

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Salah satu fase signifikan dalam kehidupan manusia adalah masa remaja, yang dapat dianggap sebagai periode transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Periode ini ditandai oleh kemajuan dalam aspek fisik, kognitif, dan sosioemosional manusia (Santrock, 2011). Masa remaja juga dapat diartikan sebagai fase eksplorasi di mana individu mencari pengalaman, menghadapi kegagalan, dan akhirnya menemukan identitas pribadinya (Ramanda, 2019).

Selama masa remaja, individu mulai merasakan gejala internal yang dipicu oleh perubahan fisik. Transformasi ini dapat memengaruhi pola pikir, ekspresi emosional, kemampuan berbahasa, dan interaksi sosial remaja. Terdapat perbedaan pendapat di kalangan ahli perkembangan mengenai rentang usia remaja, seperti yang dijelaskan oleh Santrock (2011) dan Papalia serta Olds (Putro, 2017).

Remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan, termasuk kematangan seksual, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan persepsi diri mereka. Perubahan tersebut mencakup perubahan internal seperti sirkulasi darah, pencernaan, dan sistem pernapasan, serta perubahan eksternal seperti bentuk badan, berat badan, tinggi badan, dan proporsi tubuh, yang dapat memengaruhi perkembangan konsep diri remaja (Putro, 2017).

Perhatian berlebihan terhadap penampilan fisik seringkali muncul selama pubertas, terutama pada awal masa remaja (Santrock, 2011). Remaja membentuk citra tubuh atau *body image* mereka, yang merupakan pandangan, perasaan, sikap, dan persepsi individu terhadap tubuh mereka sendiri (Grimm & Schwartz, 2017). *Body image* dapat dipengaruhi oleh interaksi sosial (Alidia, 2018).

Remaja dengan *body image* positif cenderung memiliki evaluasi positif terhadap bentuk dan ukuran tubuh mereka, serta merasa nyaman dengan kondisi fisiknya. Sebaliknya, remaja dengan *body image* negatif cenderung merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, yang dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis (Alidia, 2018).

Masalah *body image* tidak hanya dialami oleh remaja perempuan, tetapi juga oleh remaja laki-laki. Mereka cenderung mengalami ketidakpuasan terkait proporsi tubuh, berat badan, bentuk badan, dan tinggi badan, terutama karena tekanan standar tubuh yang berotot dan ramping (Gultzow et al., 2020).

Menurut laporan dari kompas.com pada tanggal 15 Oktober 2021, penyebab dari permasalahan *body image* pada pria bervariasi antara individu satu dengan yang lainnya. Namun, terdapat beberapa faktor umum yang sering dialami oleh beberapa pria. Sebagai contoh, ketika kita terus-menerus membandingkan diri dengan standar kegantengan dan tren yang ada dalam masyarakat, hal itu dapat menyebabkan persepsi negatif terhadap tubuh kita. Umumnya, masyarakat mengidealisasikan ketampanan seperti yang dimiliki oleh Cristiano Ronaldo atau figur maskulin lainnya, dan tentunya banyak dari

kita yang menginginkan untuk memiliki penampilan seperti mereka. Selain itu, konsep maskulinitas yang toksik, tekanan untuk berolahraga dengan intensitas tinggi, dan stigma terhadap pria yang dianggap cengeng atau lemah juga merupakan beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan citra tubuh negatif pada pria. Akibatnya, penampilan fisik pria sering dikaitkan dengan citra maskulinitas yang kuat, gagah, macho, dan berani, yang sering kali diberi label "cowok banget". Memperhatikan penampilan fisik bukanlah suatu masalah, namun ketika penampilan fisik menjadi satu-satunya ukuran untuk memenuhi standar maskulinitas yang ditetapkan, hal tersebut dapat memicu terbentuknya *body image* yang tidak sesuai dengan realita diri.

Dari studi terdahulu yang telah dilakukan Anisah Amalia (2023) kepada remaja yang berdomisili atau bekerja di kabupaten kudas serta berumur 15 – 22 tahun yang berjumlah 68 responden di dapatkan hasil sebagian remaja dalam penelitian tersebut memiliki skor kecenderungan *body image* yang rendah

Perkembangan *body image* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk sosialisasi budaya, interaksi interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian. Pada faktor kepribadian, *self esteem* merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image*. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Menurut Rudd dan Lennon (2000), *body image* terbentuk dari dua aspek utama, yaitu persepsi dan sikap. Aspek persepsi mencakup penilaian terhadap

melibatkan perasaan terhadap tubuh sendiri dan dampaknya pada pola perilaku, yang tercermin dalam tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap kondisi fisik. Penelitian mereka menunjukkan bahwa sebagian remaja laki-laki merasa puas dengan bentuk tubuh mereka, namun ada juga yang merasa tidak puas. Ketidakpuasan terhadap *body image* pada remaja laki-laki seringkali muncul karena terlalu memperhatikan bentuk tubuh dan berat badan yang dianggap ideal. ukuran, bentuk, berat badan, dan penampilan fisik individu, sementara aspek sikap Remaja cenderung melakukan perbandingan sosial dengan orang lain di sekitar mereka dan media massa, yang dapat menghasilkan rasa tidak puas terhadap diri mereka sendiri (Rubble et al. dalam Santrock, 2007).

Perkembangan *body image* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan tingkat *self esteem*. *Self esteem* yang tinggi dapat mendukung pengembangan *body image* yang positif, sementara *self esteem* rendah dapat menyebabkan *body image* negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Bedasarkan hasil wawancara yang telah pada 23 Januari 2023 dilakukan dengan narasumber pertama yaitu AY yang berusia 20 tahun ia mengatakan, bahwa sangat tidak percaya diri dengan rambutnya yang asli, AY tidak nyaman dengan kondisi alami wajahnya yang berminyak, AY juga sudah kehabisan cara untuk mengurus rambut serta wajahnya yang berminyak karena biaya untuk perawatannya cenderung mahal serta menurutnya pria yang melakukan perawatan rambut dan wajah itu hal yang aneh dilingkungan sekitarnya, oleh karena itu terkadang AY melakukan hal tersebut secara sembunyi sembunyi

dikamar, untuk perawatan tubuh sendiri AY secara rutin pergi ketempat *gym*. Oleh karena itu AY cukup percaya diri dengan tubuhnya tetapi juga kurang percaya diri dengan rambut serta wajahnya yang berminyak.

Bedasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 20 januari 2023 dengan narasumber kedua yaitu MDA yang berusia 19 tahun ia mengatakan berharap memiliki tinggi badan dan berat badan yang ideal karena menurut MDA hal tersebut akan terlihat lebih atletis dan keren, hal yang dilakukan MDA untuk menjaga atau mendapatkan bentuk tubuh seperti kriteria yang diinginkannya adalah dengan berolahraga secara rutin setiap sore yaitu lari. MDA memiliki sikap yang cuek ketika ada orang lain yang memberikan pendapat kurang menyenangkan mengenai kondisi fisiknya, MDA juga masih berusaha untuk menerima kekurangan yang ada pada diri MDA serta mencoba lebih mengekspresikan dirinya.

Bedasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 5 Febuari 2023 dengan narasumber ketiga yaitu IM yang berusia 20 tahun ia mengatakan bahwa bentuk tubuhnya tidak menarik dan banyak yang melatarbelakangi hal tersebut yaitu mulai postur tubuh yang pendek dan memiliki banyak jerawat menurutnya, menurut IM bentuk tubuh yang ideal adalah yang tubuhnya tinggi, dan berat badannya sesuai tinggi badan, IM juga mengatakan belum bisa menerima keadaan yang IM miliki saat ini, IM juga sering berkhayal kerana ia tidak yakin bisa mewujudkan hal tersebut dengan keadaan yang ia miliki saat ini, IM juga sering merasa stress dan menyalahkan diri sendiri IM mengatakan.

Bedasarkan hasil survei yang sudah peneliti lakukan serta telah diisi sebanyak 20 responden yang semua respondenya adalah remaja laki-laki yang berusia 16-21 tahun, ditemukan hasil seperti, dari 20 responden 63,3% menyatakan selalu memperhatikan penampilannya sebelum berpergian atau melakukan aktifitas diluar rumah, selanjutnya 20 responden 73,3% menyatakan mereka memperhatikan penampilan agar terlihat menarik dengan cara teliti saat memilih pakaian yang mau dibeli, selanjutnya dari 20 responden 65% sering melakukan aktifitas olahraga ringan maupun berat ditempat gym hal tersebut guna menjaga kebugaran tubuh, dan yang terakhir dari 20 responden 73,3% menyatakan memiliki figur yang mereka idolakan serta mereka juga sering membandingkan fisik mereka dengan idola mereka.

J.A.O'Dea (2012) pada University of Sydney, NSW, Australia, tingkat kepercayaan yang juga dikenal sebagai *self esteem* ditentukan oleh seberapa besar seseorang percaya pada *self esteem*nya dan juga oleh persepsinya tentang tingkat rasa hormat yang ditunjukkan kepadanya oleh orang lain. *Self esteem* sangat penting karena menyukai diri sendiri dapat memengaruhi kesehatan emosional seseorang dan bagaimana seseorang dapat bertindak dalam situasi tertentu, penelitian tersebut berfokus terutama pada *body image* dan *self esteem* pada anak-anak dan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* dan *self esteem* mendorong remaja untuk mengembangkan citra diri yang positif dan meningkatkan kesehatan psikologis secara keseluruhan, kebiasaan makan yang sehat, dan aktivitas fisik secara teratur. Sebelum mengarahkan penelitian eksplorasi di Brazil pada tahun 2012-2013 tentang persepsi diri dan tingkat

kepercayaan diri di kalangan anak muda. Skala *Self esteem* Rosenberg digunakan untuk menilai hubungan antara *body image* dan *self esteem*. 387 pemuda menyelesaikan semua estimasi. Hasilnya menunjukkan bahwa 30,6% remaja menunjukkan kekecewaan tubuh. 56% remaja memiliki *self esteem* yang rendah karena ketidakpuasan dengan *body image* mereka. Temuan menunjukkan bahwa ada efek kritis dari persepsi diri terhadap *self esteem*. Studi lain yang dilakukan oleh Clay, Vignoles dan Dittmar (2005) memimpin penelitian tentang "*Body image dan Self esteem di kalangan gadis remaja muda berusia 18-21 tahun yang belum dewasa*".

*Self esteem* adalah sikap seseorang yang berasal dari cara dia menilai dan menghargai dirinya secara menyeluruh. Ini dapat berupa pandangan positif atau negatif terhadap diri sendiri (Rosenberg, 1965, sebagaimana dikutip dalam Mruk, 2006). Faktor ini memiliki dampak signifikan pada perkembangan *body image*. Seseorang dengan *self esteem* yang positif cenderung membentuk pandangan positif terhadap tubuhnya, sementara mereka dengan *self esteem* yang negatif mungkin mengalami perburukan *body image* (Cash & Pruzinsky, 2002). *self esteem* juga berperan dalam kepuasan pribadi, di mana memiliki penilaian diri yang baik membantu seseorang mengatasi kesepian, penolakan sosial, dan kecemasan (Hogg & Vaughan, 2011). Namun, bagi mereka yang merasa kurang menarik secara fisik, hal ini dapat mengakibatkan *self esteem* yang rendah (Lerner & Steinberg, 2009).

Jones (2001) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja sering melakukan *social comparison* dengan model atau teman sebaya untuk

mengevaluasi tinggi badan, berat badan, penampilan, dan kecerdasan. Baik remaja perempuan maupun laki-laki memiliki tingkat keaktifan yang sama dalam melakukan *social comparison* terkait penampilan dengan model atau teman sebayanya..

Dalam tahap *social comparison* ini, terdapat dua aspek utama, yaitu kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*). *social comparison* kemampuan (*ability*) pada dasarnya melibatkan penilaian dan elemen kompetitif, seperti membandingkan pencapaian atau kinerja seseorang. Fokusnya adalah menilai seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu hal, relatif terhadap orang lain (Festinger 2000; Gibbons dan Buunk 2002; Suls et al. 2002 dalam Yang, C. C., Holden, S. M., & Carter, M. D, 2018). Sementara itu, *social comparison* pendapat (*opinion*) mencakup perbandingan dalam hal pemikiran, sikap, nilai, dan kepercayaan. Biasanya, aspek ini tidak melibatkan unsur kompetisi dan penilaian seperti yang ditemui dalam perbandingan kemampuan sosial (Festinger 2000; Suls et al. 2004 dalam Yang, C. C., Holden, S. M., & Carter, M. D, 2018).

Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2009), menjelaskan bahwa remaja yang melakukan *Social comparison*, biasanya memerlukan figur sebagai acuan *body image* ideal. Remaja biasanya memilih target perbandingan yang dekat dengan dirinya, seperti teman sebaya atau individu yang dianggap mewakili standar ideal untuk dirinya seperti model atau aktor favoritnya, menjelaskan bahwa terdapat dua jenis *social comparison*, yaitu *social comparison* yang bersifat ke atas dan *social comparison* yang bersifat ke bawah, *social*

*comparison* yang bersifat ke atas merupakan *social comparison* yang dilakukan individu dengan memilih objek pembandingan yang dianggap lebih baik darinya, *social comparison* yang bersifat ke bawah merupakan *social comparison* yang dilakukan individu dengan memilih objek pembandingan yang dianggap lebih buruk darinya.

Berdasarkan penjabaran diatas, Kesimpulan tentang *self-esteem* adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, berdasarkan standar yang ditetapkan oleh individu itu sendiri. *Self-esteem* memiliki peran penting dalam peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Selama masa remaja, proses evaluasi sering kali berdasarkan perbandingan dengan orang lain yang dianggap lebih baik, yang menghasilkan persaingan berdasarkan standar sosial. *Social comparison* sering memerlukan figur sebagai acuan untuk citra tubuh ideal, seperti teman sebaya atau tokoh publik seperti model atau aktor favorit. *Social comparison* melibatkan penilaian kognitif tentang atribut individu dibandingkan dengan orang lain, dan sering kali merupakan bagian penting dari evaluasi diri. Hal ini lebih bergantung pada persepsi individu tentang diri mereka dalam hubungannya dengan orang lain daripada pada fakta objektif.

Dalam pengembangan *self-esteem*, individu perlu berinteraksi di lingkungan sosial dan menghadapi tantangan sebagai bagian dari proses tersebut, seperti yang ditekankan oleh Mruk (2013). Pada penelitian ini, peneliti memilih variabel X sebagai *self-esteem* dan *social comparison*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menguji kedua variabel secara terpisah, penelitian ini menggabungkan keduanya sebagai variabel X, yang merupakan suatu

kebaruan dalam penelitian karena mengkaji beberapa variabel independen dengan variabel dependen. Penelitian sebelumnya sering menggunakan subjek remaja perempuan penggemar drama Korea dan K-pop, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek remaja laki-laki yang belum pernah diteliti sebelumnya. Penelitian sebelumnya juga cenderung memfokuskan pada subjek perempuan, sedangkan penelitian ini fokus pada subjek remaja laki-laki. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional, dengan menggunakan skala psikologi yang disusun berdasarkan variabel-variabel yang relevan.

Berdasarkan uraian latarbelakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan antara *Self esteem* dan *Social comparison* dengan *Body image* Pada Remaja laki - laki.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan *body image* pada remaja laki-laki dikabupaten kudas.

## **C. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologi, terutama psikologi sosial tentang

hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan *body image* pada remaja laki-laki.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi remaja khususnya laki-laki

Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu memberi informasi yang bermanfaat bagi remaja laki - laki yang terkait dengan *self esteem*, *social comparison*, dan *body image*.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap agar penelitian ini mampu menjadi sumber referensi dan dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan tentang bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian.

