

## **BAB 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang**

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). Menurut Harlock (1980) menjelaskan bahwa tugas perkembangan remaja diantaranya mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik itu pria atau wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya dan mempersiapkan karir ekonomi.

Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan pada diri remaja, salah satunya adalah perubahan fisik. Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, dimana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja (Santrock, 2007)

Dengan perkembangan zaman yang dapat merubah cara berpikir seseorang dalam segala hal, khususnya cara berpikir remaja wanita mengenai perkembangan fisik yang dialami. Penampilan fisik seseorang memang dianggap sebagai suatu hal yang penting dalam kehidupan di masa kini. Dengan tampil menarik, remaja wanita akan merasa lebih berharga dan dapat tampil lebih meyakinkan dalam berbagai situasi. Banyak wanita yang memberikan perhatian lebih terhadap penampilannya, terutama tubuh secara fisik dibandingkan hal-hal yang berkaitan dengan aspek lain dari kehidupan wanita itu sendiri khususnya remaja. Seseorang yang memiliki tubuh bagus akan memperoleh penghargaan yang lebih dari lingkungan. Sebaliknya jika seorang remaja wanita yang tidak memiliki tubuh bagus mereka terkadang tidak memperoleh penghargaan yang lebih dari lingkungan.

Saat seseorang memiliki kriteria tubuh ideal dalam pikirannya namun dia menganggap atau merasa bahwa tubuh, serta bagian-bagian tubuhnya belum memenuhi kriteria ideal tersebut disitulah muncul suatu ketidak puasan tubuh yang dikenal dengan istilah citra tubuh (Grogan, 2008). Orang yang memiliki kecenderungan citra tubuh biasanya akan sibuk membesar-besarkan kekurangan fisiknya yang sebenarnya tidak nyata, atau mungkin ada namun hanya merupakan masalah kecil.

Individu dengan citra tubuh negatif cenderung tidak dapat menjalankan kehidupan dengan baik di bandingkan individu yang memiliki citra tubuh positif. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Salah satunya yaitu penelitian Nurvita & Handayani (2015) yang berjudul “*Hubungan Antara Self esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas*” dimana didalamnya mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self esteem* (harga diri) dengan *body image* (citra tubuh). Semakin negatif *body image* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah *self esteem* individu tersebut, begitu juga sebaliknya semakin *positive body image* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi *self esteem* individu tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki dampak yang cukup besar terhadap perkembangan *body image* pada remaja awal yang mengalami obesitas.

Penelitian lainnya datang dari Sahri (2016) dengan judul “*Hubungan Body Image dengan Self-esteem Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Skin Care*” hasil dari penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan *self esteem* pada wanita dewasa awal pengguna skincare. Semakin rutin wanita dewasa menggunakan skincare maka semakin menarik atau efektif kepercayaan diri seseorang terhadap tubuh mereka, maka semakin positif *self esteem* yang dimiliki, karena *body image* positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi *self esteem*.

Penelitian lainnya oleh hanum, nurhayati dan riani (2014) dengan judul “*Pengaruh Body Dissatisfaction dan Self-esteem dengan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas X Serta Tinjauan Dalam Islam*” hasil dari penelitian tersebut yaitu bahwa *body dissatisfaction* dan *self-esteem* mempengaruhi perilaku diet mahasiswi. Bahwa perilaku diet dipengaruhi secara langsung oleh *body dissatisfaction* yang artinya apabila mahasiswi yang melakukan diet pasti memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka. Mahasiswi yang memiliki *body dissatisfaction* yang besar mahasiswi tersebut mempunyai *self-esteem* yang rendah maka hal tersebut pada akhirnya akan meningkatkan perilaku diet.

Penelitian-penelitian di atas dengan menggunakan Cash & Grant (dalam Thompson, 2001) yang menyebutkan bahwa individu yang memiliki *body image negative* cenderung akan memiliki harga diri yang rendah, dapat menyebabkan depresi, kecemasan dan menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan mengalami disfungsi seksual.

Victoria dan Muryantinah (2015) Menyampaikan fenomena pada saat ini banyak remaja yang melakukan diet supaya bentuk tubuh mereka terlihat lebih ideal dengan alasan remaja tersebut tidak puas dengan keadaan tubuhnya dan dikarenakan bertambahnya lemak tubuh pada diri mereka. Cara diet yang dilakukan oleh remaja tersebut supaya bentuk tubuh mereka terlihat ideal dengan melakukan olahraga, dari sekian banyak olahraga mereka lebih memilih olahraga senam aerobik untuk membentuk badan mereka. Menurutnya dengan berolahraga senam aerobik selain mereka ingin menjaga kesehatan, mereka juga ingin membentuk badan mereka supaya terlihat ideal.

Remaja tersebut melakukan olahraga senam aerobik merupakan inisiatif dari diri mereka sendiri, namun ada juga beberapa remaja yang ikut-ikutan temannya. Banyak juga remaja yang sudah terlihat mempunyai bentuk tubuh yang ideal namun tetap saja terus menerus melakukan olahraga senam aerobik secara rutin. Karena mereka masih menilai bahwa bentuk tubuh mereka masih belum sesuai dengan apa yang mereka harapkan.

Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 25 orang remaja akhir yang mengikuti senam aerobik di tempat kebugaran yang bernama citoz yang berupa angket. Peneliti membagikan angket tersebut dua kali dalam satu minggu. Dimana hari-hari tertentu banyak remaja yang mengikuti senam aerobik yaitu pada hari rabu dan sabtu. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja akhir yang berjumlah 25 orang tersebut mempunyai 3 hasil yang berbeda diantaranya: 15 orang remaja akhir menunjukkan bahwa mereka tidak puas dengan bentuk badan mereka walaupun berat badan mereka sudah termasuk ideal. Kemudian 4 orang lainnya tidak puas dengan bentuk badan mereka karena dari berat badan mereka memang belum ideal. Sisanya 6 orang mereka sudah puas dengan bentuk badan mereka, akan tetapi dari berat badan belum terbilang ideal. Hasil yang di dapat dari studi pendahuluan kepada 25 orang maka 60% remaja akhir yang mengikuti senam arobik tidak puas akan bentuk tubuhnya.

Kemudian peneliti melakukan wawancara pada hari sabtu 11 maret 2017 terhadap salah satu subjek yang aktif mengikuti senam aerobik. Inisial subjek D yang berusia 21 tahun. D adalah salah satu anggota senam aerobik yang aktif. D sudah 2 tahun mengikuti kelas senam aerobik ini. Dalam satu bulan D mengikuti kelas senam aerobik 4-5 kali tapi bisa lebih jika sering libur kerja. Tujuan D mengikuti kelas senam aerobik adalah untuk menjaga berat badan agar tidak over weight. Perasaan D setelah mengikuti kelas senam aerobik yaitu cukup senang karena badan berasa rileks dan ringan, pikiran tidak terlalu mumet karena selama senam kadang kita bisa ketawa lepas. Walaupun sudah memiliki bentuk badan yang ideal D ini masih belum merasa puas dengan bentuk badannya yang sekarang, karena menurutnya masih ada beberapa bagian tubuh yang harus di kecilkan, dan itu harus rutin senam dan pola makan pun harus di jaga. Ketika ditanya mengenai jika berat badan naik, D menuturkan dia merasa sangat cemas jika berat badannya naik karena menurutnya itu akan mempengaruhi

bentuk badan juga, soalnya jika berat badan naik otomatis pola senam kita yang kurang teratur dan pola makan sesudah senam tidak di jaga.

Peneliti juga melakukan wawancara secara langsung kepada remaja SMA yang berinisial S. Dia mengikuti senam aerobik sudah satu setengah tahun.S termasuk anggota senam yang aktif karena dalam sebulan S bisa mengikuti senam sampai 8 kali.Perasaan S setelah mengikuti senam aerobik senang karena menurutnya setelah senam aerobik tubuhnya terasa ringan.Namun S masih belum puas dengan bentuk badannya yang sekarang karena S masih ingin membentuk otot pada tubuhnya terutama dibagian perut. Sama seperti perilaku D, su merjek S juga merasa cemas jika berat badannya naik otomatis lingkaran pinggang bertambah dan merasa tidak percaya diri.

Permasalahan yang sering dialami pada masa remaja adalah masalah kepercayaan diri, salah satu contohnya adalah penilaian akan bentuk fisik yang dinilai kurang atau tidak ideal, baik oleh orang lain maupun oleh dirinya sendiri, atau merasa tidak memiliki kelebihan yang dapat dipakai sebagai modal dalam bergaul. Rasa kurang percaya diri terhadap kondisi tubuh kemudian menyebar ke hal-hal yang lain, antara lain malu untuk berhubungan dengan orang lain, tidak percaya diri untuk tampil di muka umum, menarik diri. Rasa tidak percaya diri muncul karena individu memiliki keinginan yang tidak sesuai dengan kenyataan merupakan hasil penilaian diri yang negatif tentang diri.

Penjelasan fenomena tersebut apabila remaja kurang memiliki harga diri tinggi, maka dalam pembentukan identitasnya akan menimbulkan ketidakpercayaan diri atau harga diri yang rendah, dimana remaja tersebut cenderung menarik diri dari lingkungannya. Timbulnya harga diri yang rendah pada individu ini adalah bentuk manifestasi reaksi emosional remaja akhir yang tidak menyenangkan bagi remaja akibat dari cara pandang atau penilaian negative terhadap diri sendiri. Maka kaum remaja yang mengikuti senam aerobik mempunyai sikap negatif terhadap dirinya sendiri, sikap negatif adalah sikap tidak suka atau tidak puas dengan

kondisi diri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang. Para remaja khususnya perempuan lebih banyak yang ingin tampil dengan bentuk badan yang ideal. Gardner (dalam Faucher, 2003) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya tentang penampilan ukuran dan bentuk tubuhnya, serta sikap terhadap karakteristik-karakteristik dari tubuhnya. Jadi ada dua komponen dari citra tubuh, yaitu komponen perseptual dan komponen sikap.

Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson, Heinberg, Altabe, 1999) menyebutkan bahwa citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Cash & Deagle (dalam Jones, 2001) berpendapat bahwa citra tubuh adalah tingkat kepuasan seseorang terhadap fisiknya yang sekarang (ukuran, bentuk, penampilan secara umum). Perkembangan citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian. Pada faktor kepribadian, harga diri merupakan hal yang sangat penting terkait dengan citra tubuh.

Menurut Coopersmith (1967) bahwa harga diri merupakan evaluasi individu dan kebiasaan memandang dirinya sendiri, yang mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki, atau dengan kata lain harga diri merupakan penilaian personal mengenai perasaan berharga yang diungkapkan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Erikson (Dalam Santrock, 2007) Masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri, terjadi pada remaja umur 10-20 tahun. Pencarian identitas diri tersebut berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, bagaimana perannya dalam keluarga maupun masyarakat. Masa remaja merupakan masa dimana seseorang atau manusia dalam proses menuju pencarian jati diri dimasa awal kehidupan sebenarnya pada dirinya serta masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam pembentukan jati diri seseorang. Maka



hal ini dapat diartikan bahwa identitas diri atau jati diri merupakan proses terbentuknya konsep diri remaja.

Menurut Mruk (2006) Perilaku negatif yang muncul dalam diri remaja akibat harga diri rendah karena penilaian diri yang terpaku kepada satu sudut pandang. Dampak dari harga diri rendah yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan emosi dan perilaku yang negatif. Remaja dengan harga diri rendah berfokus kepada penilaian negatif tentang diri sendiri dan menghindari resiko sebagai upaya untuk memelihara kondisi.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Akhir (Studi Pada Remaja Akhir yang Mengikuti Senam Aerobik)

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan dalam latar belakang, maka dapat diambil rumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh harga diri terhadap citra tubuh pada remaja akhir yang mengikuti senam aerobik?

### **Tujuan Penelitian**

Jika melihat dari rumusan masalah, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh harga diri terhadap citra tubuh pada remaja akhir yang mengikuti senam aerobik.

### **Kegunaan Penelitian**

Kegunaan dari penelitian ini adalah:

#### **Kegunaan Teoretis**

Manfaat penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk penelitian sejenis sebagai sumbangan secara konseptual dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang psikologi dan dapat menjadi wadah informasi bagi yang membaca khususnya mengenai harga diri secara jelas dan juga mengenai citra tubuh.

## **Kegunaan Praktis**

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah bisa memberikan gambaran mengenai citra tubuh yang positif, terutama pada remaja akhir yang mengikuti senam aerobik sehingga diharapkan dapat menghargai kekurangan dan kelebihan fisik dan tetap berpikir positif terhadap kondisi tubuhnya. Pendekatan yang efektif untuk peningkatan citra tubuh positif juga merupakan salah satu manfaat yang bisa didapatkan dari penelitian ini.

