

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, karena menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Pada masa ini remaja mulai membentuk identitas diri dan ketertarikan terhadap lawan jenis. Hal tersebut diakibatkan, karena terdapat 2 jenis hormon yang diproduksi secara aktif yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FLH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). Kedua hormon tersebut akan merangsang hormon kewanitaan, yaitu *Estrogen* dan *Progesterone* yang menyebabkan terjadinya perubahan fisik pada remaja. Sehingga, remaja cenderung memperhatikan penampilan fisiknya.

Remaja tidak selalu bisa menerima perubahan fisiknya sesuai yang diharapkan. Namun, ada pula remaja yang merasa kurang puas dengan keadaan tubuhnya. Ada yang merasa terlalu gemuk, terlalu pendek, kulit yang dirasa hitam, payudara yang dirasa terlalu kecil dan lain sebagainya. Ketika melihat orang lain yang dianggap lebih tinggi, lebih cantik, lebih putih dan lebih langsing. Pada masa remaja terdapat tugas-tugas perkembangan, selain mengalami perubahan pada bentuk tubuh, salah satunya yaitu menerima keadaan tubuh. Menerima berarti mengembangkan *physical self* (bagian *self* yang berkaitan dengan keadaan tubuh) dan dapat menerima gambaran penampilan fisiknya (Zimbardo, 1992). Namun, hanya sedikit remaja yang dapat melaksanakan tugas perkembangan tersebut dengan baik, karena muncul rasa kurang puas terhadap tubuhnya, muncul kesadaran bahwa daya tarik fisik sangat berperan dalam berinteraksi sosial, serta adanya perhatian lebih remaja terhadap tubuhnya dan mulai mengembangkan bagaimana bentuk tubuhnya.

Perubahan fisik masa remaja menimbulkan masalah yakni ketidakpuasan terhadap keadaan fisik. Permasalahan fisik tersebut biasanya dialami oleh remaja terutama remaja akhir,

karena mereka merasa bahwa fisiknya tidak ideal atau tidak sesuai dengan yang diharapkan (Safarina & Rahayu, 2014). Dengan perubahan yang dialami akan menimbulkan kekusaran batin pada remaja yang akan lebih memperhatikan penampilannya dibandingkan aspek lain yang ada pada dirinya. Oleh karena, masa remaja berada dalam masa yang penuh dengan badai dan tekanan, sehingga, remaja harus belajar menerima semua perubahan yang seringkali menyebabkan pergolakan emosi pada dirinya.

Menurut Al-Migwar (2006) remaja akhir memiliki ciri-ciri khas yang menunjukkan peningkatan kestabilan emosi dan juga kestabilan dalam sikap serta pandangan. Pada masa remaja akhir lebih tenang dalam menghadapi masalah karena remaja akhir telah memiliki kemampuan berpikir dan kemampuan menguasai segala perasaannya dalam menghadapi berbagai kekecewaan atau hal lain yang mengakibatkan kemarahan (Diantika, 2017). Apabila seorang remaja tidak dapat mengendalikan emosinya, maka akan menjadi penghalang dalam pembentukan *emotional intelligence*. Hal tersebut dapat terjadi karena tidak mampu menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. *Emotional Intelligence* dapat terlihat dalam beberapa hal seperti bagaimana remaja mampu memberikan kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, dapat mengendalikan perasaan serta mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain mampu terjalin dengan baik (Diantika, 2017).

Ketidakstabilan emosi akan mempengaruhi ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir. Karena, saat ini *trend* kecantikan tersebar di media massa, dimana media massa memperlihatkan bagaimana tubuh yang ideal itu. Sehingga, secara tidak langsung remaja mengikuti *trend* kecantikan tersebut. Tubuh yang ideal juga didukung dengan banyaknya produk-produk kecantikan yang menjanjikan seseorang agar kulitnya menjadi putih, badan menjadi langsing,

badan menjadi tinggi dan lain sebagainya. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak orang yang memperhatikan tubuhnya agar terlihat menarik. Adapun kriteria tubuh yang ideal pada saat ini digambarkan dengan seseorang yang berpayudara besar, perut yang rata, bokong besar dan kaki jenjang. Dengan adanya kriteria tubuh ideal tersebut, maka akan muncul emosi negatif yang membuat remaja merasa cemas, sehingga mempengaruhi *emotional intelligence* pada remaja.

Menurut Salovey dan Mayer (1990) *emotional intelligence* adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengendalikan emosi yang dirasakan yang berguna untuk mengembangkan pikiran dan tindakan yang dilakukan. Goleman (2002) juga mengemukakan *emotional intelligence* adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan dalam membina hubungan dengan orang lain. Goleman mengemukakan bahwa remaja yang belum mempunyai *emotional intelligence* maka remaja tersebut akan mudah marah, mudah terpengaruh, mudah putus asa dan sulit mengambil keputusan. Individu yang mempunyai *emotional intelligence* mampu memahami dan membedakan perasaan-perasaan dalam diri serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku. Jika individu mengalami kesulitan dan merasa tidak nyaman terhadap dirinya, serta individu sulit memahami perasaannya. *Emotional intelligence* akan membuat individu untuk lebih termotivasi, sehingga berusaha lebih menghargai dan lebih mengerti perasaan pada diri sendiri maupun orang lain. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *emotional intelligence* seseorang maka seseorang tersebut mampu menerima kondisi dirinya apa adanya.

Emotional intelligence menurut pandangan Islam dapat dipahami dari beberapa firman Allah Swt, diantaranya dalam Hadis yang diriwayatkan Abu Sa'id Al-Khudri bahwa Rasulullah Saw, bersabda : Artinya : *ingat, diantara mereka ada yang lamban marah dan cepat sadar, ada*

juga yang cepat marah dan cepat sadar, maka itu sebagai ganti yang itu, ingat diantara mereka yang cepat marah dan lamban sadar, ingat yang terbaik dari mereka adalah yang lamban marah tapi cepat sadar, ingat yang terburuk dari mereka yang cepat marah dan lamban sadar”(H.R. Tirmidzi).

Hadis di atas, mengisyaratkan adanya perbedaan gejala emosional pada masing-masing individu, Rasulullah Saw membagi manusia berdasarkan gejala emosinya menjadi tiga golongan : 1) Orang yang tidak mudah marah, jarang sekali marah. jika ia marah, ia segera meredam kemarahannya dan kembali menenangkan diri. Kelompok pertama ini adalah golongan orang yang paling utama; 2) Orang yang cepat marah hanya gara-gara hal sepele, tetapi juga bisa cepat meredam amarahnya; 3) Orang yang cepat marah dan tidak mudah menghentikan kemarahannya. Ia akan mampu meredam amarahnya jika sudah cukup lama berlalu. Kelompok ketiga inilah yang tergolong kelompok paling buruk (Hude, 2006).

Emotional intelligence telah dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Swami, Begum dan Petrides (2010). Penelitian tersebut mengatakan bahwa *body image* yang baik secara tidak langsung dapat didukung oleh *emotional intelligence*. Individu yang cerdas secara emosional cenderung memiliki emosi positif dan harga diri yang baik dalam dirinya, hal ini dikarenakan individu tersebut memiliki kapasitas regulasi emosi dan pemahaman yang baik dalam dirinya. Wanita yang memiliki harga diri yang lebih tinggi, pandangan yang positif dan bahagia akan lebih memiliki perilaku yang positif dan menghargai keadaan tubuh mereka. Penelitian lain tentang *emotional intelligence* telah menemukan bahwa *emotional intelligence* berhubungan dengan *self efficacy*, dukungan sosial, dan *burnout*, (Prastadila, 2013 ; Adawiyah, 2013).

Ketidakpuasan tubuh bisa terjadi karena tekanan dari orang-orang sekitar juga agar sesuai dengan standar kecantikan, seperti halnya kebiasaan dalam keluarga maupun lingkungan untuk senantiasa membanding-bandingkan individu dengan orang lain membuat para remaja semakin merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Perbandingan-perbandingan tersebut membuat individu sering mengamati tubuhnya dan sekaligus menstimulasi mereka untuk membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang disebut dengan *social comparison* (Sunartio, Sukanto & Dianovinina, 2012). Setiap remaja berbeda-beda dalam menyikapi perbandingan yang dialaminya. Jika menyikapi dengan positif maka ia akan menerima dirinya apa adanya, namun jika sebaliknya ia akan merasa kurang puas akan dirinya.

Social comparison menurut pandangan Islam dapat dipahami dari firman Allah Swt yakni dalam Q.S At-tin (95) : 4 :

“*Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”.

Q.S At-tin tersebut menjelaskan bahwa kita harus menerima kondisi tubuh kita apa adanya, karena Allah Swt telah menciptakan kita dengan sebaik-baiknya sehingga kita tidak perlu membandingkan keadaan diri kita dengan orang lain atau merasa *insecure* terhadap orang lain. Pada dasarnya kita sebagai manusia memiliki kekurangan maupun kelebihan.

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim menyatakan “dari *Abu Hurairah, Rasulullah Saw* bersabda Allah tidak melihat tubuh dan bentuk rupa kalian. Dia hanya melihat hati dan amal kalian”. Hadis tersebut menjelaskan bahwa kita terlalu fokus pada keadaan tubuh bukan hal yang harus dilakukan, bahkan hal yang harus dilakukan ialah beribadah. Karena, pada hakikatnya tubuh yang kita miliki diperuntukan untuk beribadah kepada Allah.

Berdasarkan ayat Alquran dan hadis di atas, bahwa ketidakpuasan tubuh yang dirasakan oleh remaja akhir lebih banyak terjadi pada bagian-bagian tertentu contohnya wajah, warna kulit, pinggang, perut dan paha. Adapun hasil dari observasi dan wawancara dari 50 orang remaja perempuan yang berusia 16-18 tahun yang dilakukan pada bulan November 2020 mengenai bagian tubuh yang mereka kurang sukai. Sebanyak 10 responden kurang menyukai pinggang, 8 responden kurang menyukai paha, 17 responden kurang menyukai wajah, 10 responden kurang menyukai perut dan 5 responden kurang menyukai pantat. Sisanya kurang menyukai lengan. Selain itu, remaja mengemukakan bahwa mereka kurang puas dengan berat badannya, karena menganggap tubuhnya terlalu gemuk. Para remaja menganggap bahwa penampilan merupakan suatu hal yang penting, karena ketika berinteraksi dengan orang lain maka seseorang akan memandang perempuan dari penampilan terlebih dahulu. Sehingga, ketika mereka merasa kurang nyaman dengan tubuhnya, maka ketika berinteraksi dengan orang lain ia merasa kurang percaya diri.

Mereka juga mengemukakan bahwa ketika tidak menyukai keadaan fisiknya maka mereka merasa tidak nyaman dan merasa benci dengan kekurangan yang ada pada dirinya. Jika dikaitkan dengan *emotional intelligence*, hal tersebut berkaitan dengan dimensi regulasi emosi. Karena, individu sulit untuk mengontrol emosinya, sehingga seseorang merasa kesal, cemas, kurang percaya diri serta tidak menghargai tubuhnya, sampai mereka melakukan hal yang kurang wajar. Contohnya, ketika remaja membandingkan dirinya dengan artis korea yang memiliki tubuh yang ideal dan cantik. Mereka sampai melakukan perawatan secara rutin ke dokter kecantikan agar sama seperti artis korea yang dibandingkannya, tanpa peduli berapapun uang yang harus dikeluarkan dan membeli *make up* untuk menutupi kekurangan pada dirinya dengan mengikuti tutorial yang mereka lihat.

Ketika para remaja yang kurang puas dengan berat badannya, mereka sampai melakukan diet ketat, dari olah raga, mengatur pola makan dengan tidak makan nasi. Adapula yang menggunakan pelangsing berupa cream, pil, dan lain sebagainya. Selain itu, mereka melihat tutorial-tutorial di sosial media bagaimana cara melakukan diet, lalu mengikuti tutorial-tutorial tersebut. Para remaja juga sering membandingkan dirinya mulai dari keadaan fisik, kemampuan, dan lain sebagainya dengan orang lain ataupun teman sebaya. Sehingga, mereka merasa kurang puas terhadap keadaan fisiknya maupun kemampuan yang dimilikinya, selalu memandang buruk keadaan dirinya dan ketika bercermin selalu mengamati kekurangan dalam dirinya.

Hasil penelitian dilakukan oleh Jones (2001) didapatkan hasil bahwa remaja paling sering melakukan *social comparison* terhadap seorang model atau teman sebaya untuk menilai tinggi badan, berat badan, cara berpenampilan dan juga kepintaran. Baik remaja perempuan maupun laki-laki dikatakan sama-sama tinggi untuk melakukan *social comparison* dengan seorang model maupun teman sebayanya terkait dengan penampilan. Remaja perempuan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan *social comparison* dibanding laki-laki. Teman sebaya merupakan target yang paling tinggi bagi remaja untuk melakukan *social comparison* guna mengevaluasi diri, khususnya mengenai penampilan yang dimiliki (Jones, 2001). *Social comparison* dilakukan membuat perempuan semakin merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. *Social comparison* yang dilakukan membuat perempuan semakin sering mengamati tubuhnya dan sekaligus menstimulasi untuk membandingkan tubuhnya dengan perempuan lain, maka disinilah proses *social comparison* terjadi (Jones, 2001).

Penelitian serupa mengenai *social comparison* dapat dibuktikan dari penelitian Sari dan Karisma (2018) bahwa pandangan tentang tubuh ideal di lingkungan keluarga maupun masyarakat dapat membuat seseorang mempersepsikan dengan melihat ukuran, bentuk berat

badan dan mengamati penampilannya serta sikap merasakan tubuhnya sendiri, sehingga mempengaruhi pola tingkah laku dengan muncul rasa tidak puas pada kondisi fisiknya. Jadi, dapat disimpulkan *social comparison* itu dapat menyebabkan munculnya *body dissatisfaction*, karena ketika individu sering membandingkan keadaan fisik maupun kemampuannya dengan orang lain. Maka akan membuat individu lebih sering mengevaluasi kekurangan yang ada pada dirinya.

Penelitian mengenai *social comparison* dengan ketidakpuasan tubuh yang telah dilakukan oleh Sunartio, Sukanto, dan Dianovinina (2012) didapatkan hasil bahwa individu sering melakukan sebuah *social comparison* seperti membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain, ketika melakukan sebuah *social comparison*, objek pembanding yang sering digunakan ialah bentuk tubuh perempuan lain yang lebih menarik. Dalam sebuah *social comparison*, objek pembanding yang digunakan adalah bentuk tubuh yang menarik, maka kecenderungan untuk melakukan *social comparison* akan meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh pada dewasa awal.

Penelitian mengenai *social comparison orientation* dan *motives of evaluation* yang dilakukan oleh Mahardini dan Poespawadarja (2014), yang mengatakan bahwa perilaku selfie merupakan kebutuhan untuk mengevaluasi diri, dengan mudahnya ditemukan visual objek di media sosial tersebut akan menjadi media untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. karena, *fitur-fitur* yang ada di sosial media yang memfasilitasi para pengguna akan meningkatkan terjadinya *social comparison*.

Social comparison merupakan faktor penting dalam pembentukan *body image* yang akan mempengaruhi kepuasan tubuh seseorang. Menurut Cash (2000), *body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Gambaran seseorang mengenai kondisi

fisiknya lebih subyektif. Apabila seseorang merasa bahwa keadaan fisiknya tidak sesuai, maka dia akan merasa kekurangan secara fisik meskipun penilaian orang lain bahwa dia dianggap menarik. Dengan perubahan fisik pada remaja dan serangkaian pengalaman akan membentuk persepsi remaja tentang *physical self* -nya dan memberikan kesan mengenai pentingnya sebuah tubuh. Proses penilaian ini akan membentuk *body image* seseorang. Tingkat *body image* digambarkan dari seberapa jauh ia merasa puas dengan bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara menyeluruh (Amalia, 2007). Ketidakpuasan *bodyimage* akan menimbulkan masalah untuk remaja yakni rasa tidak puas yang akan mengakibatkan mereka merasa kurang percaya diri, merasa depresi, bahkan mengalami gangguan makan, bahkan sampai melakukan diet ketat.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rudd dan Lennon (2000) menyatakan beberapa remaja perempuan merasa cukup puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, namun beberapa remaja perempuan lainnya merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya. Perasaan tidak puas terhadap *body image* yang dimiliki oleh perempuan disebabkan karena perempuan terlalu fokus akan bentuk tubuh ideal yang diinginkan dan juga berat badan ideal yang ingin dimiliki. Hanya sedikit remaja merasa puas dengan penampilan yang dimiliki dan banyak yang memikirkan suatu cara yang dapat memperbaiki penampilan tersebut. Dalam hasil penelitian Rudd dan Lennon (2000) mendapatkan hasil bahwa remaja perempuan merasa memiliki tubuh ideal merupakan hal yang penting dan daya tarik fisik seseorang sangat berpengaruh dalam hubungan sosial, sehingga seseorang akan melakukan berbagai cara untuk memperoleh konsep *body image* yang diinginkan.

Penelitian mengenai *body image* dan harga diri yang dilakukan oleh Kostanski dan Gulleno (1998) menyatakan bahwa ketidakpuasan *body image* berhubungan negatif dengan harga diri tetapi ketidakpuasan *body image* berhubungan positif dengan kecemasan dan depresi

terhadap massa tubuh. Artinya peningkatan ketidakpuasaan akan diikuti penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan dan depresi terhadap massa tubuh. Kecemasan sendiri ternyata memiliki hubungan dengan kepercayaan diri apabila kecemasan tersebut adalah kecemasan komunikasi interpersonal.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu ditemukan bahwa penelitian yang serupa yaitu *emotional intelligence* dengan *body image*, harga diri dengan *body image*, *social comparison* dengan *body dissatisfaction* serta *body image* dengan harga diri, dengan beragam subjek yaitu remaja dan dewasa awal. Sejauh ini belum ada penelitian mengenai *emotional intelligence* dan *social comparison* dengan *body image*. Sehingga, penelitian ini penting untuk melengkapi hasil penelitian terdahulu.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan *emotional intelligence* dengan *body image*?
2. Apakah ada hubungan *social comparison* dengan *body image*?
3. Apakah ada hubungan *emotional intelligence* dan *social comparison* dengan *body image*?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada uraian rumusan masalah, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan *emotional intelligence* dan *body image*

2. Untuk mengetahui hubungan *social comparison* dengan *body image*
3. Untuk mengetahui hubungan *emotional intelligence* dan *social comparison* dengan *body image*

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan memperkaya keilmuan di bidang ilmu psikologi, terutama psikologi klinis dan psikologi sosial.

Kegunaan Praktis. Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai acuan oleh remaja, para orang tua yang memiliki anak remaja dan lembaga pendidikan (sekolah). Misalnya dalam mempersepsikan diri, untuk tetap berpikir positif dalam menilai dan menghargai tubuhnya.

