BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pubertas merupakan transisi yang dialami oleh individu dari periode kanak-kanak menuju periode remaja, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Santrock dalam Suryani 2013). Remaja mulai mengalami berbagai perubahan penting salah satunya adalah perubahan fisik (Feldman, 2012). Perubahan fisik yang terjadi membuat remaja menjadi lebih memperhatikan dirinya dan melakukan penilaian tentang penampilan fisiknya. Perhatian remaja terhadap tubuh ini merupakan salah satu aspek psikologis yang disebut dengan istilah citra tubuh (McCabe & Ricciardelli dalam Santrock 2012).

Citra tubuh merupakan persepsi pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya sendiri (Grogan, 2008). Penilaian mengenai fisiknya sendiri seperti ukuran tubuh, berat badan, dan aspek tubuh lainnya, yang berkaitan dengan penampilan (Thompson & Altabe dalam Wiranatha, 2015).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti bahwa siswa laki-laki SMPN 4 Bondowoso ke sekolah membawa sisir dan minyak rambut, siswa tersebut ketika sampai didepan sekolah, sebelum masuk kelas masih menata rambutnya dan disisir, sedangkan pada siswa perempuan membawa sisir, bedak, dan cermin kecil, siswa tersebut menggunakannya

didalam kelas saat pelajaran berlangsung dengan frekuensi yang berlebihan.

Berdasarkan Hasil wawancara yang dilakukan peneliti bahwa siswa laki-laki mengaku sering membawa sisir dan minyak rambut kesekolah untuk merapikan rambutnya, biasanya pada saat istirahat atau pada saat selesai olahraga. Siswi perempuan membawa sisir, bedak dan cermin kesekolah digunakan setiap saat, waktu istirahat atau pada saat pelajaran dikelas berlangsung. Siswi tersebut mengaku mukanya sedikit berminyak, jadi siswi tersebut memakai bedak setiap kali mukanya berminyak karena malu dan kurang puas jika kelihatan temannya dan sering menyisir rambutnya karena merasa rambutnya bagus dan supaya terlihat lebih bagus, maka harus kelihatan selalu rapi dengan cara disisir setiap saat. Siswi perempuan juga ada beberapa yang suka mengurai rambutnya ketika kesekolah, menurut siswi tersebut penampilannya akan semakin terlihat menarik ketika rambutnya diurai, meskipun salah satu peraturan sekolah bagi yang tidak berjilbab, maka rambutnya harus diikat.

Cash (dalam Kinanti, 2010) melihat citra tubuh sebagai penampilan sebenarnya atau bagaimana melihat orang lain berdasarkan aspek-aspek citra tubuh yaitu: Evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap berat badan, pengkategorian ukuran tubuh. Remaja yang mengevaluasi penampilan lebih menganalisis tubuhnya, dibandingkan dan dievaluasi dengan penampilan teman sebaya dan norma sosial (Nano dkk, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa siswi perempuan pada saat istirahat disekolah biasanya berkumpul dengan temannya, dan siswi tersebut merasa kurang percaya diri ketika bersama orang yang lebih menarik dari dirinya, siswi tersebut merasa berat dan tinggi badan yang dimiliki tidak sesuai dengan keinginannya, selain itu perbandingan yang dilakukan dirinya dengan orang lain membuat siswi tersebut merasa bahwa dirinya banyak memiliki kekurangan, sehingga lebih memilih menghindar atau menjauh dari temannya yang dianggap lebih menarik dari dirinya karena siswi tersebut merasa khawatir akan dibanding-bandingkan oleh temannya yang sedang berkumpul-kumpul dan memperhatikan, hal ini sesuai dengan pendapat Cahs dalam Kinanti (2010), bahwa salah satu aspek citra tubuh adalah siswa mampu melakukan evaluasi penampilan bahwa dirinya menarik atau kurang menarik.

Berdasarkan beberasa siswa laki-laki mengaku rajin berolahraga, seperti senam erobik, basket dan sepak bola untuk mendapatkan tubuh ideal yang diharapkan. hal ini sesuai dengan aspek citra tubuh yang lain yaitu orientasi penampilan, yaitu usaha memperbaiki penampilan dengan cara merubah penampilan atau melakukan perawatan (Cahs dalam Kinanti, 2010).

Remaja yang sudah puas dengan tubuhnya, puas terhadap yang dimilikinya akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri yang sudah dimilikinya, lebih percaya diri, sehingga siswa yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga

tubuhnya dengan baik, dengan demikian siswa tersebut dapat dikatakan memiliki *body image* positif (Andiyati, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa siswa mengaku puas dengan keadan tubuhnya walaupun menurut temannya kurang menarik. Siswa yang lain mengaku malu dan kurang percaya diri karena merasa kurang tinggi dibandingkan teman sebayanya sehingga rutin malakukan olahraga bermain basket dan minum susu khusus yang bisa meninggikan tinggi badan. Sesuai dengan aspek citra tubuh yaitu kepuasan terhadap bagian tubuh spesifik (Cahs dalam Kinanti 2010).

Sejalan dengan pendapat Andiyati, (2016) apabila siswa menilai penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka siswa akan menilai rendah tubuhnya sehingga akan timbul dalam dirinya perasaan kurang, sering kali keadaan tersebut membuat siswa tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya sehingga *body image* menjadi negatif.

Berdasarkan hasil wawancara pada salah satu siswi mengaku merasa kegemukan, siswi tersebut mengkonsumsi minuman atau pil diet dan melakukan diet ketat dengan meminimalkan makan untuk mendapatkan tubuh yang diharapkan, sehingga sering pingsan disekolah, begitupun siswi yang merasa terlalu kurus dan tipis juga melakukan usaha mengubah bentuk tubuhnya dengan banyak makan dan menutupinya dengan pakaian, karena ingin terlihat menarik dan merasa malu dengan teman sebayanya, sehingga menggunakan spons dibagian dada dan pinggul supaya bagian tubuh yang kurang dia sukai terlihat bagus. Sesuai

dengan aspek citra tubuh yaitu kecemasan terhadap berat badan baik kegemukan ataupun terlalu kurus (Cash dalam Kinanti, 2010).

Remaja perempuan lebih banyak daripada remaja laki-laki, yang mengalami gejala depresi dan permulaan jenis kelamin. Ketidakseimbangan dikaitkan dengan peningkatan citra tubuh yang tidak puas serta gangguan makan (Benas, Uhrlass & Gibb, 2010). Ada bukti konsisten bahwa gejala depresi anak perempuan di Masa remaja diprediksi oleh ketidakpuasan gambar tubuh sebagai konsekuensi dari perubahan pubertas (Ferreiro, Seoane & Sena, 2014).

Remaja akan menampilkan citra tubuh positif dan citra tubuh negatif dipengaruhi oleh budaya, dimana masyarakat memiliki standar ideal yang harus dimiliki remaja, media yang selalu menampilkan wanita cantik dan sempurna, jenis kelamin, usia, keluarga dan sosial, berat badan, konsep diri serta kasih sayang (Bell & Rushforth, 2008).

Remaja dengan citra tubuh positif cenderung memiliki gambaran tubuh seperti yang mereka harapkan dan tidak memiliki harapan yang terlalu besar mengenai tubuh dan penampilannya. Cenderung memiliki tubuh ideal impian yang lebih realistis artinya gambaran tubuh yang dimiliki sesuai dengan apa yang dimiliki dan membuat remaja dapat menghormati dirinya sendiri dan lebih percaya diri terhadap penampilannya (Bestiana, 2012).

Henggaryadi dkk (dalam Sari, 2012), juga menjelaskan bahwa semakin menarik tubuh maka semakin tinggi harga diri yang dimiliki,

karena citra tubuh positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri, serta mempertegas jati diri terhadap orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi harga diri. Sejalan dengan pendapat Gatti dkk (2014), bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh positif memiliki harga diri yang tinggi.

Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Amalia dalam Ridha, 2012).

Sejalan dengan pendapat Jourard dan Secord dalam Sulistiawati dkk, (2015), ketika remaja beranggapan bahwa bentuk tubuhnya tidak menarik, tidak proporsional dan tidak ideal maka akan membentuk citra tubuh yang negatif. Sehingga membuat rasa tidak puas, minder, malu serta perasaan kecewa terhadap tubuhnya dan membentuk harga diri menjadi rendah.

Urgensi dari penelitian ini citra tubuh sangat berpengaruh pada perkembangan psikologis remaja. Remaja ketika tidak memiliki citra tubuh positif maka akan melakukan cara-cara yang tidak sehat Seperti menggunakan obat pencahar, diuretik atau pil diet (Rudd & Lennon dalam Nano 2014). Remaja mempraktikkan perilaku ini sadar akan ketidaknyamanannya tapi mereka mengabaikan resikonya hanya supaya sesuai dengan standar masyarakat dan norma sosial. Remaja mengalami

rasa bersalah jika gagal mengikuti rutinitas dalam mengelola penampilan (Rudd dalam Nano 2014).

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan acuan oleh instansi terkait dengan peraturan yang sudah ditentukan dari sekolah. Guru juga diharapkan mampu memahami perilaku siswa agar siswa tidak terlalu sibuk memperhatikan penampilan dirinya. Siswa harus mampu mematuhi peraturan yang sudah ditentukan dari sekolah. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai "gambaran citra tubuh (*body image*) siswa-siswi SMPN 4 Bondowoso pada masa pubertas".

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana gambaran citra tubuh (*body image*) siswa-siswi SMPN 4 Bondowoso pada masa pubertas.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran citra tubuh (*body image*) remaja SMPN 4 Bondowoso dimasa pubertas.

C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis.

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pembaca tentang pentingnya memiliki citra tubuh (*body image*) yang positif.

2. Secara praktis

   Penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

   a. Siswa

      Siswa dapat berupaya memiliki citra tubuh yang positif.

   b. Guru BK

      Guru BK dapat membantu meningkatkan citra tubuh (*body image*) remaja dengan memberikan materi-materi bimbingan mengenai citra tubuh untuk meningkatkan pemahaman siswa. Diharapkan dengan hal ini dapat membantu para remaja untuk mengetahui proses kematangan. Remaja tidak membayangkan bahwa ada sesuatu yang salah dengan dirinya bilamana dirinya berbeda dengan temannya.

   c. Penelitian selanjutnya

      Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan dasar buat melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan citra tubuh (*body image*)

D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini mempunyai perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu:

1. Penelitian yang berjudul " Penyesuaian Diri pada Masa Pubertas" yang diteliti oleh Lilis Suryani, Syahniar, dan Zikra (2013). Metode

penelitian yang digunakan penelitian deskriptif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII dan IX, yang berjumlah 92 siswa, instrumen yang dipakai adalah angket penelitian. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa persentase penyesuaian diri remaja terhadap perubahan fisik (31,14%) dan persentase penyesuaian diri remaja terhadap perubahan psikologis (35,47%). Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas berada pada kategori kurang baik.

2. Penelitian yang berjudul Hubungan antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Penerimaan diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 6 Yogyakarta" yang diteliti oleh Catur Baimi Setyaningsih (2013). Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Responden dalam penelitian ini berjumlah 92 remaja putri kelas VIII di SMPN 6 Yogyakarta yang tersebar dalam 7 kelas, namun memiliki kecenderungan karakteristik homogen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswi/remaja putri yang berada pada pengelompokan citra tubuh (*body image*) kategori sangat positif terdapat 6 siswi (6,5%), sedangkan untuk siswi yang berada pada pengelompokan citra tubuh (*body image*) kategori positif sebanyak 68 siswi (73,9%), dan siswi yang dalam pengelompkan citra tubuh (*body image*) negatif sebanyak 18 siswi (19,6%). Sementara tidak ditemukan siswi dalam pengelompokan citra tubuh (*body image*) dengan kategori sangat negatif (0,0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

sebagian besar siswi kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta memiliki citra tubuh (*body image*) dengan kategori positif dengan persentase mencapai 73,9%.

3. Penelitian yang berjudul Pengaruh citra tubuh terhadap self esteem pada sebuah studi cross sectional pada remaja italia yang diteliti oleh Gatti Elena dkk (2014). Hasil penelitian yang diperoleh jenis kelamin dan usia merupakan dua factor yang mempengaruhi persepsi tubuh dan kepuasan tubuh. Secara khusus, remaja putri memiliki tingkat tubuh yang rendah dan kekhawatiran berat badan yang mencerminkan ketidakpuasan dengan bagian tubuh mereka dan harga diri rendah dibandingkan dengan remaja laki-laki. Responden penelitian ini sebanyak 572 remaja yang terdiri 287 laki-laki dan 285 remaja perempuan dengan usia antara 11-17 tahun.

Perbedaan topik yang diteliti dengan hasil penelitian yang sudah ada atau pernah dilakukan yaitu pada penggunaan sampel, peneliti bukan hanya fokus kepada gambaran citra tubuh siswi perempuan, namun juga siswa laki-laki SMPN 4 Bondowoso pada masa pubertas, karena dalam hal ini yang mengalami perubahan bentuk tubuh bukan hanya remaja perempuan, namun remaja laki-laki juga mengalami perubahan bentuk tubuh.. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMPN 4 Bondowoso. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif.