

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 sampai 22 tahun (Santrock, 2007). Masa remaja merupakan masa pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang dimulai pada masa pubertas dan berakhir pada masa transisi menuju dewasa. Masa transisi remaja berdampak dengan pengalaman baru meliputi sosial, kognitif, fisik, emosional dan psikologis. Ini termasuk pikiran, sikap dan perilaku yang menilai ukuran, keindahan, sensasi, fungsi, kebugaran dan kesehatan. Beberapa hasil penelitian mengatakan bahwa masa remaja adalah puncak evaluasi mengenai tubuh (*Body image*) sehingga isu utama yang muncul pada remaja adalah *Body image* (Murray et al., 2011)

Seseorang mengalami pertumbuhan fisik yang cepat (tinggi dan berat badan) yang dikenal dengan istilah *growth support* pada masa remaja. Pertumbuhan yang dipercepat merupakan langkah awal dari rangkaian perubahan kematangan fisik dan seksual seseorang. Misalnya, saat pubertas seorang remaja bertambah tinggi dan berat badan. Pertambahan berat badan lebih sulit diprediksi daripada tinggi badan karena lebih sensitif terhadap pola makan, olahraga, dan gaya hidup. Remaja perempuan lebih gemuk daripada laki-laki (Paganthi, 2009).

Perubahan fisik dapat memiliki konsekuensi psikologis yang tidak terduga. Kebanyakan anak muda lebih memperhatikan penampilan mereka daripada aspek lainnya, dan banyak dari mereka tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan lebih tidak disukai daripada anak laki-laki,

mencerminkan fakta bahwa budaya lebih memperhatikan karakteristik fisik wanita. (Papalia, 2011).

Berdasarkan penampilannya, remaja putri memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuhnya, penampilan orang lain, dan ukuran tubuh yang harus dimiliki setiap remaja. Gambaran dan persepsi tentang tubuh inilah yang disebut *Body image* (Denich & Ifdil, 2016). Munculnya penilaian tubuh bahwa standar tubuh diukur dari penampilan yang tampak meliputi bentuk tubuh proporsional membuat remaja putri kurang percaya diri dan selalu menilai dirinya dari orang lain yaitu teman-temannya. (Ratnawati, 2012).

Body image menurut Arthur (2010) merupakan pandangan subjektif individu tentang tubuh mereka, terkait dengan pandangan orang lain, dan bagaimana baiknya tubuh harus sesuai dengan penilaian tersebut. Banyak peneliti menggunakan istilah ini hanya dalam kaitannya dengan penampilan, sedangkan yang lain mencakup evaluasi fungsi, gerakan, koordinasi tubuh, dan lain lain. Burn (1993) menjelaskan *Body image* sebagai persepsi yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri sebagai makhluk yang memiliki fisik, namun fisik disini diartikan sebagai bentuk tubuh seorang remaja yang akan mengalami pubertas, yaitu suatu kondisi dimana seorang remaja sudah harus siap menerima suatu perubahan dalam dirinya.

Penampilan fisik memiliki banyak pengaruh pada penilaian diri, dan seringkali penampilan fisik lebih penting daripada kemampuan intelektual. Remaja perempuan yang cantik atau laki-laki yang tampan cenderung lebih

disukai oleh teman-temannya. Penampilan fisik memiliki daya tarik tersendiri dibandingkan dengan prestasi sekolah. Suka atau tidaknya penampilan fisik yang menarik, banyak ditentukan oleh budaya dan waktu (Gunarsa, 2007). Wanita dikatakan lebih sering memikirkan *body image*, yaitu sikap bagaimana seorang wanita memandang *body image* akan mempengaruhi penilaian bentuk tubuh yang akan menimbulkan perasaan puas atau tidak terhadap *body image* yang dimilikinya. (Ayu & Made, 2018).

Body image seseorang bisa positif atau negatif. Seseorang dengan *body image* yang positif akan memaknai tingkat kepuasan tubuh yang tinggi. Seseorang yang sudah puas akan merasa nyaman serta percaya diri dalam lingkungan sosialnya, sedangkan orang dengan *body image* yang negatif akan mengalami hambatan dalam lingkungan sosial serta kecemasan yang tinggi (Cash dan Flamming dalam Cash dan Fruzinsky, 2002). Ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang dapat muncul ketika orang tersebut mempunyai konsep atau gambaran bentuk tubuh yang ideal, namun dia merasa bahwa bentuk tubuhnya belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut (Cash & Szymansk dalam Grogan, 1999). Idealnya, *body image* yang dimiliki seseorang seharusnya positif sehingga ia dapat menerima bentuk tubuh dirinya sendiri tanpa harus mempertimbangkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun pada kenyataannya masih banyak siswi yang memiliki *body image* pada kategori menengah ke bawah.

Sebuah survei yang dilakukan oleh *American Association of University Women* dalam (Huebscher et al., 2010) mengatakan hanya 29% saja remaja putri yang puas dengan tubuh mereka dan 50% remaja putra merasa tidak masalah

dengan bentuk tubuh mereka. Selain itu, survei yang dilakukan oleh Etcoff dari Harvard University dan Orbach dari London School Of Economic dalam Campaign for Real Beauty (Ken, 2005), mengatakan bahwa hanya 3% wanita di Asia merasa cantik dan hanya 1% wanita Indonesia yang berani menyatakan bahwa dirinya cantik. Melihat hal tersebut, terlihat bahwa wanita zaman sekarang masih memiliki *body image* yang rendah. Hal ini tidak terlepas dari faktor-faktor yang bisa mempengaruhi *body image* yaitu media, keluarga, dan hubungan interpersonal. (Cash & Pruzinsky, 2002).

Fenomena ketidakpuasan terhadap *body image* tersebut banyak terjadi pada subjek remaja, termasuk juga remaja putri di SMA Al-Masoem. Para siswi di SMA Al-Masoem diwajibkan untuk menutup aurat. Selain itu siswi yang tinggal di asrama lebih banyak ditempa dengan kegiatan-kegiatan berbasis keagamaan dan berada pada aturan yang ketat dibandingkan dengan siswi yang tinggal di rumah dengan aturan yang tidak terlalu ketat serta kebebasan berselancar di media sosial sehingga peneliti berpendapat hal tersebut mampu mempengaruhi citra tubuh para siswi.

Melihat dari fenomena tersebut, maka penulis melakukan studi awal mengenai bagaimana *Body image* pada siswi kelas X di SMA Al-Masoem. Dari survey yang telah dilakukan terhadap 33 siswi, 30% menjawab mempunyai keinginan untuk menaikkan/menurunkan berat badannya atau yang biasa disebut dengan *body improven*, lalu pernyataan selanjutnya menunjukkan bahwa 57% responden merasa kurang puas terhadap penampilan atau bentuk tubuhnya atau yang biasa dikenal dengan istilah *Body image satisfaction*. Dari 33 siswi juga,

60% diantaranya merasa cemas mengenai penampilannya menurut pandangan orang lain, dan 69% menyatakan bahwa suka membandingkan tubuhnya dengan orang lain yakni membandingkan dengan temannya atau idolanya.

Adapun ketika ditanya lebih jauh bagaimana cara untuk bisa menerima dan mencintai diri sendiri, dari 33 siswi 25 orang orang mengatakan agar bisa lebih menerima dan mencintai diri sendiri dilakukan dengan cara percaya bahwa tidak ada manusia yang terlahir sempurna karena manusia terlahir dengan kekurangan sekaligus kelebihan maka upaya yang dapat dilakukan adalah lebih mensyukuri apa yang telah dimiliki. Delapan orang lainnya mengatakan bahwa bisa dilakukan dengan cara percaya diri.

Hasil tersebut menjelaskan bahwa ada aspek yang dapat mendorong seseorang memiliki citra tubuh positif, yaitu dengan bersyukur atau yang dikenal dengan istilah *Gratitude*. Emmons & Stern (2013) menjelaskan bahwa *Gratitude* memiliki hubungan terkuat dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup pada berbagai nilai kepribadian bahkan optimisme, harapan, dan kepedulian. *Gratitude* merupakan perasaan syukur juga terima kasih terhadap peristiwa dan pengalaman yang terjadi dalam kehidupan seseorang (Seligman, Steen, Park, & Peterson, dalam Mitchell, 2010). Listiyandini dkk (2015) mendefinisikan bersyukur sebagai perasaan bahagia, syukur dan apresiasi atas apapun yang telah diperoleh dalam kehidupan yang merupakan anugerah dari Tuhan, sesama manusia, makhluk lain atau alam semesta.

Dwinanda (2016) mengatakan bahwa *gratitude* dapat menimbulkan emosi positif dalam diri seseorang dan mengurangi ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. *Gratitude* secara langsung dapat meningkatkan dampak positif bagi manusia, yaitu mengubah pikiran negatif tentang bentuk tubuh. Orang yang mampu bersyukur selalu memiliki sikap positif dan menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan kondisi fisiknya, segala sesuatu yang diberikan Tuhan adalah anugerah yang patut disyukuri. (Wood et al., 2010).

Penelitian sebelumnya telah menemukan hubungan positif antara *body image* dengan *self-acceptance* sebesar 10.11%. *Self-acceptance* dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lingkungan budaya, bentuk sosialisasi, harga diri, peran yang besar, pengaruh berat badan, dan lain-lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *body image* yang tinggi mempengaruhi *self-acceptance*. (Ridha, 2012). Selanjutnya Guiney dan Furlong (dalam Rice dan Dolgin, 2002) mengatakan ketidakpuasan *body image* pada remaja perempuan berkontribusi pada rendahnya harga diri. Hasil penelitian menjelaskan bahwa tidak terjadi hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *positive well-being* remaja (Prabowo, 2017). Selanjutnya terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dengan *Body image* pada remaja. Penelitian ini mengatakan bahwa semakin tinggi *Gratitude* remaja maka akan tinggi pula *Body image* remaja tersebut (Dwinanda, 2016).

Berangkat dari hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan rumusan masalah “apakah ada hubungan antara *Gratitude* dengan *Body image* pada siswi SMA Al-Masoem?”. Untuk menjawab pertanyaan

tersebut maka perlu melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Gratitude* dengan *Body image* pada siswi SMA Al-Masoem”

Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *Gratitude* dengan *Body image* pada siswi SMA Al-Masoem?”

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Gratitude* dengan *Body image* pada siswi SMA Al-Masoem.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada Psikologi Positif yang terkait dalam *Gratitude* agar lebih mendalami pemahaman mengenai rasa syukur dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Serta Psikologi Klinis dalam *Body image* yang diharapkan dapat mempertajam pemahaman mengenai konsep gambaran tubuh yang dimiliki individu.

Secara praktis, informasi dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswi untuk evaluasi diri terkait kebersyukuran dan hubungannya dengan citra tubuh, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dalam mengubah cara pandang negatif terhadap tubuh sendiri.