

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja awal merupakan tahap awal perkembangan remaja. Untuk dapat memahami remaja awal, dimulai dengan memahami definisi remaja menurut Widyatama (2010) mendefinisikan fase remaja adalah suatu jenjang usia antara usia tiga belas tahun sampai dua puluh tahun pada laki-laki, dan satu atau dua tahun lebih awal bagi perempuan dimulai usia antara sebelas atau dua belas tahun sampai delapan belas tahun, dalam fase ini individu mengalami perubahan fisik maupun psikologis disertai tumbuhnya sifat kedewasaan berhubungan dengan konsep diri. Dalam hal ini, remaja awal disebut sebagai fase *pre adolescence*. Hurlock (2011) menjelaskan bahwa remaja awal terjadi pada usia 11 tahun sampai 13 tahun pada perempuan, dan mulai usia 12 tahun pada laki-laki. Pada fase ini pula, remaja awal mulai mengalami tanda-tanda baligh, yang memungkinkan terjadinya perubahan-perubahan pada fisiknya. Biasanya hal ini terjadi pada seseorang yang sedang duduk di bangku sekolah menengah pertama.

Siswi menengah pertama sebagai remaja memiliki ciri-ciri remaja awal yang dikemukakan oleh Gunarsa, dkk (Putro, 2017), salah satunya adalah kurang bisa mengontrol emosi. Individu yang baru masuk ke tahap perkembangan remaja, akan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi yang dirasakannya. Saat tengah menghadapi suatu masalah, mereka akan cenderung mengambil keputusan dengan tergesa-gesa, tanpa dipikirkan terlebih bagaimana langkah-langkah penyelesaiannya. Cara berpikir yang demikian, menunjukkan bahwa remaja masih dalam emosi yang belum matang. Misalnya pada remaja yang mengalami masa baligh, tentunya perubahan proporsi tubuh. Perkembangan tubuh yang tidak sesuai dengan yang dibayangkan. Sehingga bila ada yang mengomentari tentang kondisi fisiknya, maka akan menunjukkan reaksi menyalahkan diri.

Kondisi fisik remaja awal tersebut berkaitan dengan salah satu tugas perkembangan remaja awal yaitu, mampu menerima kondisi fisiknya. Hurlock (2011) berpendapat untuk dapat melewati fase remaja awal dengan baik akan

melalui penerimaan diri terhadap kondisi fisik. Dalam hal ini menjelaskan agar remaja menghargai kondisi fisiknya, merasa nyaman, dan dapat menjaga tubuhnya sendiri. Bila individu yang berada di fase ini merasa tidak puas terhadap tubuhnya, cenderung memiliki harga diri yang rendah. Kondisi ini berdampak pada ketidakmampuan remaja dalam menerima kondisi fisiknya. Selain itu kondisi fisik yang membuat remaja merasa tidak puas diakibatkan oleh perubahan fisik.

Selain itu, remaja memerlukan lingkungan sebagai tempat dalam menjalin komunikasi dengan orang lain, terutama dalam lingkup pertemanan. Salah satu karakteristik remaja awal adalah bila remaja mampu menjalin ikatan yang baik dengan teman seumurannya, maka ia dapat melatih kemampuan dalam menjalin ikatan yang baik dan menuju kedewasaan. Remaja dalam kesehariannya senang berbagi cerita dengan temannya. Bila mendapatkan tanggapan yang tidak menyenangkan, akan menyebabkan remaja akan mendapatkan respon negatif. Serta dapat mempengaruhi penilaian remaja pada dirinya. Hal ini sering kali berkaitan erat terhadap dengan persepsi diri. Hal ini pula yang menyebabkan kondisi psikologis remaja terpengaruh dari penilaian teman terkait berubahnya kondisi fisik yang dialaminya. Padahal dengan adanya perubahan kondisi fisik, remaja berharap agar dirinya dipandang sebagai orang dewasa. Akibatnya, masa remaja disebut masa kritis. Selain penilaian fisik, remaja yang mulai tertarik terhadap penampilan fisik dapat memunculkan adanya ketertarikan pada lawan jenis. Sehingga, remaja mulai memperhatikan penampilannya. Namun, bila penampilannya tidak sesuai dengan yang diharapkannya, remaja akan memiliki perasaan kurang percaya diri. Hal ini ditimbulkan oleh perubahan tubuh yang tidak seimbang, sehingga perubahan ini disebut-sebut sebagai faktor yang paling berpengaruh terhadap rasa kurang percaya diri pada remaja awal. Remaja yang tidak puas dengan kondisi tubuhnya memiliki kecenderungan untuk mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Prima (2013), bahwa *body dissatisfaction* sering dialami remaja karena pada fase ini merupakan masa peralihan dan mencari jati diri. Jati diri yang dimaksud adalah akan seperti apa nantinya remaja, bagaimana ia akan berusaha untuk menjadi seseorang dan

diterima di lingkungannya. Hal ini berkaitan dengan konsep pembentukan konsep diri yang terbentuk saat masih anak-kanak.

Konsep penerimaan diri ini merupakan bagian dari cara berkomunikasi remaja dengan teman seumurannya. Apabila komunikasi yang dilakukan dengan baik, maka kemampuan bersosialisasi pada diri remaja dapat berkembang baik. Selain itu, diharapkan bila melakukan komunikasi dengan teman seumurannya, akan dapat mengurangi rasa kurang percaya diri pada remaja akibat penilaian lingkungan yang negatif terhadap kondisi fisiknya. Serta dapat mengurangi ketergantungan dukungan emosional dari orang lain. Jika remaja dapat mandiri dalam mengatasi permasalahan seputar tubuhnya, maka ia akan terlatih ketika usianya semakin bertambah. Untuk dapat memahami ketidakpuasan mengenai kondisi fisik remaja yaitu *body dissatisfaction*, melalui definisi yang dikemukakan oleh Thompson (Yuanita, dkk; 2013) menjelaskan pengertian *body dissatisfaction* adalah perbedaan yang dirasakan antara kondisi fisik saat ini dengan figur seseorang yang bertubuh ideal, sehingga bila semakin jauh perbedaan kedua hal tersebut akan semakin besar rasa tidak puas terhadap dirinya. Sama seperti periode remaja lainnya, remaja awal juga mengalami *body dissatisfaction*.

Fakta lain tentang *body dissatisfaction* ialah ketika sudah memasuki remaja awal, bergaul dan mengakrabkan diri dengan orang lain sebagai hal yang penting dalam hidupnya. Sebab dalam masa pencarian identitas ini, remaja membutuhkan berbagai informasi untuk perkembangan dirinya. Ketika individu merasa diterima saat berkomunikasi dengan orang banyak atau dengan gender yang berbeda dapat dipengaruhi oleh penampilan seseorang (Pratiwi, 2020). Perasaan kurang percaya diri merupakan salah satu penyebab yang muncul ketika remaja tidak puas dengan fisiknya, kemudian membandingkan fisiknya dengan fisik orang lain yang dianggap menarik. Ketika remaja merasa tidak menarik, akan membuat remaja tersebut memiliki perasaan rendah diri. Hal ini dapat terjadi bila rasa takut yang muncul diakibatkan rasa rendah diri kemudian orang lain menolak keberadaannya dilingkungan pergaulan. Penolakan ini menyebabkan remaja merasa tidak puas dengan dirinya dan kehidupan. Sebagai salah satu faktor timbulnya *body dissatisfaction* oleh Brehm, juga dapat remaja memiliki penilaian

yang subjektif mengenai dirinya (Kartikasari, 2013). Remaja mulai beranggapan bahwa jika individu terlihat lebih menarik akan disukai daripada yang tidak menarik. Menurut Meilina (2018) sendiri penilaian diri yang negatif ini termasuk dalam salah satu pengukuran *body dissatisfaction* yang mengacu pada perspektif kedua, yaitu berdasarkan perspektif kultural dan memahami ada perbedaan antara tubuhnya jika membandingkannya dengan yang bertubuh ideal.

Saat melakukan perbandingan tubuh, remaja awal menyadari ada perbedaan antara kondisi fisiknya saat ini dengan yang bertubuh ideal. Sehingga jika perbedaan yang dirasakan terlalu, maka konsep kecantikan pada diri seseorang terlalu tinggi untuk dicapai. Jika remaja tersebut merasa bahwa dirinya memiliki tubuh yang lebih besar, maka akan terlebih dahulu memperhatikan berat badannya. Hal-hal yang berkaitan dengan apa yang dikonsumsi seperti makanan yang berlemak akan dihindari. Dengan melakukan pengontrolan ini merupakan bagian dari *self-control* bahwa bila dapat mengontrol diri dapat membuat tubuh menjadi ideal. Pengukuran berat badan merupakan salah satu bentuk penilaian seseorang terhadap tubuhnya menurut Sarwer, dkk (Kartikasari, 2013).

Temuan tersebut selaras dengan pendapat dari Thompson, et al (Prima dkk; 2013) terdapat tiga komponen *body dissatisfaction*: Komponen pertama yaitu afektif: seseorang yang memiliki kecenderungan terhadap *body dissatisfaction* memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya. Indikator dari komponen ini ialah adanya perasaan sedih/berkecil hati dan merasa malu/tidak senang dengan kondisi fisiknya. Berdasarkan informasi dari siswi di SMP Negeri 2 Puger bahwa keadaan fisiknya membuatnya iri dengan temannya. Terdapat teman-teman yang juga kerap membandingkan dirinya dengan penampilan temannya yang lebih baik. Pernyataan ini selaras dengan penjelasan yang dikemukakan Sunartio, dkk (2012) bahwa kondisi fisik teman (50.6%) adalah bentuk tubuh yang mendapat persentase tertinggi untuk dipilih responden penelitian saat membandingkan kondisi fisiknya. Hasil penelitian Sunartio, dkk tersebut didukung oleh penjelasan Tylka & Sabik (Sunartio dkk, 2012) bahwa hal tersebut disebabkan oleh adanya pengaruh dari sekelompok orang yang berjenis kelamin yang sama (*significant other*) yaitu anak perempuan, ibu, kakak dan adik perempuan, dan teman

sepermainan saat menyarankan seseorang khususnya perempuan untuk selalu menilai kondisi fisiknya dengan membandingkan kondisi fisik. Hal yang dimaksud adalah seorang individu khususnya perempuan yang semula tidak melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain bisa saja mulai membandingkan dirinya disebabkan tekanan dari teman sepermainan atau keluarga individu tersebut (*significant others*) untuk mendapatkan kondisi fisik yang ideal.

Komponen *body dissatisfaction* kedua adalah kognitif : Informasi berupa pengetahuan dan hal-hal yang berhubungan dengan bentuk tubuh disimpan sebagai arsip di otak dan diolah. Arsip-arsip yang telah disimpan tersebut merupakan pemahaman tentang kondisi fisiknya sendiri yang dimaknai positif dan negatif oleh lingkungan individu tersebut. Indikator dari komponen ini ialah adanya keinginan untuk mengubah tampilan fisik dan memiliki pemahaman dan anggapan yang salah tentang kondisi fisiknya. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari siswi di sekolah tersebut bahwa di sekolah ia mendapatkan cemoohan berupa kata-kata yang menyebutkan dirinya memiliki tubuh yang gemuk dan penuh jerawat dibanding teman-teman sekelasnya. Lambat laun secara terus-menerus teman-temannya mengatakan hal yang sama, membuat ia berpikir bahwa yang dikatakan temannya memanglah benar. Semenjak itu ia memiliki niat untuk melakukan diet. Ia memulainya dengan mencari informasi seputar tips-tips diet. Diet yang dilakukannya untuk membentuk diri yang ideal. Tubuh yang ideal menurutnya digambarkan sebagai tubuh yang tidak terlalu besar, memiliki kulit yang bersih, dan pada bagian wajah tidak terdapat bekas jerawat. Siswa tersebut menambahkan bahwa persepsi ketidakpuasan ini muncul disebabkan kritikan teman-temannya mengenai dirinya. Selain itu juga dorongan agar giat dalam melakukan diet dan menambahkan aktivitas olahraga agar hasil yang didapatkan maksimal.

Komponen terakhir ialah perilaku: Tingkah laku yang bisa saja terlihat yang berhubungan erat dengan kondisi fisik dan *body dissatisfaction*, salah satu contohnya adalah upaya untuk mengurangi berat badan. Indikator dari komponen ini ialah membandingkan tampilan fisik dengan orang lain dan mendapatkan

tindakan tidak menyenangkan dari orang lain seperti mendapat julukan si gendut, si besar, si kerempeng dan sebagainya. Salah satu siswa menambahkan informasi terkait upaya yang dilakukannya. Ia menjelaskan bahwa ia telah melakukan diet. Diet yang dilakukan yaitu makan 1x sehari dan lebih banyak mengonsumsi air putih. Ada pula yang mengonsumsi makanan yang dikukus seperti kentang kukus. Hal ini dilakukannya dengan maksud agar tidak lagi dipanggil si gendut. Perilaku yang dimunculkan merupakan bagian dari faktor-faktor timbulnya *body dissatisfaction*, yaitu kepercayaan penuh mengenai kontrol diri dapat menjadikan tubuh yang ideal.

Permasalahan yang dialami remaja awal terkait ketidakpuasan kondisi fisiknya memiliki dampak psikologis, salah satunya adalah timbulnya harga diri yang lebih rendah. Remaja putri yang mengalami perubahan kondisi fisik menjadi lebih memperhatikan penampilannya. Sehingga bila perubahan yang dialaminya membuatnya mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, remaja akan mengalami harga diri yang rendah. Salah satu siswi di sekolah tersebut mengatakan bahwa ia sempat merasa minder ketika di tahun awal setelah menstruasi. Saat melihat tubuhnya, ia khawatir bila ia akan mengalami perkembangan yang lebih lambat dibanding teman-temannya. Serta hal yang ditakutkannya bila orang lain akan melihatnya dengan aneh. Pemikiran-pemikiran semacam ini akan berdampak pada rasa kepercayaan diri.

Urgensi dari penelitian ini untuk menggambarkan *body dissatisfaction* pada remaja awal di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini penting dilakukan karena di fase ini terjadi peralihan menuju fase dewasa. Dalam peralihan ini remaja mulai tertarik dengan lawan jenis, sehingga mulai memperhatikan penampilannya. Akibat dari perubahan fisik yang berlangsung dengan cepat menyebabkan sebagian remaja memiliki perasaan kurang percaya diri dalam menerima kondisi fisiknya, kemudian mempengaruhi harga diri remaja tersebut. Hal ini senada dengan pendapat Havighurst (Hurlock, 2011) Kondisi harga diri akan berdampak pada penilaian subjektif yaitu penampilan fisik, sehingga akan mempengaruhi tugas perkembangan remaja yaitu mampu menerima keadaan fisiknya. Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti ingin

meneliti tentang gambaran *body dissatisfaction* yang dialami remaja awal di SMP Negeri 2 Puger.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah adalah: Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* yang dialami remaja awal di SMP Negeri 2 Puger.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *body dissatisfaction* yang dialami remaja awal di SMP Negeri 2 Puger.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi tentang *body dissatisfaction*, terutama dalam psikologi tentang gambaran *body dissatisfaction* pada remaja awal.

### 2. Manfaat praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi remaja awal putri untuk menjadi bahan refleksi diri dan berdampak pada penilaian diri yang lebih baik agar dapat menilai diri secara positif dan mengembangkan potensi yang dimiliki dengan mengenyampingkan bentuk tubuh yang dirasa belum memuaskan. Serta sebagai referensi sekolah untuk melihat hal-hal yang dapat mengurangi siswi yang mengalami kecenderungan *body dissatisfaction*.

## **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian-penelitian terdahulu yang meneliti tentang *Body Dissatisfaction* memiliki tema yang sama dengan penelitian ini, yaitu Gambaran *Body Dissatisfaction* Remaja Awal Di SMP Negeri 2 Puger. Penelitian sebelumnya mengenai *Body Dissatisfaction* antara lain:

1. Khoiriyah dan Rosdiana (2019) yang berjudul Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) Di Kota Malang. Populasi yang digunakan adalah perempuan usia dewasa awal

(18 – 25 tahun). Teknik pengambilan data menggunakan *sampling insidental*. Menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas (X) ketidakpuasan tubuh dan variabel terikat (Y) Penerimaan Diri. Karakteristik ketidakpuasan tubuh berdasarkan aspek-aspek ketidakpuasan menurut tubuh Rosen dan Riter diantaranya adalah : (1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh. (2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial. (3) Body Checking. (4) Kamufase tubuh. (5) Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Sedangkan pada penelitian ini, populasi merupakan siswi di SMP Negeri 2 Puger yang berusia 12 sampai 15 tahun. Teknik sample yang digunakan adalah *incidental sampling*. Sedangkan dalam penelitian ini karakteristik ketidakpuasan berdasarkan indikator body dissatisfaction: adanya perasaan sedih/berkecil hati akan fisik, merasa malu/tidak senang dengan kondisi fisik, adanya keinginan untuk mengubah tampilan fisik, memiliki pemahaman dan anggapan yang salah mengenai kondisi fisiknya, membandingkan tampilan fisik dengan orang lain, dan tindakan tidak menyenangkan dari orang lain. Skala yang digunakan merupakan hasil adaptasi adaptasi dari skripsi yang dikemukakan oleh Thompson, dkk (1999). Alasan menggunakan teori Thompson adalah pada remaja awal dapat menerapkan pengukuran *body dissatisfaction* dengan didasarkan pada 3 komponen yaitu afektif, kognitif dan perilaku. Berbeda dengan teori Rosen dan Riter yang melibatkan aspek penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

2. Meiliana, dkk (2018) yang berjudul Hubungan *Body dissatisfaction* dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *crosssectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience nonprobability sampling* adalah mahasiswa yang pernah atau sedang melakukan diet dan memiliki ketidakpuasan paling tidak 1 bagian tubuh (perut, paha, pinggul, pantat, atau lengan). Untuk mengukur *body dissatisfaction* menggunakan skala adaptasi dari Body Shape Quisionnaire (BSQ-34) yang berasal dari teori

perkembangan oleh Cooper, Taylor, dan Fairburn. Didalamnya mencakup aspek-aspek *body dissatisfaction* antara lain *self perception of body shape, comparative perception of body image, attitude concerning body image alternation, and severe alternation in body perception*. Sedangkan pada penelitian ini, populasi merupakan siswi di SMP Negeri 2 Puger yang berusia 12 sampai 15 tahun. Teknik sample yang digunakan adalah *incidental sampling*. Skala yang digunakan merupakan hasil adaptasi adaptasi dari skripsi yang dikemukakan oleh Thompson, dkk (1999). Alasan menggunakan teori Thompson adalah tidak menggunakan aspek pengukuran yang didasarkan pada kebiasaan memuntahkan makanan dan kekhawatiran lemak yang dimiliki dapat dilihat oleh orang lain.

3. Alifa dan Rizal (2020) dengan judul “Hubungan *Social Comparison* Dan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (*Overweight*)”. Kriteria sampling diantaranya adalah wanita yang berusia 21 hingga 40 tahun, berasal dari Provinsi Bengkulu, memiliki kelebihan berat badan dengan indeks masa tubuh (BMI) 23-27 kg/m<sup>2</sup>. Subjek penelitian berjumlah 101 wanita tersebar di 10 kabupaten dan kota yang terdapat dibengkulu diantaranya, Kota Bengkulu, Kabupaten Seluma, Kabupaten Bengkulu. Pengukuran *body dissatisfaction* menggunakan MBSRQ-AS oleh Swarmi, dkk yang terdiri atas aspek orientasi penampilan, evaluasi penampilan, perhatian terhadap kelebihan berat badan, klasifikasi berat badan, dan kepuasan pada bagian tubuh tertentu. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *product moment*. Sedangkan pada penelitian ini, populasi merupakan siswi di SMP Negeri 2 Puger yang berusia 12 sampai 15 tahun dan duduk di kelas VII, VIII dan IX. Teknik sample yang digunakan adalah *incidental sampling*. Lokasi penelitian di kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur. Skala yang digunakan merupakan hasil adaptasi adaptasi dari skripsi yang dikemukakan oleh Thompson, dkk (1999).