

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Remaja adalah fase seseorang mengalami banyak perubahan dalam hidupnya. Salah satunya adalah perubahan secara fisik dimana perubahan fisik tersebut membuat remaja menjadi sangat memperhatikan penampilan fisik mereka. Para remaja merasa khawatir apabila penampilan fisik mereka tidak sesuai dengan kelompoknya atau kebanyakan orang, dan kekhawatiran ini sering dirasakan baik remaja putri dan remaja putra.

Jika melihat para remaja putri saat ini, kebanyakan dari mereka sudah mengenal berbagai macam produk make up dan melakukan berbagai perawatan. Bahkan jika melihat beberapa remaja putri yang ada, pada saat sekolah pun mereka tetap menggunakan make up. Sehingga kebanyakan dari remaja putri yang ada, mereka terlihat lebih dewasa dibandingkan dengan umurnya yang sebenarnya. Para remaja seringkali mengontrol berat badannya supaya tetap dikatakan ideal. Salah satu cara untuk mengontrol berat badan adalah dengan diet.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh para ahli gizi di kawasan DIY menyebutkan, 37% remaja putri yang melakukan diet mengalami anemia (Republika.co.id, 2013). Diet super ketat yang dilakukan oleh remaja akan berdampak pada hilangnya perasaan lapar sehingga pada akhirnya akan memunculkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia (Jager, 2013).

Diet merupakan sebuah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai dengan keinginan individu (Hawks, 2008). Diet merupakan salah satu cara yang populer untuk menurunkan berat badan. Diet dapat dilakukan dengan cara yang benar dan sehat, namun juga tidak jarang yang melakukannya dengan cara yang tidak sehat. Diet yang sehat adalah dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan menambah aktifitas fisik secara wajar. Sedangkan diet yang tidak sehat adalah diet yang dilakukan lewat beberapa cara yaitu: dengan sengaja

melewatkan waktu makan, minum obat pelangsing, dan muntah dengan sengaja (Kim dan Lennon, 2006).

Seiring dengan berkembangnya zaman, media sosial banyak digunakan oleh remaja. Salah satu media sosial yang sedang hits yaitu Instagram. Dalam survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2016, dari total 132,7 juta orang yang menggunakan internet di Indonesia sebanyak 92 juta (69,8 %) pengguna internet adalah pelajar dan sebanyak 19,9 juta orang (15%) menggunakan media sosial Instagram. Melalui Instagram, istilah *body goals* dikenal.

Menurut kamus Webster's (1995), *goals* memiliki arti sesuatu yang anda coba lakukan atau sesuatu yang ingin anda capai. Maka *Body goals* memiliki arti tubuh yang ingin dicapai. Namun *Body goals* ini sendiri menjadi istilah untuk menggambarkan bagaimana idealnya tubuh seseorang. *Body goals* mulai bermunculan dari foto-foto yang di upload oleh artis atau selebgram yang memiliki followers cukup banyak di Instagram dan rata-rata pengikutnya adalah para remaja sehingga membentuk bagaimana standar kecantikan dan bagaimana seharusnya gambaran ideal fisik seseorang. Remaja menjadi membandingkan bentuk fisik artis atau selebgram tersebut dengan bentuk fisiknya sendiri sehingga istilah *body goals* ini mempengaruhi remaja dalam menilai penampilan fisiknya. Sehingga membentuk bagaimana standard kecantikan dan bagaimana seharusnya gambaran ideal fisik seseorang. oleh karena itu remaja putri harus memiliki badan yang ideal terlebih dahulu seperti yang ada di Instagram supaya bisa di katakan cantik dan sempurna. Ketika mereka memposting foto ke instagram dan banyak yang memberikan respon berupa like dan komen yang positif, para remaja putri ini merasa percaya diri, diterima di lingkungan sosial dan merasa di hargai sehingga penilaian terhadap dirinya sendiri menjadi lebih baik. penilaian terhadap diri sendiri disebut sebagai *self esteem*.

Rosenberg (1965, seperti yang dikutip dalam Gunawan, 2016) menyatakan definisi harga-diri (*self-esteem*) merupakan suatu evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri (*self*). *Self esteem* adalah evaluasi terhadap diri sendiri secara global dengan rentang positif-negatif (Baron & Byrne, 2005). *Self esteem* adalah kecenderungan seseorang untuk merasa percaya diri sehingga mampu mengatasi suatu masalah dan merasa berharga (Branden, 1992, seperti yang dikutip dalam Rahman, 2013). Menurut Rosenberg (1965 seperti yang dikutip dalam Gunawan, 2016), terdapat tiga aspek *self esteem* yaitu *Physical self esteem* (Aspek ini berhubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh individu), *Social self esteem* (Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi dengan lingkungannya), *Performance self esteem* (Aspek ini berhubungan dengan kemampuan dan prestasi individu, yaitu tentang puas atau tidaknya individu dan juga perasaan percaya diri individu dengan kemampuan yang dimilikinya). Menurut Frey dan Carlock (1987, seperti yang dikutip dalam Ghufron, 2010) ciri individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi, antara lain, mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri, cenderung tidak menjadi perfect, mengenali keterbatasannya dan berharap untuk tumbuh. sementara individu yang memiliki *self esteem* yang rendah cenderung menolak dan cenderung tidak puas. Menurut Rahman (2013),

Evaluasi terhadap konsep diri disebut sebagai *self esteem*. Evaluasi tersebut dilakukan dengan cara membandingkan antara konsep diri dengan ideal self. Baik konsep diri dan Ideal self merupakan hasil persepsi. Oleh karena itu tinggi rendahnya *self esteem* tidak tergantung realitas objektif seperti cantik, pintar, kaya, atau karakteristik positif lainnya. Tinggi rendahnya *self esteem* lebih banyak dipengaruhi oleh persepsi. Maka, dua orang yang memiliki kecantikan yang sama, boleh jadi memiliki taraf penilaian *self esteem* yang berbeda. (h. 67)

Coopersmith (1967) menyatakan bahwa orang dengan daya tarik fisik menarik cenderung memiliki harga diri lebih baik dibandingkan orang dengan kondisi fisik kurang menarik. Hal ini diperkuat dengan pendapat menurut Santrock (2012) yang mengatakan bahwa penampilan fisik secara khusus berkontribusi terhadap *self esteem* pada remaja. Ini artinya jika *self esteem*nya rendah maka remaja tersebut akan menilai fisiknya menjadi negatif begitupun sebaliknya, jika *self esteem*nya tinggi maka remaja tersebut akan menilai fisiknya menjadi positif. Hal ini seperti hasil penelitian dari Handayani & Nurvita (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self-esteem* dan variabel *body image*. Sejalan dengan hasil penelitian dari Arisandy (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self esteem* dan variabel *body image*. Penilaian terhadap fisik tersebut dikenal sebagai *body image*.

Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan penilaian mengenai penampilan fisik disebut sebagai *body image*. Citra tubuh (*body image*) merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Papalia (2008) menyatakan bahwa citra tubuh adalah gambaran dan evaluasi mengenai penampilan seseorang. Secara umum, remaja putri lebih kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki citra tubuh (*body image*) lebih negatif dibandingkan dengan remaja putra (Bearman, 2006, seperti dikutip dalam Santrock, 2012). Umat Islam harus mensyukuri nikmat yang Allah berikan kepadanya. Salah satu alasan mengapa banyak remaja putri mengikuti tren yang ada dan melakukan apapun supaya dapat sesuai dengan *body goals* adalah karena kurangnya rasa bersyukur dalam diri mereka. Dalam salah satu ayat, bersyukur digambarkan:

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.* (Q.S. Al-Baqarah [2]:172)”

Penjelasan ayat di atas menggambarkan bahwa manusia diperintahkan untuk bersyukur atas rezeki yang diberikan oleh Allah SWT, termasuk bentuk tubuh kita apa adanya. Cash & Smolak (2011), mengungkapkan bahwa terdapat lima aspek pada *body image* (citra tubuh), yaitu 1) *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), 2) *appearance orientation* (orientasi penampilan), 3) *body areas satisfaction* (kepuasaan terhadap bagian tubuh), 4) *overweight preoccupation* (kecemasan untuk menjadi gemuk), 5) *self classified weight* (pengkategorian tubuh).

Hasil wawancara yang peneliti lakukan, sebanyak 40 remaja putri dari 140 pengguna instagram mengatakan bahwa mereka tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Mereka merasa ada bagian-bagian tubuh di daerah tertentu yang dirasakan kurang menarik. Seperti paha, lengan, perut, hidung, kulit, badan yang terlalu kurus atau terlalu gemuk. Dan mereka berusaha untuk menutupi kekurangan tersebut sehingga tidak begitu terlihat, dengan cara rajin berolahraga, menggunakan celana yang tidak ketat, memakai baju yang agak longgar atau tidak terlalu ngepas di badan. Sebanyak 40 % remaja merasa minder dengan bentuk fisik mereka sehingga perasaan minder tersebut berkembang menjadi rasa tidak percaya diri dihadapan orang yang menurut mereka secara fisik sempurna. Namun sebanyak 60 % remaja tersebut justru merasa baik-baik saja dengan bentuk fisik mereka sehingga mereka percaya diri saja dengan bentuk fisik mereka. Baik yang merasa percaya diri dengan fisiknya dan yang tidak merasa percaya diri dengan fisiknya, keduanya sama-sama berusaha untuk menutupi kekurangan fisiknya sehingga kekurangan tersebut tidak terlalu terlihat atau mencolok. Jika dilihat dari segi *body image*, maka 100 % remaja putri yang telah diwawancarai ada yang mengembangkan *body image* negatif karena merasa tidak puas dengan bentuk fisik mereka. Sedangkan jika dilihat dari segi *self esteem*, sebanyak 40 % ada yang tidak merasa percaya diri dengan bentuk fisiknya. Namun sebanyak 60 % lagi justru merasa baik-baik saja alias percaya diri saja dengan bentuk fisiknya. Apabila para remaja ini

merasakan kurang PD dengan bentuk tubuhnya, maka mereka akan merasa sulit dalam bergaul dengan teman sebayanya, merasa minder dengan orang lain, menjadi mudah merasa gagal.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja putri followers *body goals* di instagram .

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, diantaranya :

1. Bagaimana deskripsi *self-esteem* pada remaja putri followers *body goals* di Instagram ?
2. Bagaimana deskripsi *body image* pada remaja putri followers *body goals* di Instagram ?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja putri followers *body goals* di Instagram ?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penulisan ini untuk mengetahui data empirik mengenai :

1. Deskripsi *self-esteem* pada remaja putri followers *body goals* di Instagram.
2. Deskripsi *body image* pada remaja putri followers *body goals* di Instagram.
3. Hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja putri followers *body goals* di instagram.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoretis.

Penelitian ini mampu memberikan sumbangan pengetahuan bagi disiplin ilmu Psikologi pada umumnya dan secara khusus dapat menambah khasanah ilmu bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan berpikir untuk pengembangan penelitian sejenis.

Kegunaan praktis.

Bagi remaja, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai *self esteem* dan *body image* sehingga dapat mengenal dan memahami diri mereka sendiri. Bagi orang tua, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana *self esteem* dan *body image* pada remaja sehingga dapat lebih memberikan perhatian, dan penghargaan. Bagi guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran serta pemahaman mengenai *self esteem* dan *body image* pada remaja .

