, malu hingga depresi. Penelitian yang dilakukan Ridha tahun 2012 tentang hubungan penerimaan diri dengan citra tubuh mahasiswa Aceh di Yogyakarta menunjukkan semakin baik penerimaan diri yang dimiliki mahasiswa Aceh di Yogyakarta maka semakin positif pula citra tubuh mahasiswa Aceh di Yogyakarta. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti terhadap 44 siswa SMA di Semarang terdapat 30% diantaranya memiliki sikap malu, tidak percaya diri bahkan rendah diri terhadap keadaan yang subjek hadapi saat ini. Subjek kurang mampu menyikapi kekurangan subjek dengan bijak sehingga hal-hal seperti itulah yang dialami oleh subjek.

Santrock (2012) berpendapat dalam proses penerimaan diri remaja juga terdapat konflik yang dapat menyebabkan frustrasi dan tekanan sehingga remaja

melakukan penelitian beberapa kemungkinan perilaku agar dirinya tidak mengalami kegagalan. Menurut Erikson (Santrock, 2012) masa remaja adalah pada usia 12 – 18 tahun, masa dimana individu membentuk identitas diri, dalam proses pembentukan identitas tentu banyak sekali konflik yang dihadapi individu. Namun jika proses pembentukan identitas ini dapat dilalui tahap demi tahap dan dapat diletakkan di tempat yang sesuai maka identitas yang positif akan muncul dalam diri individu.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan konsep diri dan penerimaan diri terhadap citra tubuh pada pelajar SMK. Hal yang membedakan dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek penelitian yakni pada pelajar SMK. Penelitian sebelumnya tentang penerimaan diri dengan citra tubuh pernah dilakukan tetapi terhadap mahasiswa, maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian terhadap pelajar SMK.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Adakah hubungan antara konsep diri dan penerimaan diri dengan citra tubuh pada pelajar SMK di Kecamatan Semarang Barat?
2. Adakah hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada pelajar SMK di Kecamatan Semarang Barat?
3. Adakah hubungan antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada pelajar SMK di Kecamatan Semarang Barat?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Mengetahui adanya hubungan antara konsep diri dan penerimaan diri dengan citra tubuh pada pelajar SMK di Kecamatan Semarang Barat.
2. Mengetahui adanya hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada pelajar SMK di Kecamatan Semarang Barat.
3. Mengetahui adanya hubungan antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada pelajar SMK di Kecamatan Semarang Barat.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat penelitian ini diharapkan mampu memberi sumbangsih baik memperbanyak teori dan pengetahuan khususnya dibidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan serta memberi masukan dan sumbangan untuk pihak lain yang ingin melakukan penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberi bukti mengenai peran citra tubuh ditinjau dari konsep diri dan penerimaan diri pada pelajar SMK di Kec. Semarang Barat yang dapat menjadi masukan bagi psikologi dibidang sosial, sehingga dapat dijadikan tolak ukur dalam menciptakan konsep diri positif dan menerima diri sendiri guna mencapai citra tubuh yang baik.