

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Santrock, 2011). Dalam perkembangannya remaja akan mengalami beberapa perubahan seperti biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2002). Secara umum remaja mengalami pertumbuhan dengan beberapa gejala primer yang dapat berdampak terhadap psikologis remaja, yaitu perubahan-perubahan fisik (Desmita, 2017). Perubahan fisik yang sangat penting di masa remaja yaitu ketika remaja mulai memasuki masa pubertas (Papalia & Feldman, 2015).

Pubertas (*puberty*) yang merupakan salah satu periode dimana fisik remaja mengalami kematangan yang berlangsung dengan pesat, serta melibatkan perubahan tubuh dan hormonal, saat remaja awal (Santrock, 2002). Beberapa ciri dari pubertas adalah fisik yang berubah dengan laju pertumbuhan yang dipercepat, peningkatan jerawat dan perkembangan kelenjar (sebaceous dan apokrin), serta perubahan spesifik seperti meningkatkan jaringan adiposa (jaringan lemak) untuk perempuan dan peningkatan otot untuk laki-laki (Stice, 2003).

Perubahan yang terjadi di masa pubertas ini mempengaruhi setiap bagian tubuh baik eksternal ataupun internal, serta memberi pengaruh terhadap keadaan fisik dan psikologi remaja (Al-Mighwar, 2006). Pengaruh perubahan terhadap keadaan fisik diantaranya bertambahnya tinggi dan berat badan (Santrock, 2002).

Meskipun kenaikan berat badan wajar terjadi ketika masa pubertas namun remaja lebih mudah terpengaruh untuk melakukan diet, latihan fisik dan mengatur gaya hidupnya (Desmita, 2017). Terutama pada remaja perempuan yang normalnya mengalami peningkatan jaringan lemak sehingga membuat mereka tidak puas dengan tubuhnya (Wati & Sumarmi, 2017).

Sebuah survey yang dilakukan Mental Health Foundations bersama YouGov (2019) tentang bagaimana citra tubuh berkaitan dengan kesehatan mental menyatakan bahwa dari 1.118 remaja berusia 13-19 tahun, 40% merasa khawatir, 37% merasa kesal, 31% merasa malu terhadap citra tubuhnya.

Penelitian lain yang dilakukan Isra (2015) terhadap remaja kelas X SMA tentang Kelompok Sebaya dan Perilaku Makan Menyimpang Remaja SMA di Jakarta mengungkapkan 60% remaja perempuan memiliki skor tinggi terhadap *driver for thinness* dibanding remaja laki-laki sebanyak 34,1%. Sedangkan 62% remaja perempuan memiliki skor tinggi terhadap *body dissatisfaction* dibanding remaja laki-laki sebanyak 30,6%. Remaja perempuan juga sedikit lebih unggul terhadap *bullimia* sebanyak 50,7% dibandingkan remaja laki-laki sebanyak 50,6%. Kemudian, 73,3% remaja perempuan memiliki skor tinggi terhadap *anorexia* dibanding remaja laki-laki sebanyak 31,8%. Selanjutnya, 58% remaja perempuan memiliki skor tinggi terhadap EDNOS dibanding remaja laki-laki sebanyak 49,4%. Dari penelitian tersebut didapatkan perbedaan angka gejala makan menyimpang antara siswa perempuan dan siswa laki-laki, siswa perempuan memiliki angka prevalensi gejala perilaku makan menyimpang yang

tinggi secara menyeluruh, sedangkan siswa laki-laki hanya memiliki angka prevalensi yang tinggi pada dimensi *Bullumia*.

Jika perubahan yang terjadi pada masa pubertas tidak berlangsung secara lancar maka dapat mempengaruhi psikis dan emosi remaja terutama remaja perempuan (Batubara, 2010). Beberapa pengaruh diantaranya yaitu: munculnya perasaan murung yang diakibatkan kenaikan kadar hormon serta banyaknya aktivitas kehidupan yang negatif saat pubertas (Berk, 2012). Merasa ragu, merasa tidak mampu, tidak aman (Jahja, 2011). Serta, menurunnya penghargaan-diri dan konsep diri yang dapat membuat remaja merasa gelisah dan kurang percaya diri (Geldard & Geldard, 2011). Meskipun, baik laki-laki dan perempuan sama-sama mengalami penurunan harga diri ketika masa remaja (Thomaes dkk, 2011). Namun, remaja perempuan dimasa pubertas memiliki harga diri yang lebih rendah karena perubahan yang terjadi (Santrock, 2011)

Penelitian terhadap remaja yang dilakukan oleh Desmi (2017) tentang perbedaan *self-esteem* siswa berdasarkan jenis kelamin mengungkapkan bahwa, dari 115 siswa laki-laki SMP Negeri 25 Padang 83% memiliki *self-esteem* yang tinggi, sedangkan dari 115 siswa perempuan SMP Negeri 25 Padang sebanyak 75%, sehingga terdapat perbedaan *self-esteem* siswa berdasarkan jenis kelamin, yang mana *self-esteem* siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan.

Hal ini juga di perkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama dua responden laki-laki F (12 tahun) dan A (15 tahun) mengenai permasalahan yang sering dihadapi di masa remaja, pada tanggal 02 agustus 2019 responden F

mengungkapkan merasa puas dengan perubahan bentuk tubuhnya. Selain itu F merasa yakin dengan kemampuan akademiknya. F sering dipilih menjadi perwakilan sekolah untuk maju mengikuti cerdas cermat tingkat kabupaten. F menjadi panutan saat melakukan suatu kegiatan dan dimintai tolong untuk mengajari tugas sekolah. F juga mengetahui keahliannya dalam hal akademik sehingga sering berlatih dan belajar giat

Sedangkan responden A mengungkapkan terkadang merasa malu dengan bentuk tubuhnya yang gemuk. Selain itu A selama ini merasa yakin dengan kemampuan akademik dan non akademiknya, A juga menjadi panutan saat melakukan suatu kegiatan dan juga sering dimintai untuk memperbaiki atau memodifikasi motor temannya. A mengetahui keahliannya dalam modifikasi dan memperbaiki motor.

Wawancara selanjutnya dilakukan pada tanggal 01 juli 2019 bersama responden perempuan Y (14 tahun) dan Z (15 tahun). Responden Y mengungkapkan bahwa, terkadang Y merasa malu dan berbeda dengan temannya saat mengalami perubahan bentuk tubuh. Selain itu Y percaya dengan kemampuan akademik dan kemampuan hafalan al-qurannya, Y yakin dengan usaha yang dilakukan saat ini akan mencapai impiannya.

Sedangkan responden Z yang mengungkapkan bahwa, Z merasa tidak nyaman dengan perubahan bentuk tubuh yang tidak sama dengan teman perempuan sebayanya. Di sisi lain, Z memiliki kemampuan dalam pelajaran hitung-hitungan. Z merasa takut bila temannya mengikuti atau meminta pendapat

darinya karena tidak terlalu yakin dengan kemampuan yang dimiliki ditambah bila nanti salah, Z juga lebih suka mengikuti temannya.

Padahal setiap remaja menurut Havigust (Marliani, 2016) memiliki tugas perkembangan tertentu, apabila tugas itu berhasil akan memunculkan fase bahagia dan membawa keberhasilan pada remaja dalam melaksanakan tugas perkembangan selanjutnya. Beberapa tugas perkembangan di masa remaja menurut Key (Syamsu, 2009) diantaranya ialah, menerima perkembangan yang terjadi pada tubuhnya dan menyadari bahwa alam memberikan fisik dengan ciri khas tertentu yang tidak dapat diubah, serta menerima dirinya dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri. Cole (Jahja, 2011) mengklasifikasikan kematangan emosional sebagai salah satu dari sembilan kategori tujuan tugas perkembangan. Beberapa tujuan perkembangan kategori kematangan emosional adalah remaja yang mulanya meniru setiap hal yang dilakukan teman sebaya menjadi remaja yang interdependensi dan memiliki *self-esteem*, remaja yang mulanya memiliki perasaan yang tidak jelas tentang dirinya atau orang lain menjadi remaja yang menerima dirinya dan orang lain.

Praokupasi (perhatian) remaja cukup kuat terhadap citra tubuh, dan kecenderungan ini akan menjadi akut di masa pubertas (Santrock, 2002). Menurut Cash (Wati & Sumarmi, 2017) citra tubuh ialah perilaku atau tindakan yang mengarah pada evaluasi penilaian individu tersebut terhadap penampilan fisiknya, serta pengalaman individu yang berupa persepsi atau pemikiran terhadap bentuk dan berat tubuh yang dimilikinya. Sedangkan, citra tubuh menurut Arthur dan Emily (Denich & Ifdil, 2015) ialah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang

tentang bentuk tubuhnya, terutama yang berhubungan dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuh seseorang harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Dalam citra tubuh terdapat beberapa bagian diantaranya yaitu *body dissatisfaction* (ketidakpuasan), ketidakpuasan adalah perasaan tidak erhadap ukuran dan bentuk tubuh yang diinginkan (Wati & Sumarmi, 2017).

Menurut Cash (Wati & Sumarmi, 2017) seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif, maka otomatis akan merasa puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki serta menerima kondisi tubuh dengan apa adanya. Namun jika seseorang memiliki citra tubuh yang negatif, maka akan selalu membandingkan tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal milik orang lain yang diinginkan dan juga selalu merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya sendiri. Sedangkan menurut Thompson (Januar & Putri, 2007) remaja dengan citra tubuh yang positif menurut biasanya menunjukkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri dan kepeduliannya terhadap kesehatan dan keadaan badan.

Faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja diantaranya penanda sosial yaitu gender. Dimana, gadis remaja memiliki citra tubuh yang lebih berbeda mereka memikirkan dan mengevaluasi tubuh mereka dalam hal bagian yang lebih banyak, dan mereka memiliki perasaan negatif yang lebih kuat tentang bagian yang lebih individual (Levine dan Smolak, 2002). Faktor gender ini menyebabkan adanya perbedaan yang mencolok pada citra tubuh dalam diri remaja laki-laki dan remaja perempuan, karena ketika masa pubertas jumlah lemak tubuh remaja perempuan akan mengalami peningkatan yang normalnya terjadi di masa itu, hanya saja banyak anak perempuan khususnya yang

mengalami pubertas lebih dini menjadi tidak bahagia dengan penampilannya (Papalia & Feldman, 2015). Laki-laki merasa puas dengan citra tubuh pada dirinya, sedangkan rata-rata perempuan memiliki keinginan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan agar mendapatkan bentuk tubuh yang ideal (Grogan, 2007).

Penelitian Vilhjalmsson dkk (2012) tentang *Bodily Deviations and Body Image in Adolescence* mengungkapkan bahwa dari 3.898 siswa kelas 9 dan 10 (usia 14-16) sekolah Islandia, remaja perempuan memiliki citra tubuh yang jauh lebih rendah dari para remaja laki-laki.

Penelitian lain tentang *body image* yang dilakukan Kantanista, dkk (2017) yang berjudul *Is Underweight Associated with more Positive Body Image? Results of a Cross-Sectional Study in Adolescent Girls and Boys*, menyatakan bahwa lebih banyak remaja perempuan yang menunjukkan kepuasan rendah (44,8%), dari pada remaja perempuan yang memiliki kepuasan tinggi (17,6%), sedangkan remaja laki-laki memiliki kepuasan rendah (28,5%) dan kepuasan tinggi (29,0%).

Harga diri merupakan suatu cara bagaimana seorang anak mengevaluasi apa yang ada pada dirinya secara keseluruhan (Santrock, 2011). Harga diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk berpikir dan mengatasi tantangan hidup, serta keyakinan terhadap hak diri untuk bahagia, merasa layak, pantas, berhak untuk menegaskan kebutuhan dan keinginan diri serta menikmati hasil dari apa yang diupayakan (Branden, 1992). Lener dan Spanier (Gufon & Suminta, 2017) menyatakan bahwa harga diri adalah penilaian positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri dari individu remaja. Menurut Maslow

(Alwisol, 2009) seseorang khususnya remaja harus mendapatkan harga diri berdasarkan kemampuan diri sendiri, tidak dari orang lain yang bahkan tidak dapat dikontrol, dan membuat diri sendiri tergantung dengan orang lain.

Menurut Baumeister dkk (Weiten & Lloyd, 2006) individu dengan harga diri yang tinggi merasa dirinya lebih disukai dan menarik, memiliki hubungan dan kesan lebih baik terhadap orang lain dari pada individu dengan harga diri yang rendah. Selain itu, remaja dengan harga diri yang rendah menurut Harter (Islamiah, dkk, 2015) selalu melihat diri sendiri dengan sudut pandang yang negatif, hanya fokus terhadap kelemahan-kelemahan yang mereka miliki. Remaja dengan harga diri rendah juga menganggap kegagalan adalah suatu yang tidak dapat diubah dan memandang kegagalan berasal dari kekurangan. Hal itu mengarahkan remaja menjadi individu yang inferior dan pesimis dalam melihat kemampuannya itu melakukan sesuatu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi harga diri menurut Kille dan Wood (2012) adalah perbedaan gender, meskipun kecil tetapi dilaporkan secara konsisten. Robin dkk (Santrock, 2011) mengungkapkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan mempunyai harga diri yang sangat tinggi saat berada dimasa kanak-kanak, tetapi harga diri yang dimiliki seseorang mulai berkurang ketika seseorang berada di masa remaja. Harga diri perempuan akan turun lebih banyak dari pada laki-laki ketika berada dimasa remaja.

Hasil penelitian Moksnes, dkk (2010) *The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem,*

mengungkapkan dimana anak perempuan memiliki skor rata-rata yang secara signifikan, sementara anak laki-laki memiliki nilai harga diri yang lebih tinggi.

Penelitian lain yang berjudul *Age, gender, and self-esteem: A sociocultural look through a nonparametric lens*. Menyatakan bahwa harga diri pada perempuan lebih rendah daripada laki-laki pada usia 10-30 tahun. Perbedaan gender harga diri yang signifikan ada selama masa remaja awal terjadi di semua wilayah sosial budaya, akan tetapi tidak di Asia Timur dan Pasifik (Helwig & Ruprecht, 2017).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti ingin meneliti adakah perbedaan harga diri dan citra tubuh remaja laki-laki dan perempuan pada masa pubertas.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris perbedaan citra tubuh dan harga diri remaja laki-laki dan perempuan pada masa pubertas.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada perkembangan ilmu pengetahuan psikologi secara umum dan psikologi perkembangan mengenai perbedaan citra tubuh dan harga diri remaja laki-laki dan perempuan pada masa pubertas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini salah satunya dapat menambah ilmu pengetahuan bagi remaja yang sedang dalam masa pubertas, terkait dengan citra tubuh dan harga diri.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya tentang perbedaan citra tubuh dan harga diri remaja laki-laki dan perempuan pada masa pubertas ataupun tentang penelitian-penelitian lain.

