

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada umumnya perempuan selalu peduli dan mendambakan tubuh yang indah sesuai dengan impiannya. Untuk itu tidak diragukan lagi, perempuan akan melakukan apa saja untuk penampilan agar tetap terlihat menarik dan cantik. Walaupun *inner beauty* dikatakan lebih penting dari pada penampilan fisik, realitanya penampilan fisik adalah yang paling berpengaruh. Banyak perempuan yang menggunakan segala cara untuk memperbaiki dan menjaga penampilan mereka (vemale.com 2 Mei 2017).

Mengkritik dirinya sendiri ataupun membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan selanjutnya mereka akan mampu untuk memiliki rasa percaya diri. Berbeda jika remaja putri yang memandang tubuhnya tidak ideal seperti merasa wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau bahkan merasa badannya terlalu kurus, maka wanita tersebut akan selalu merasa khawatir dan akan menimbulkan perasaan menyesal akan kondisi fisiknya tersebut sehingga citra tubuh yang terbentuk adalah negatif dan akan berdampak pada Penerimaan dirinya. Neale (2006).

Pada zaman sekarang Ada banyak cara yang dilakukan para remaja putri untuk menunjang penampilan fisik, mulai dari menggunakan makeup, menjaga berat badan (Olahraga), menjaga kulit, pergi ke salon dan lain sebagainya dan banyak bermunculan penurun berat badan mulai dari yang berbentuk suplemen makanan, teh , minuman buah, kopi, susu, elektronik, pakaian dan masih banyak lagi hal yang wanita lakukan demi menjaga penampilannya didepan publik.

Media Sosial juga sangat berpengaruh dalam membentuk konsep pemikiran remaja putri tentang bentuk tubuhnya. Media sosial seperti Instagram, Facebook, tweeter, snapgram dan lainnya seringkali menampilkan gaya hidup para artis remaja yang berlomba-lomba tampil sesempurna mungkin dalam kehidupan sehari-hari mereka

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Masa remaja

berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi menjadi: masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15- 18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Monks. dkk, 2006).

Perubahan fisik yang dialami oleh seorang remaja bisa mempengaruhi hubungan sosialnya dengan orang lain. Sebagian remaja ingin menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa begitu rendah diri atau malu. Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal (Santrock, 2003). Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut terkait erat dengan citra tubuh. Citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012).

Menjalin hubungan dengan lawan jenis dalam masa dewasa awal sangat diperlukan, hal tersebut untuk memenuhi tugas perkembangannya dengan baik. Karena menikah dan membentuk sebuah keluarga adalah tugas perkembangan pada masa dewasa yang harus dipenuhi (Hurlock, 2009).

Menurut Harlock (2009), memiliki bentuk fisik yang baik akan menimbulkan kepuasan dalam diri terhadap tubuhnya. Semakin menarik atau efektif kepercayaan diri terhadap tubuh mereka maka semakin positif harga diri yang dimiliki, karena citra tubuh positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri, serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi Penerimaan diri.

Dalam proses penerimaan diri dapat saja muncul konflik, tekanan, frustrasi, yang menyebabkan remaja terdorong untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan dirinya dari kegagalan. Dalam ilmu perkembangan psikologi remaja, secara singkat dapat mendeskripsikan pandangan pemrosesan informasi terjadi terhadap penerimaan diri remaja, pemrosesan informasi pada remaja meliputi bagaimana remaja itu menemukan kembali informasi positif untuk dipikirkan dan digunakan dalam memecahkan masalah Santrock (2007).

Body image merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya tersebut. Menurut Honigam dan Castle (dalam Januar dan Putri 2007) citra tubuh gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempresepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya

Perkembangan citra tubuh itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian. Pada faktor kepribadian, penerimaan diri merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan citra tubuh Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan meningkatkan citra tubuh yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Salah satu contohnya adalah standar yang mendefinisikan wanita cantik adalah yang memiliki kulit putih, tubuh yang ramping, wajah yang tirus dll. Semua hal itu kini telah menjadi ikon wanita cantik, karena salah satu faktor yang membuat kecantikan seorang wanita terpancar adalah keindahan penampilanya . Semakin putih kulit seorang wanita maka akan semakin sempurna kecantikannya. Itulah fenomena yang sedang dibicarakan dibanyak negara Asia seperti Thailand, Malaysia, Jepang, Cina, Korea, bahkan Indonesia (Mahmudah dan Tiarawati, 2013).

Berdasarkan observasi dan penelitian saya, pada siswi SMK Taruna Terpadu Bogor, mendapatkan rasa percaya diri bila mereka memiliki tubuh yang ramping berisi dan kulit putih mulus. Apabila individu memiliki tubuh yang besar individu tersebut akan menjadi bahan ejekan teman-teman lawan jenisnya, individu tersebut akan disamakan dengan gajah, beruang, babi, kudaniil dan hewan bertubuh besar lainnya, hal tersebut jelas akan memperngaruhi kehidupan mereka yang memiliki citra tubuh negatif seperti deskriminasi, merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat, merasa

dirinya tidak pantas, tidak disukai oleh lingkungan sekitar, merasa diri selalu kurang dan membandingkan dengan orang lain.

Keyakinan yang sering terjadi di kalangan masyarakat seakan-akan menyatakan bahwa jika anda cantik maka anda berharga dan banyak keuntungan bagi orang-orang memiliki citra tubuh positif (Chase,2001). Citra Tubuh positif yaitu gambaran mengenai diri yang jelas mengenai masa depannya dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan dengan citra tubuh negatif sering kali menerima perlakuan kurang menyenangkan seperti Citra tubuh ini bersifat merusak dimana mereka cenderung menjadi canggung dan dan menanamkan pikiran yang salah mengenai kondisi tubuh mereka sehingga mereka cenderung menjadi tidak percaya diri hingga rendah diri.

Setelah dilakukan studi pendahuluan di SMK Taruna Terpadu pada tanggal 23 juni 2018 secara random, 7 dari 10 siswi mengatakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang sekarang karna merasa kurang menarik, kemudian dari wawancara 10 siswi tersebut 3 diantaranya mengaku mengkonsumsi obat penurun berat badan dan rutin berolah raga untuk mendapatkan tubuh yang ideal yang sesuai dengan keinginannya. Mereka mengaku bila penampilan fisik sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri mereka dan merasa menarik dimata lawan jenis. Kemudian banyak siswi yang bertubuh besar atau yang terlihat kurang menarik diejek oleh teman-teman dari lawan jenisnya. Dari cerita yang didapatkan bahwa siswi yang bertubuh besar ini mersa tidak nyaman dengan keadaan tubuhnya ketika bergaul dengan teman-teman yang lain, karena merasa dirinya jelek.

Remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya itu menurut Mueller,2009 (dalam Santrock, 2012). Preokupasi terhadap citra tubuh itu sangat kuat di antara para remaja, namun secara khusus sangat terlihat pada masa remaja awal, ketika remaja tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan pada remaja akhir.

Terdapat perbedaan gender sehubungan dengan persepsi remaja mengenai tubuhnya. Secara umum, jika dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama

pubertas Bearman dkk.,2006 (dalam Santrock 2012: 406) seiring dengan berlangsungnya perubahan dimasa pubertas, anak perempuan sering merasa tidak puas dengan tubuhnya sehubungan dengan meningkatnya jumlah lemak; Sementaraitu anak laki-laki menjadi lebih puas ketika melewati masa pubertas sehubungan dengan meningkatnya massa otot (Santrock, 2012).

Fenomena-fenomena di atas dengan jelas menggambarkan bahwa remaja merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki, sehingga melakukan upaya-upaya dalam memperbaiki penampilannya. Hal ini tentu bertentangan dengan tugas perkembangannya.. Namun, jika seorang remaja merasa tidak puas atau khawatir terhadap penampilannya dapat mengakibatkan kesulitan untuk menerima dirinya, sehingga akan timbul konflik, masalah dan ketidakbahagiaan. Padahal sumber dari kebahagiaan itu sendiri adalah mampu untuk menerima segala karakteristik yang ada dalam diri kita.

Penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. “Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya”, (Hurlock dalam Rina, 2004: 5). Selanjutnya, menurut Calhoun dan Acocella 6 (dalam Rina, 2004: 5-6), menyatakan bahwa “individu yang bisa menerima diri secara baik, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan”.

Penerimaan diri merupakan hal yang penting bagi perempuan atas perubahan-perubahan perkembangan yang dialaminya. Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik akan memiliki perkembangan mental dan kepribadian yang baik juga. Hurlock (1974: 435), menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri diantaranya adalah: 1) harapan yang realistis, 2) keberhasilan, 3) pemahaman dan wawasan diri 4) wawasan sosial, 5) konsep diri yang stabil, 6) adanya kondisi emosi yang menyenangkan, 7) penilaian orang lain. 8) pola asuh dimasa kecil yang baik, 9) perspektif diri, 10) tidak adanya hambatan dalam lingkungan. perempuan yang memiliki harapan realitis tentu akan mudah menerima dirinya. Contoh, remaja yang memiliki

harapan untuk menyerupai idolanya, tentu ini adalah harapan yang terlalu tinggi dan susah dicapai.

Remaja tentu akan mendapatkan kesulitan dalam mencapai keinginannya atau bahkan tidak akan pernah tercapai. Padahal, tingkat keberhasilan remaja dalam mencapai keinginannya akan menentukan tingkat kepuasannya. Jadi, remaja putri yang tidak bisa tampil sesuai dengan harapannya, akan memiliki kepuasan yang rendah terhadap penampilannya. Oleh sebab itu, remaja putri yang tidak puas dengan tubuh, penampilan dan segala karakteristik yang dipunya akan memiliki citra tubuh yang negatif. Gambaran atau citra tubuh yang dimiliki remaja putri tersebut akan sepadan dengan tingkat penerimaan diri remaja.

Berdasarkan hal-hal di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Penerimaan diri siswi di SMK Taruna Terpadu Bogor ”

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Siswi SMK Taruna Terpadu Bogor?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui apakah ada hubungan antara Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Siswi SMK Taruna Terpadu Bogor?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis peneliti diharapkan sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka menambah ilmu pengetahuan psikologi, dan menjadi bahan acuan dalam penelitian mengenai bagaimana hubungan citra tubuh dengan penerimaan diri pada siswi SMK Taruna Terpadu Bogor.

1.4.2 Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi masyarakat mengenai gambaran individu pada citra tubuh serta mengetahui sisi lain dari bagaimana citra tubuh dengan penerimaan diri pada siswi SMK Taruna Terpadu Bogor.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

1. Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri pada Wanita

Penampilan adalah hal yang sangat penting bagi seorang perempuan. Oleh sebab itu, seorang perempuan akan memperhatikan dan melakukan apa saja untuk membuat penampilannya menarik di depan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. Populasi dalam penelitian ini adalah 50 orang mahasiswi yang usianya berkisar antara 17-43 tahun. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear ganda dengan metode pengambilan data menggunakan skala Likert. Hasil analisis menunjukkan bahwa citra tubuh sebagai variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat yaitu penerimaan diri. Hal ini disebabkan oleh adanya variabel lain yang berperan dalam hubungan antara perilaku makan dan penerimaan diri, sehingga memperlemah hubungan diantara keduanya.

2. Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Body Image dan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh yang berada di Asrama Provinsi Yogyakarta. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif yang signifikan antara antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh yang tinggal di Asrama di Yogyakarta. semakin

tinggi Body Image, maka semakin tinggi Penerimaan Diri, sebaliknya semakin rendah Body Image, maka semakin rendah Penerimaan Diri.

3. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar.

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel adalah cluster sampling, dengan responden merupakan remaja pelajar puteri dari lima Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) Denpasar sebanyak 492 siswi. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala citra tubuh sebanyak 38 item. Metode analisis data untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan korelasi product moment dan regresi sederhana untuk mengetahui bentuk hubungan dan besar nilai variabel citra tubuh dalam menjelaskan variabel kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah tetapi lemah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar yaitu individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap tubuh dan penampilannya cenderung tidak percaya diri.

