

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penampilan fisik, merupakan hal penting bagi setiap orang di segala kelompok usia baik laki-laki maupun perempuan. Citra tubuh merupakan pandangan individu terhadap perwujudan dirinya. Citra tubuh merupakan hubungan antara individu secara pribadi dengan tubuhnya yang mencakup persepsi, keyakinan, perasaan, pikiran, dan tindakan yang berkaitan dengan penampilan fisik (Cash, T.F; 2008).

Citra tubuh, menjadi aspek yang menonjol pada masa remaja. Thomas Wadden (dalam Ahayani & Astuti; 2018), menyatakan bahwa, perhatian terhadap tubuh merupakan suatu kekhawatiran terpenting, dalam kehidupan remaja perempuan. Pernyataan tersebut juga didukung dengan hasil wawancara pada seorang remaja di Kabupaten Alor: *“iya kakak, semakin besar (semakin bertambah usia), itu rasa semakin khawatir kakak. Tidak munafik, tapi penampilan yang memang paling diperhatikan menurut saya kakak”* (M, 18 tahun).

Pada remaja perempuan, citra tubuh merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dan interpersonal pada masa remaja. 40-70% remaja perempuan, merasa tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka, seperti pada bagian perut dan paha (Cash, T.F; 2008). Ketidakesesuaian antara citra tubuh dengan apa yang diharapkan ini, membuat kebanyakan remaja menjadi tidak puas, serta juga mempengaruhi kepercayaan diri. Hasil data awal yang diperoleh menunjukkan sebanyak 64,9% remaja putri di Kabupaten Alor, menyatakan bahwa penampilan mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Wiranatha, F.D., & Supriyadi. (2015), juga menunjukkan hasil bahwa, terdapat korelasi antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Kota Denpasar dengan nilai korelasi sebesar ($r = 0,350$). Cash T.F (2002) citra tubuh dapat menjadi penyebab timbulnya kecemasan interpersonal, kemudian citra tubuh yang negatif juga berkaitan dengan depresi dimana depresi dapat membuat orang membenci penampilannya dan sebaliknya.

Citra tubuh merupakan bagian dari konsep diri yang mengacu kepada persepsi, sikap, dan perasaan terhadap tubuh (Beach, B.J., 1993). Money (dalam Hurlock; 2014) menyatakan bahwa tidak banyak remaja yang merasa puas dengan tubuhnya, adanya ketidakpuasan pada tubuh ini menyebabkan konsep diri yang kurang baik, dan kurangnya harga diri selama masa remaja. Pernyataan tersebut, didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhafirah, T dan DinrdinataDA., (2018), dimana didapatkan hasil bahwa, terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan harga diri, dengan nilai korelasi ($r = 0,233$). Daya tarik fisik merupakan aspek penting bagi remaja, mereka menganggap bahwa orang dengan penampilan fisik yang menarik akan diperlakukan dengan lebih baik daripada orang yang penampilannya kurang menarik, sehingga remaja selalu mencari cara untuk memperbaiki penampilannya (Hurlock; 2014), pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan salah satu remaja putri, ia menyatakan bahwa:

“Iya, karena orang yang cantik selalu dipuji-puji biarpun dia melakukan kesalahan sedangkan yang jelek akan dibuli padahal tidak melakukan kesalahan”

“Pernah waktu itu saya ikut latihan menari, karena ada tarian baru yang agak susah akhirnya saya minta bantuan dari ibu guru tetapi saya sama sekali tidak dibantu, Cuma saya punya teman yang cantik-cantik yang dibantu ibu guru. Di situ saya rasa seperti adihh pu kasihan, saya tidak dibantu padahal itu H-2 tampil akhirnya saya minta teman lain yang ajar saya itu gerakan karena saya susah di itu tarian, Ibu guru suka lihat saya sinis-sinis padahal ibu sendiri yang tidak mau ajar”

(I, 18 tahun)

Citra tubuh merupakan, penilaian individu akan tubuhnya, mencakup kepuasan dan ketidakpuasan pada tubuhnya. Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa terdapat lima aspek citra tubuh, yaitu: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Responden dalam penelitian ini melakukan evaluasi terhadap penampilannya, dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1. Hasil Data Preliminary

Pertanyaan	%
Apakah anda menyukai penampilan fisik anda saat ini? Mengapa	27,02%
Bagian tubuh mana yang paling tidak anda sukai? Mengapa	51,4%
Apakah anda merasa bentuk tubuh dan penampilan anda sudah ideal? Mengapa?	48,6%

Mengevaluasi penampilan berarti individu melihat penampilan dan kondisi tubuhnya secara keseluruhan, menarik atau tidak, ideal atau tidak. Dari data awal ditemukan, 10 dari 37 remaja putri menyatakan bahwa, mereka tidak menyukai penampilan fisiknya saat ini. Ketidaksukaan terhadap penampilan, dikarenakan tubuh yang kurang ideal, mata yang rabun, dan lainnya. Kemudian, sebanyak 51,4% responden menyatakan bahwa, terdapat bagian-bagian tubuh yang tidak mereka sukai mulai dari kaki, tangan, telinga, paha, gigi, mata hingga rambut. Kemudian, sebanyak 27,2% tidak menyukai penampilannya saat ini, bahkan sebanyak 48,6% menyatakan bahwa, kondisi dan penampilan fisik mereka saat ini belum ideal seperti yang diungkapkan oleh beberapa responden berikut: “*Saya tidak menyukainya karena saya sangat ingin untuk memiliki berat badan yang ideal*” (F, 18 tahun). “*Belum karena menurut saya penampilan yang ideal itu langsing, tidak gendut seperti saya. Mulus, tidak jerawat seperti saya*” (G, 18 tahun). “*Belum karena masih banyak lemak yang mengganggu*” (M, 18 tahun). Data di atas menunjukkan bahwa responden memenuhi aspek pertama dari citra tubuh, dimana responden melakukan evaluasi terhadap penampilannya secara keseluruhan.

Aspek kedua dari citra tubuh, yaitu orientasi penampilan yakni bagaimana individu memusatkan perhatian pada penampilannya dan berusaha untuk terus memperbaiki dan meningkatkan penampilannya

menjadi lebih baik. Aspek ketiga yaitu kepuasan terhadap bagian tubuh. Aspek kedua dan ketiga dapat digambarkan melalui tabel berikut:

Tabel 1.2. Hasil Data Preliminary

Pertanyaan dan Pernyataan	%
Saya memikirkan pendapat orang lain terkait penampilan saya	62,2%
Saya terus memperbaiki penampilan saya sesuai dengan perkataan orang lain	18,9%
Saya mengikuti gaya penampilan orang lain yang lebih baik dari saya	24,3%
Apakah anda merasa puas dengan kondisi fisik anda secara keseluruhan? Mengapa?	48,6%
Saya melakukan perawatan seperti menggunakan kosmetik untuk menutupi kekurangan yang ada pada tubuh saya	21,6%

Memperhatikan penampilan berarti menerima juga pendapat-pendapat orang lain terkait penampilannya, data awal menunjukkan, 62,2% responden menyatakan bahwa, mereka memikirkan pendapat orang lain terkait penampilannya, dan sebanyak 18.9% menyatakan bahwa mereka terus memperbaiki penampilannya sesuai dengan perkataan dari orang lain. Selain itu, terdapat sebanyak 24,3% responden mengikuti gaya penampilan orang lain yang lebih baik dari dirinya. Data tersebut menunjukkan bahwa individu benar-benar memperhatikan penampilannya dan terus berusaha memperbaiki penampilannya dengan cara mengikuti gaya orang sekitar yang lebih menarik menurutnya. Selain itu guna memperbaiki dan meningkatkan penampilannya, responden juga menggunakan kosmetik guna menutupi kekurangan pada tubuhnya sehingga terlihat lebih baik. Aspek ketiga dari citra tubuh yaitu kepuasan terhadap bagian tubuh, yakni menunjukkan bagaimana kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuhnya. Berdasarkan tabel di atas, didapatkan 18 dari 37 remaja putri menyatakan bahwa tidak puas dengan penampilan fisiknya. Responden merasa bahwa, tubuhnya terlalu kurus, terlalu banyak lemak, memiliki lengan yang besar, rambut yang kasar, dan wajah yang berjerawat, hal ini

menunjukkan bahwa sebanyak 48,6% responden merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya seperti yang diungkapkan oleh beberapa responden berikut: *"Tidak, saya kurang percaya diri dengan fisik saya dari wajah yang berjerawat dan kantung mata yang hitam"* (F, 18 tahun). *"Tidak karena saya tidak menyukai mata saya yang rabun dan rambut yang kasar atau kering"* (B, 15 tahun). Penjelasan sebelumnya menunjukkan bahwa responden memenuhi aspek kedua dan ketiga dari citra tubuh.

Aspek keempat yaitu kecemasan menjadi gemuk, yakni timbulnya perasaan cemas yang muncul pada individu akan kenaikan berat badan. Dari data awal, ditemukan hasil sebanyak 37,8% responden merasa takut jika mengalami kenaikan berat badan. Aspek kelima yaitu pengklasifikasian ukuran tubuh, bagaimana individu mengelompokkan ukuran tubuhnya secara kuantitatif baik itu berat badan maupun tinggi badan. Hal ini ditunjukkan responden melalui jawaban yang diberikanyaitu ada yang merasa kurus, yang merasa gemuk, ada yang merasa pendek, memiliki lipatan lemak dan lain sebagainya yang ditunjukkan dengan pernyataan berikut: *"Saya memiliki lipatan lemak pada perut"* (F, 18 tahun). *"Saya pendek"* (McD, 18 tahun). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa, responden memenuhi aspek citra tubuh keempat dan kelima, di mana responden mengalami kecemasan menjadi gemuk, serta melakukan pengklasifikasian terhadap ukuran tubuhnya.

Responden dalam penelitian ini, berfokus pada remaja, terkhususnya remaja putri. Remaja merupakan, masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional (Santrock, dalam Ahayani & Astuti; 2018). Batasan usia remaja sangat beragam, menurut Hurlock (2014) remaja merupakan individu yang berusia 12 hingga 18 tahun, sedangkan menurut Monks (dalam Ahayani & Astuti; 2018) remaja merupakan individu yang berada di usia 12-21 tahun.

Istilah remaja memiliki banyak definisi, menurut Stanley Hall (dalam, Ahayani & Astuti; 2018) remaja merupakan masa yang diibaratkan sebagai badai dan topan. Pubertas merupakan sebuah tanda memasuki masa remaja. Masa pubertas merupakan, masa dimana terjadi kematangan fisik yang cepat, yang menyebabkan adanya perubahan hormonal dan perubahan tubuh. (Santrock, 2012). Perubahan fisik yang terjadi, dimulai dari tinggi badan, berat badan, timbul jerawat, wajah berminyak, perubahan pada orang seks primer dan sekunder.

Pada masa remaja, terjadi proses psikososial, yaitu masa mencari identitas diri. Remaja mulai mencari tau, “Siapakah dirinya?”. Remaja melakukan berbagai cara, untuk mengangkat dirinya sebagai individu, dengan menunjukkan simbol-simbol yang mudah terlihat, seperti penampilan (Hurlock, 2017). Pandangan tersebut menunjukkan bahwa, penampilan dan citra tubuh, menjadi aspek penting bagi remaja.

Hurlock (2014) menyatakan bahwa remaja seringkali merasa sulit untuk menerima keadaan fisiknya, diperlukan waktu untuk memperbaiki penampilan diri agar lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan. Santrock (2003) menyatakan bahwa pada masa remaja, perempuan memiliki tingkat ketidakpuasan dan memiliki citra tubuh negatif dibandingkan laki-laki. Santrock (2003) menyatakan bahwa pada masa remaja, perempuan memiliki tingkat ketidakpuasan dan memiliki citra tubuh negatif dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Alidia, F. (2018) ditemukan hasil bahwa, terdapat perbedaan antara citra tubuh pada laki-laki dan perempuan, dimana citra tubuh pada laki-laki lebih baik dari pada citra tubuh pada perempuan. Melihat tingkat ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan yang lebih buruk daripada remaja laki-laki, sehingga peneliti memutuskan untuk menetapkan remaja perempuan khususnya remaja akhir usia 15 sampai 18 tahun sebagai subjek penelitian.

Selain memiliki pengalaman dengan citra tubuh, responden juga memiliki pengalaman *gratitude* yang dimana *gratitude* bisa membantu responden untuk lebih menerima kondisi tubuh dan penampilannya. *Gratitude* sebagai sebuah kebajikan yang dapat mengurangi, menghilangkan emosi-emosi negatif seperti penyesalan, ketidakpuasan, kekecewaan, dan frustrasi. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa, *gratitude* dapat juga membantu mengurangi atau bahkan menghilangkan ketidakpuasan, kekecewaan individu terhadap kondisi tubuh atau penampilannya saat ini. Orang yang bersyukur dapat membuat dirinya kurang rentan terhadap perasaan marah, kecewa, merasa tidak puas dan frustrasi, melainkan memunculkan kebahagiaan dan kesejahteraan.

Gratitude, dapat membuat individu memiliki citra tubuh yang positif, dimana individu dapat menerima, menghargai tubuhnya sepenuhnya, bisa menerima tubuh apa adanya. Salah satu aspek yang individu memiliki citra tubuh yang positif menurut Tyka (2012), yaitu individu melakukan apresiasi terhadap tubuh (*body appreciation*). Mengapresiasi tubuh, berarti individu merefleksikan rasa syukur akan fungsi tubuhnya, kesehatan dan

bagian-bagian tubuhnya. Rasa syukur pada tubuh ini, berkaitan dengan bagaimana individu merasakan *gratitude* dalam hidupnya, sehingga menjadi salah satu faktor yang dapat membuat individu memiliki citra tubuh yang positif dan bisa menerima tubuhnya tanpa syarat. Penelitian yang dilakukan oleh Homan dan Tylka (2018), didapatkan hasil bahwa citra tubuh yang positif, dipengaruhi oleh *gratitude*, dengan nilai beta sebesar 0,34 dan nilai $p < 0,001$.

Individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan cenderung memiliki tingkat optimis yang tinggi pula, termasuk tentang tubuhnya (Arif, 2016). *Gratitude* merupakan bentuk emosi positif, yang membuat individu lebih optimis akan dirinya. Adanya emosi positif dan optimis yang tinggi, bisa membuat individu lebih bisa untuk menghargai dirinya, mencintai tubuhnya, dan bisa lebih berfokus untuk mengembangkan dirinya, daripada melihat kekurangannya.

Homan, K.J., Sedlak, B.L., dan Boyd, E.A. (2014) dalam penelitiannya yang berjudul *Gratitude buffers the adverse effect of viewing the thin ideal on body dissatisfaction*, yang bertujuan untuk mengukur bagaimana rasa syukur dapat mengurangi rasa ketidakpuasan wanita terhadap tubuhnya saat melihat gambar model yang bertubuh ideal (langsing). Subjek dalam penelitian tersebut, mengalami peningkatan ketidakpuasan tubuh setelah melihat gambar model yang memiliki BMI ideal (langsing). Perasaan tersebut kemudian berubah, ketika subjek melaksanakan proses lima menit bersyukur, dimana subjek diminta untuk merenungkan hal-hal yang disyukuri dalam hidup, meliputi hubungan, kesehatan, pengalaman, harta benda, agama, dan lainnya. Penelitian tersebut, menunjukkan hasil bahwa rasa syukur dapat meningkatkan efek positif pada diri individu, salah satunya adalah mereduksi ketidakpuasan terhadap tubuh, dapat menerima tubuhnya dan tidak membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Homan, K.J., Sedlak, B.L., dan Boyd, E.A. (2014) juga menyatakan bahwa, intervensi rasa syukur telah terbukti memberikan pengaruh positif, dan dapat berperan dalam pengobatan dan pencegahan gangguan citra tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Geraghty, Wood, dan Hyland (2010) didapatkan hasil bahwa dengan menulis buku harian *gratitude* setiap harinya yang berisi ucapan terima kasih, dan enam hal yang mereka syukuri setiap harinya selama dua minggu dapat membuat kepuasan terhadap tubuh meningkat. *Gratitude* merupakan salah satu variabel yang memiliki hubungan dengan citra tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda,

R.F (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja dimana semakin tinggi *gratitude* maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja, dan sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin negatif citra tubuh pada remaja.

Watkin, C.P. (2014) menyatakan bahwa *Gratitude* merupakan suatu emosi positif dan juga sifat psikologis yang positif. *Gratitude* merupakan kunci dari kesejahteraan, maka *gratitude* juga menjadi kunci dari kesejahteraan tubuh pada remaja. Rasa syukur sangat dapat meningkatkan harga diri dan penurunan ketidakpuasan pada tubuh (Wolfe & Patterson; 2017). Rasa syukur memiliki efek langsung yang kuat pada apresiasi tubuh. Penelitian yang dilakukan pada 263 wanita di Amerika Serikat, menunjukkan hasil bahwa *gratitude* memiliki efek langsung pada apresiasi tubuh (Hotman & Tylka, 2018), hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka pandangan terhadap tubuh semakin positif. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiawati, L., Saputra, K. A., Fauziah, N. D., dan Susanti, A. M. (2018), dimana terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan citra tubuh, dengan nilai korelasi ($r = 0,590$), yang berarti semakin tinggi *gratitude* maka semakin positif pula citra tubuh, dan sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin negatif citra tubuh.

Peneliti memutuskan untuk menetapkan *gratitude* sebagai variabel bebas, dikarenakan dari penjabaran-penjabaran di atas, menunjukkan bahwa, *gratitude* sebagai bentuk emosi positif, memiliki begitu banyak manfaat bagi individu. Manfaat-manfaat dari *gratitude* sendiri antara lain: untuk meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan kesejahteraan, dan bahkan *gratitude* efektif dalam mereduksi ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya. Namun, penelitian terkait *gratitude* khususnya di Indonesia masih sangat kurang, salah satunya adalah penelitian tentang bagaimana hubungan *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja. Sesuai penjelasan sebelumnya, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri terkhususnya pada siswi SMA di Kabupaten Alor. Peneliti berharap, dengan adanya penelitian ini, dapat memperkenalkan dan memberikan pengetahuan baru kepada remaja di Kabupaten Alor, akan pentingnya *gratitude* dalam kehidupan mereka, dan bagaimana pengaruhnya terhadap citra tubuh yang lebih positif.

1.2. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini, antara lain:

- a. Variabel dalam penelitian ini adalah *gratitude* dan citra tubuh
- b. Responden dalam penelitian adalah remaja perempuan
- c. Usia responden 15 hingga 18 tahun (remaja akhir)
- d. Status sebagai pelajar SMA
- e. Tempat: Kabupaten Alor – NTT
- f. Penelitian ini berfokus untuk menguji hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor?”

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji, ada atau tidaknya hubungan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi positif untuk melihat bagaimana hubungan antara *gratitude* dan citra tubuh pada remaja putri.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pada subjek penelitian terkait citra tubuh, dampak-dampak dari citra tubuh yang negatif serta mengetahui pentingnya *gratitude* untuk citra tubuh yang positif.

b. Orang tua subjek penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi gambaran bagi orang tua agar mengetahui pentingnya citra tubuh bagi remaja sehingga orang tua bisa memberikan pandangan yang positif terhadap citra tubuh remaja agar melatih remaja untuk menanamkan nilai-nilai positif terkait citra tubuhnya sendiri.