

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia memiliki tahap perkembangan yang terus berubah sesuai dengan usianya, tahapan yang dilalui manusia selalu memiliki masalahnya masing-masing dengan tingkat kesulitan yang berbeda, jika manusia mampu melewati kesulitan dan melalui tahap perkembangannya dengan baik maka ia akan bisa melalui fungsi-fungsi kehidupannya dengan baik dan begitu pula sebaliknya. Pada tahap perkembangan remaja, menurut Santrock (2012) masa remaja adalah masa peralihan dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa, usia remaja dimulai sekitar usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun (Santrock, 2007).

Pada masa ini remaja akan mengalami perkembangan secara fisik dimana pada awal usia remaja bahkan sebelumnya, remaja akan mengalami perubahan alami yang disebut pubertas dimana manusia mengalami pematangan fisik yang berlangsung cepat terutama di masa remaja awal, tidak hanya perkembangan fisik tapi mereka juga berkembang secara sosial. Dalam perkembangan sosial, remaja akan mulai menemukan teman-teman dekat yang membuat pandangan remaja tentang teman-temannya, masyarakat dan dirinya terbentuk, remaja akan menilai baik buruknya diri mereka sesuai dengan standar teman-temannya dan masyarakat yang mengakibatkan remaja akan menerima ataupun tidak mampu menerima diri mereka sendiri, jika remaja mengalami penerimaan diri maka hal ini akan membantunya saat berada di tengah masyarakat (Hurlock, 1978, 2006).

Penerimaan diri adalah kemampuan menerima segala sesuatu yang ada di dalam diri baik itu kekurangan maupun kelebihan, sehingga jika mengalami situasi tidak menyenangkan individu akan mampu berpikiran logis tentang baik buruknya masalah yang dihadapi tanpa menimbulkan perasaan tidak menyenangkan seperti permusuhan, perasaan rendah diri, malu dan rasa tidak aman (Hurlock, 1990). Perkembangan remaja menjelaskan bahwa, remaja akan memproses informasi terkait penerimaan diri tentang bagaimana dirinya akan menemukan kembali informasi positif untuk dipikirkan dan digunakan dalam memecahkan masalah (Santrock, 2007). Terdapat ciri-ciri individu dalam penerimaan diri di antaranya adalah penerimaan diri yang rendah akan merasa tidak puas akan dirinya, menyesali apa yang telah terjadi, terisolasi dan kesulitan dalam hubungan dengan orang lain, sedangkan individu yang memiliki penerimaan diri pada tingkat optimal akan bersikap positif terhadap dirinya, mau menerima baik buruk dirinya dan memiliki sikap positif terhadap masa lalu (Ryff, 1989). Hurlock (Rita, dkk, 2008) berpendapat salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Namun, jika remaja tidak mampu menerima diri dengan baik pada penampilannya maka remaja akan kesulitan untuk menerima dirinya, sehingga akan timbul konflik, masalah dan ketidakbahagiaan.

Berdasarkan pada penelitian Yunalia (2016) kepada 10 siswi SMP menyatakan beberapa remaja tidak percaya diri dengan perubahan fisik yang dialami seperti bertambahnya berat badan, munculnya jerawat dan membesarnya payudara, sedangkan sebagiannya lagi menerima perubahan tersebut. Penelitian awal yang dilakukan Wardani (2013) kepada 340 siswa, ditemukan 35 orang yang mengalami minder terkait perubahan fisik. Pada penelitian Lisdahayati (2013) kepada 60 remaja ditemukan 29 remaja

menerima perubahan fisik, sedangkan 31 lainnya tidak menerima perubahan fisik mereka. Maka dapat disimpulkan dari penelitian di atas bahwa masih ada remaja yang tidak mampu menerima perubahan fisik. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1980), remaja akan kesulitan menerima diri sendiri jika merasa memperlmasalahakan tubuh yang berubah dan merasa tidak puas dengan penampilan diri. Penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Bastaman (2007), penerimaan diri individu dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu pemahaman diri, makna hidup, pengubahan sikap, keikatan diri, kegiatan terarah dan dukungan sosial. Konsep pemahaman diri yang dikemukakan oleh Bastaman sejalan dengan faktor penerimaan diri yang dikemukakan oleh Hurlock (1978; Ardilla & Herdiana, 2013), dalam pemahaman diri dan konsep diri terdapat konsep mengenai bagaimana individu memandang dengan objektif dirinya dan selanjutnya membentuk persepsi mengenai dirinya, dan dalam hal ini termasuk di dalamnya persepsi mengenai tubuh (*body image*). Sehingga jika remaja tidak mampu memandang dirinya secara objektif dan membentuk persepsi negatif tentang tubuhnya maka remaja akan mengalami tidak mampu menerima diri yang dapat disebut *negative body image*.

Body image sendiri memiliki arti gambaran subjektif yang dimiliki individu tentang tubuhnya, khususnya terkait penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus sesuai dengan persepsi-persepsi ini (Arthur, 2010). Tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain (Thompson, 2000).

Menurut Cash (1994) pada penelitiannya, sekitar 40-70% remaja merasa tidak puas dengan satu atau lebih aspek pada bagian tubuh mereka, ketidakpuasan mereka pada bagian tubuh bawah seperti pinggul, perut dan paha. Penelitian ini diperkuat dengan hasil *preliminary* tentang *body image* dengan penerimaan diri yang dilakukan peneliti pada 15 subjek yang terdiri dari 3 remaja putra dan 12 remaja putri dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun, hasilnya ada 14 responden tidak menyukai bagian tertentu dari tubuh mereka, 9 responden membandingkan dirinya, 11 responden punya keinginan untuk memiliki penampilan seperti orang lain atau orang yang dikagumi, dan 5 responden belum menerima diri mereka sepenuhnya. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada 2 orang remaja yang terdiri dari 1 orang remaja puteri dan 1 orang remaja putera. Hasil wawancaranya menyatakan bahwa mereka merasa orang lain lebih baik dari diri mereka, tidak percaya diri akan penampilan mereka, dan takut orang lain akan menilai buruk tentang fisik mereka sehingga tidak jarang mereka malu ketika berada di antara banyak orang dan lebih suka sendiri. Dengan kata lain, mereka menunjukkan penerimaan diri yang kurang.

Berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan tentang penerimaan diri dan *body image* dapat ditemukan keterkaitan antara kedua variabel tersebut, dimana remaja yang memiliki *negative body image* cenderung mengalami ketidakmampuan penerimaan diri dengan memiliki perasaan tidak puas akan dirinya, menyesali apa yang telah terjadi, terisolasi dan kesulitan dalam hubungan dengan orang lain, sedangkan remaja yang memiliki *positive body image* kemungkinan besar akan mengalami penerimaan diri dengan memiliki sikap positif terhadap dirinya, mau menerima baik buruk dirinya dan memiliki sikap positif terhadap masa lalu. Penelitian Setyaningsih (2013) menyatakan “Terdapatnya hubungan antara

citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri juga dibuktikan oleh peneliti. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini, diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri. Signifikansi korelasi citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri menghasilkan nilai 0,471 yang berarti ada berhubungan positif dengan tingkat hubungan yang sedang”. Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan remaja yang mampu menerima dan merasa puas dengan dirinya sendiri akan membuat gambaran subjektif yang positif dari penilaian orang lain tentang dirinya, sehingga baik buruknya pendapat orang lain tentang dirinya akan ia terima secara positif karena remaja tersebut sudah mengenali dan memahami kemampuan dan ketidakmampuan atau yang ia miliki dan tidak ia miliki.

Setelah mendapatkan data awal penelitian, peneliti memiliki ketertarikan melakukan penelitian mengenai “hubungan *body image* dengan penerimaan diri pada remaja”. Dimana seharusnya remaja yang mengalami pematangan fisik secara alamiah menerima diri mereka karena semua remaja akan mengalami perubahan, sesuai dengan pendapat Hurlock (Rita, dkk, 2008), bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif, tetapi dari hasil *preliminary* yang dilakukan peneliti terhadap 15 remaja SMP masih ada remaja yang belum mampu menerima diri mereka akibat dari perubahan fisik tersebut, terdapat 14 responden tidak menyukai bagian tertentu dari tubuh mereka, 11 responden punya keinginan untuk memiliki penampilan seperti orang lain dan orang yang dikagumi dan 5 responden belum menerima diri mereka sepenuhnya. Para responden juga menyatakan penampilan ideal menurut mereka adalah memiliki kulit yang mulus, memiliki kaki yang jenjang, tidak terlalu kurus dan gemuk, postur yang baik, muka yang lebih

terstruktur, rambut yang lebih rapi dan masih banyak lagi yang ternyata didapatkan dari gambaran orang lain atau idola yang mereka kagumi, sehingga mereka mulai membandingkan diri sendiri yang membuat mereka menjadi minder dan tidak percaya diri, hal ini membuat mereka memandang tubuhnya secara negatif.

Variabel *body image* diduga mempengaruhi penerimaan diri karena menurut pendapat Jourard dan Secord (Burn, 1993) tingkat kepuasan mengenai gambaran tubuh atau *body image* sepadan dengan tingkat penerimaan diri remaja. Penerimaan diri sangat diperlukan agar remaja tidak hanya terpaku pada penilaian negatif terhadap tubuhnya.

Selama ini penelitian-penelitian psikologi tentang hubungan *body image* dengan penerimaan diri pada remaja tidak ada yang memilih subjek remaja awal dengan usia 12-15 tahun atau usia anak SMP, seperti penelitian yang dilakukan Wardani (2013) menggunakan subjek siswa SMA. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mencoba menggunakan subjek siswa/siswi SMP karena peneliti ingin melihat apakah remaja SMP memiliki hasil yang berbeda dari remaja SMA, hal ini sejalan dengan penelitian Lewis & Cacheli (2001; Withbourne & Skultety, 2002; Bell & Rushforth, 2008) yang menyatakan ketidakpuasan citra tubuh cenderung menurun seiring bertambahnya usia, artinya ada kemungkinan siswa SMP memiliki ketidakpuasan akan *body image* lebih tinggi dibandingkan siswa SMA. Sehingga peneliti ingin mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri terjadi pada siswa SMP seperti hasil seperti penelitian sebelumnya pada siswa SMA.

1.2 Batasan Masalah

- a. Variabel dalam penelitian ini adalah penerimaan diri pada remaja SMP dan *body image*
- b. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yang merupakan siswa/siswi SMP.
- c. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara penerimaan diri dan *body image* remaja SMP.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja?”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan teoritis dibidang Psikologi terutama pada bidang psikologi perkembangan dengan memberikan kajian teori yang empiris mengenai hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai penerimaan diri dan *body image*, sehingga remaja dapat tahu

bagaimana cara menerima diri mereka dan dapat menyesuaikan diri di dalam kehidupan bermasyarakat.

b. Bagi Orang tua

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada para orang tua yang memiliki atau yang akan memiliki anak remaja sehingga dapat membantu mereka menyelesaikan permasalahan terkait penerimaan diri dan *body image*.

c. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi mengenai *body image* dan penerimaan diri, sehingga dapat mengetahui perasaan remaja dan dapat membimbing remaja dengan baik.