

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sebuah fenomena tentang citra tubuh tidak akan pernah terlepas dari kehidupan individu yang sangat memperhatikan bentuk tubuhnya secara berlebihan. Memiliki bentuk tubuh yang ideal merupakan idaman bagi setiap remaja baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Anjasmoro (2011), beberapa penelitian yang dikutip dari <http://wolipop.detik.com> edisi 2011/11/29 juga menemukan fakta bahwa: 1 dari 8 remaja perempuan mengonsumsi obat pelangsing atau obat pencahar dosis tinggi agar langsing. Para peneliti mensurvei 810 remaja berusia 11 sampai 16 tahun. Penelitian tersebut menemukan bahwa lebih dari 50% remaja perempuan dan 30% remaja laki-laki membandingkan postur tubuh mereka dengan postur tubuh remaja lain yang mereka lihat di TV. 25% dari kedua gender tersebut mengungkapkan bersedia melakukan operasi agar mereka bisa mendapatkan postur tubuh seperti yang mereka inginkan. Rosi Prescott, kepala eksekutif YMCA pusat, badan amal yang menugaskan survei, mengatakan: "Kaum muda tampaknya semakin tidak percaya diri dengan penampilan dan citra tubuh mereka. Ada tren yang berkembang untuk memperbaiki bentuk tubuh dengan cara cepat yang dapat merusak kesehatan. Akar penyebab masalah ini adalah tekanan pada remaja.

Kecenderungan ini dapat dilihat dari hasil *polling* majalah *cosmopolitan* Indonesia selama bulan Maret-April 2001 dari 1105 responden laki-laki. Pada pertanyaan tentang apa yang menarik dari seorang perempuan, sebanyak 67,7%

laki-laki selalu melihat bentuk fisik sebagai hal pertama yang menarik perhatiannya. Ini berarti laki-laki masih menganggap kemolekan tubuh jauh lebih penting, dan intelektualitas boleh dipertimbangkan belakangan. Angka itu dikukuhkan oleh pernyataan 83,7% responden, bahwa perempuan tampak sangat cantik dan mempesona pada usia 20-29 tahun. Pernyataan ini membuktikan pandangan bahwa kecantikan berhubungan erat dengan kemudaan (Melliana, 2006).

Berdasarkan survey awal yang diperoleh melalui wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 10 Desember 2014, dari 12 siswi putri dan 15 siswa putra SMA Negeri 3 Jember, yang terdiri dari siswa kelas 1 dan kelas 2. Beberapa dari mereka menyebutkan bahwa persepsi mereka terhadap tubuh adalah tubuh remaja itu harus ideal, langsing dan tinggi namun mereka juga membandingkan dengan kondisi tubuh mereka sebenarnya adalah gemuk dan kecil. Antisipasi yang dilakukan mereka untuk menunjang tubuh mereka agar terlihat menarik antara lain; rutin perawatan kulit (*facial*), membawa (sisir, kaca, bedak) dimana saja, menggunakan *make-up* yaitu *eye liner* dll, serta ada beberapa dari mereka yang menyebutkan bahwa teman-teman mereka mengecilkan baju agar terlihat lebih langsing. Subyek juga mengungkapkan bahwa pada awalnya (sebelum memasuki sekolah SMA, mereka tidak terlalu peduli terhadap daya tarik fisik maupun bentuk tubuh. Usaha-usaha yang mereka lakukan agar tubuhnya terlihat menarik karena saran dan ajakan dari teman sebayanya atau kakak kelasnya agar menggunakan produk-produk tertentu agar kulitnya lebih terlihat putih serta mengajarkan pola-pola diet kepada mereka agar tubuhnya terlihat lebih

proporsional, akan tetapi ada beberapa siswi lainnya juga mengungkapkan bahwa mereka menerima apa adanya kondisi fisik atau bentuk tubuh mereka. Persepsi citra tubuh bagi remaja putra hanya sedikit yang mengungkapkan bahwa tubuh mereka harus ideal tidak gemuk dan tidak kurus, penampilan rambut harus rapi dan sesuai tren, sedikit dari remaja tersebut ada juga yang mengikuti program *body building (gym)*, dan lebih banyak dari mereka yang mengungkapkan bahwa mereka menerima apapun kondisi tubuh atau fisik mereka apa adanya.

Hasil dari wawancara tersebut, beberapa dari siswa menunjukkan perbedaan terhadap nilai dan persepsi dari citra tubuh dan penampilan terutama dari bentuk tubuhnya karena sebagian dari mereka mempersepsikan bahwa perempuan yang cantik itu harus putih, tinggi, dan bertubuh langsing, oleh karena itu mereka juga menyebutkan untuk mendapatkan semua itu mereka harus menjaga tubuh agar bagus dan proporsional dengan cara menggunakan *make-up* dan melakukan perawatan tubuh lainnya. Pada laki-laki juga sedikit dari mereka yang mengungkapkan bahwa tubuh remaja yang ideal adalah lebih baik daripada remaja yang kurus dan terlalu gemuk, namun sebagian dari mereka juga menerima apa adanya terhadap kondisi fisik atau bentuk tubuh mereka.

Perbedaan persepsi tentang citra tubuh pada remaja putra dan putri di SMAN 3, didapatkan dari pernyataan yang mereka ungkapkan bahwa teman-teman di lingkungan sekolahnya juga memberikan pengaruh terhadap persepsi mereka masing-masing. Beberapa dari remaja putra dan putri di lingkungan sekolahnya baik teman sekelas maupun kakak kelasnya juga memberikan saran

untuk menggunakan produk-produk tertentu agar tubuh mereka lebih bagus, agar wajah mereka lebih putih, dan badan mereka lebih terlihat ideal.

Masa yang berkaitan dengan perubahan fisik, seorang remaja cenderung mulai sadar diri dan memberikan perhatian yang besar terhadap citra tubuh. Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sendiri sangat kuat pada masa remaja terutama sangat mencolok selama masa pubertas, saat remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja (Hamburg, dalam Santrock, 2003).

Setiap manusia pasti melalui tahap-tahap kehidupan yang saling mempengaruhi satu sama lainnya. Salah satunya adalah tahap remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan selanjutnya. Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin (kata bendanya, *adolescensia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Masa remaja menurut Hall dalam Dariyo (2004), dianggap sebagai masa topan-badai dan stress (*storm and stress*), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri sendiri (dalam Dariyo, 2004).

Menurut Papalia (2008), masa remaja merupakan peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11, atau bahkan lebih awal sampai masa remaja akhir atau usia dua puluhan awal, serta melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan.

Remaja akan melakukan banyak hal untuk membuat tubuhnya terlihat lebih baik di hadapan orang lain bahkan rela menghabiskan ratusan ribu dari uang

saku yang dimilikinya hanya untuk merubah sesuatu yang tidak disukai dari tubuhnya menjadi berbeda agar terlihat lebih menarik. Terlebih lagi banyak iklan yang menawarkan perubahan penampilan fisik secara cepat. Tersedianya fasilitas-fasilitas dan keadaan finansial yang cukup memadai juga mengakibatkan mereka memiliki lebih banyak waktu dan perhatian yang lebih untuk memikirkan dan menghayati tubuhnya sendiri.

Masa remaja yang juga dikenal sebagai masa transisi seseorang dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini pula, seseorang mulai sadar diri dan memberikan perhatian yang besar terhadap citra tubuh. Menarik tidaknya seseorang diidentikkan tubuh kurus atau langsing, sehingga mengakibatkan banyak sekali remaja yang melakukan usaha pengurusan berat badan.

Masa remaja awal adalah periode penting dalam perkembangan citra tubuh, terutama untuk anak perempuan. Anak perempuan dan anak laki-laki sejumlah tantangan perkembangan mempengaruhi, dan dipengaruhi oleh citra tubuh, termasuk perkembangan pubertas, seksualitas yang muncul, pembentukan identitas baru, peran gender.

Secara umum, transisi atau perubahan pubertas, untuk anak perempuan lebih stres daripada anak laki-laki karena anak perempuan menghadapi tuntutan lebih (misalnya, peningkatan berat badan pada masa pubertas, masa berpacaran, pindah ke sekolah menengah) secara bersamaan atau secara berurutan dengan cepat (Levine dan Smolak dalam Cash dan Pruzinsky, 2002).

Citra tubuh adalah pengalaman individual tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, emosi, imajinasi,

penilaian, sensasi fisik, kesadaran, dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat, dan terbentuk dari interaksi sosial seseorang sepanjang rentang kehidupan dalam responnya terhadap umpan-balik (*feed back*) dari lingkungan (Rice, dalam Melliana, 2006).

Citra tubuh dalam analisis ini meliputi persepsi mengenai daya tarik fisik, persepsi mengenai ukuran dan berat dan tubuh, serta persepsi mengenai kepuasan terhadap aspek-aspek fisik tubuh. Persepsi mengenai daya tarik fisik meliputi penilaian subyek mengenai bagian yang berhubungan dengan wajah, yakni rambut, bibir, hidung, mata, dagu, serta tubuh secara keseluruhan, sedangkan persepsi terhadap berat dikaitkan dengan pilihan kegiatan, tingkah laku, perasaan, pekerjaan, menarik, puas, nyaman berbicara, sindiran verbal, menarik, makanan, hubungan dengan orang lain, penampilan, dan saran orang. Aspek kepuasan tubuh menyangkut hal-hal yang berkaitan dengan bentuk kepala, leher, bahu atau pundak, punggung, dada, pinggang, pinggul, pantat, perut, paha, kaki, jari-jari, lengan, bentuk tubuh, dan ukuran tubuh (Widiatmojo, 2006)

Banyak remaja yang mengutamakan penampilan fisik (*physical appereance*) dalam pergaulan dengan teman sebaya. Remaja masih menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar, oleh karena itu remaja berusaha untuk tampil sebagai seorang individu yang menarik perhatian orang lain, baik teman sebaya yang sejenis kelamin maupun dari lawan jenis. Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka remaja mengupayakan supaya tubuhnya ramping dan menghindari kegemukan (Dariyo, 2004).

Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan keyakinan individu bahwa penampilan tidak memenuhi standar pribadinya. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih lanjut dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial dan menarik diri dari situasi sosial, serta mengalami disfungsi seksual (Thompson dalam Januar dan Putri, 2007).

Remaja dan perempuan dewasa dapat menghabiskan waktu berjam-jam berdiri di depan kaca hanya untuk memastikan bahwa semuanya dalam keadaan baik. Perbandingan yang tidak memuaskan dapat menjadi sumber dari kekecewaan dan akhirnya dapat mengarah ke terbentuknya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Orang dengan gangguan citra tubuh selalu merasa ada yang salah dengan dirinya.

Budaya remaja umumnya mencakup beragam kelompok pertemanan, yang dibentuk berdasarkan kesamaan minat (olah raga, buku, musik, seni, gaya berbusana), kesamaan etnis, atau kesamaan status dan popularitas. Meski demikian, saat kita berada di lingkungan teman sebaya, kebanyakan diri kita akan mengikuti norma kelompok, memodifikasi sisi kepribadian kita sesuai tekanan kelompok (Wade dan Tavris, 2007).

Pelanggaran aturan seringkali terjadi karena remaja membangun standart dan nilai mereka sendiri, seringkali dengan meniru gaya, tindakan, dan sikap dari teman sebaya, yang sangat bertentangan dengan gaya atau sikap orang tua mereka. Teman sebaya memegang peranan paling penting karena mereka mewakili nilai dan gaya generasi yang termasuk dalam kelompok usia remaja tersebut, yakni

generasi dimana remaja akan berbagi pengalaman sebagai orang dewasa nantinya (Bukowski, Harris dan Hartup dalam Wade dan Tavris, 2007).

Menurut Wade dan Tavris (2008), suatu hal yang seseorang lakukan ketika berada dalam sebuah kelompok adalah konform, yaitu melakukan tindakan atau mengadopsi sikap sebagai hasil dari adanya tekanan kelompok yang nyata maupun yang persepsikan. Konformitas dalam berpakaian, pilihan hidup, dan ide-ide yang ada menunjukkan adanya perasaan “seirama” dengan rekan-rekan dan kerabat kerja, namun konformitas juga dapat menghambat kreativitas berpikir kritis. Kelompok, banyak orang akan menyangkal kepercayaan pribadi mereka dan sepakat akan pemahaman yang tidak masuk akal, yang bahkan bertentangan dengan nilai-nilai pribadi mereka (Wade dan Tavris, 2008) .

Menurut Wirawan (2005), konformitas adalah perubahan perilaku atau keyakinan karena adanya tekanan dari kelompok, baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang dibayangkan saja. Konformitas, tidak semua perilaku yang sesuai dengan norma kelompok terjadi karena ketaatan seperti dalam eksperimen Milgram. Sebagian terjadi karena orang memang sekedar ingin berperilaku sama dengan orang lain. Perilaku sama dengan orang lain yang didorong oleh keinginan sendiri ini dinamakan konformitas.

Konformitas terjadi apabila individu mengadopsi sikap atau perilaku orang lain karena merasa didesak oleh orang lain. Desakan untuk konform pada kawan-kawan sebaya cenderung sangat kuat selama masa remaja (Santrock, 2007). Keinginan dari remaja untuk selalu berada dan diterima oleh kelompoknya akan mengakibatkan remaja bersikap konformitas terhadap kelompoknya. Bila remaja



sudah terikat dalam suatu kelompok pertemanan, biasanya remaja akan selalu mengikuti apa yang diinginkan dalam kelompok tersebut. Sebagai contoh, remaja yang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa, dan ingin mengikuti kelompoknya.

Remaja yang mengikuti apa yang diinginkan suatu kelompok hanya ingin mendapatkan suatu pengakuan dari kelompok tersebut. Remaja ingin kehadirannya diakui sebagai bagian dari komunitas remaja secara umum dan bagian dari kelompok sebaya secara khusus. Menurut Santrock dalam Meilinda (2013), mengungkapkan individu yang mampu menerima diri sendiri menunjukkan perilaku yang percaya diri, gembira, antusias, dapat berkomunikasi dengan baik, menyesuaikan diri dan mampu melakukan interaksi sosial dengan orang lain.

Menurut Papalia (2009), kelompok teman sebaya adalah sumber kasih sayang, simpati, pengertian, dan tuntunan moral; tempat untuk melakukan eksperimen; serta sarana untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua. Kelompok teman sebaya adalah tempat untuk membentuk hubungan dekat yang berfungsi sebagai “latihan” bagi hubungan yang akan mereka bina dimasa dewasa.

Interaksi dengan teman sebaya merupakan permulaan hubungan persahabatan dan hubungan *peer*. Menurut Santrock, *peers* adalah individu-individu yang memiliki usia dan tingkat kematangan yang sama. Konsep *peer group* secara khusus menunjuk pada sebuah kelompok pertemanan yang telah mengenal satu sama lain dan menjadi sumber informasi atau perbandingan antara satu sama lainnya (Wolman, dalam Nisfiannoor dan Kartika 2004). Menurut Papalia dalam Nisfiannoor dan Kartika, (2004), *peer group* (kelompok teman

sebayu) membantu memilih nilai-nilai yang remaja anut, memberikan rasa aman secara emosional.

Sebelum memasuki masa remaja, anak-anak menghabiskan waktu lebih banyak dengan orang dewasa daripada dengan anak-anak lainnya. Remaja menghabiskan waktunya lebih banyak dengan teman-teman dan teman sekelas dan juga waktu untuk sendirian daripada bersama dengan keluarga mereka (Csikszentmihalyi dkk dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004). Semakin bertambah umur, anak-anak makin memperoleh kesempatan lebih luas untuk mengadakan hubungan dengan teman bermain sebaya. Remaja menginginkan teman yang mempunyai minat dan nilai-nilai yang sama, yang dapat mengerti dan membuatnya merasa aman, sehingga remaja dapat mempercayakan masalah-masalah dan membahas hal-hal yang tidak dapat dibicarakannya dengan orangtua maupun guru (Hurlock dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004). Semasa remaja, waktu yang dihabiskan untuk teman-temannya meningkat sehingga teman-teman mempengaruhi beberapa aspek perkembangan lebih banyak daripada saat kanak-kanak (Dusek dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004). Perkembangan-perkembangan tersebut adalah perkembangan sosial remaja, remaja dalam perkembangan sosialnya memiliki kebutuhan-kebutuhan untuk kasih sayang, kepuasan hubungan dengan individu-individu lainnya, untuk diterima, pengakuan, dan status di grup sosial (Rice, dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004).

Sebuah persentase yang signifikan, gadis remaja berbicara dengan teman-teman setidaknya kadang-kadang sekitar berat badan, bentuk, dan diet, meskipun dorongan langsung oleh gadis-gadis untuk diet. Komentar publik tentang tubuh

perempuan lain jarang terjadi, bertukar informasi tentang kontrol berat badan adalah umum, seperti "bicara lemak," di mana anak perempuan menyuarakan kecemasan mereka tentang menjadi "gemuk". Ada bukti bahwa anak-anak perempuan yang merupakan teman terbaik dan yang merupakan bagian dari kelompok persahabatan memiliki tingkat kekhawatiran yang sama terhadap citra tubuh, mendorong untuk kurus, dan diet (Levine dan Smolak dalam Cash dan Pruzinsky, 2002).

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan diatas dapat terlihat sebuah fenomena tentang persepsi citra tubuh pada remaja dengan pengaruh dari teman sebaya di lingkungan sekolah yang dialami oleh remaja. Sebagai salah satu upaya untuk membuktikan dan mengetahui tentang sejauhmana hubungan dari konformitas teman sebaya (*peer group*) terhadap citra tubuh menurut remaja dan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh dari konformitas teman sebaya pada remaja terhadap perubahan citra tubuhnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian kuantitatif tentang: **"Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Ketidakpuasan Citra Tubuh Pada Remaja di SMAN 3 Jember"**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian judul penelitian tersebut peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh dari konformitas teman sebaya terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada remaja.

### **C. Tujuan Penelitian :**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari teman sebaya terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada remaja.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat:

#### 1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan yang berarti bagi ilmu psikologi sosial dan perkembangan serta pihak-pihak yang terkait tentang pengaruh dari teman sebaya terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada remaja.

#### 2. Secara praktis

##### a. Bagi peneliti lain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dan masukan bagi peneliti lain yang mengambil tema atau permasalahan yang sama atau sejenis.

##### b. Bagi remaja

Dapat mengenali dan memahami tentang pengaruh dari teman sebaya terhadap persepsi citra tubuh pada remaja putri sehingga diharapkan menjadi lebih memahami diri sendiri secara utuh untuk membentuk citra tubuh yang lebih positif.

### **E. Keaslian penelitian**

Berdasarkan penelusuran penelitian yang penulis ketahui hingga saat ini, ada beberapa judul/tema penelitian yang berhubungan dengan “Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada remaja” antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2010), yang berjudul: “Hubungan antara *body image* dan kohesivitas kelompok teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada siswa kelas VIII program akselerasi di SMP Negeri 2 Surakarta. Pada penelitian ini terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan kohesivitas kelompok teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada siswa kelas VIII program akselerasi di SMP Negeri 2 Surakarta, dengan hasil analisis regresi linier berganda, yaitu diperoleh nilai *p-value* sebesar  $0,000 <$  dari nilai taraf signifikansi  $0,05$  sedangkan nilai *f* hitung sebesar  $72,023 >$  dari nilai *f* table sebesar  $3,124$  serta nilai koefisien korelasi ganda (*R*) yang dihasilkan sebesar  $0,878$ .
2. Penelitian yang dilakukan oleh Trina (2012), yang berjudul “Hubungan antara penerimaan *peer group* dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VII SMP Negeri Padang. Pada penelitian ini terdapat nilai koefisien korelasi yang diperoleh antara penerimaan *peer group* dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Padang diperoleh yaitu  $0,713$  tergolong tinggi atau kuat dapat interpertasikan bahwa siswa yang diterima dalam dalam *peer group* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Padang.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2008), yang berjudul Peran *Peer Group* dalam membentuk perilaku konsumtif remaja. Pada penelitian ini *peer group* mempunyai peranan yang sangat penting, ada dua peranan yang dilakukan *peer group* terhadap remaja putri yaitu sebagai konformitas dan referensi. Konformitas adalah tempat remaja melakukan konformiti/persetujuan berkaitan dengan tata nilai sedangkan referensi adalah kelompok acuan atau idola bagi remaja, seorang remaja akan selalu berperdoman pada kelompok acuannya baik cara bertingkah laku maupun berfikir.

Walaupun ada persamaan pada variabelnya, tetapi penelitian ini memfokuskan pada pengaruh konformitas teman sebaya terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada remaja yang diukur melalui pendekatan kuantitatif yaitu menggunakan metode skala ukur dari konformitas teman sebaya dan ketidakpuasan citra tubuh. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tentang lokasi penelitian yang digunakan, karakteristik subyek penelitian, budaya yang ada, dan kondisi geografis lokasi penelitian.