

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini memiliki tubuh langsing menjadi tren di kalangan wanita, baik wanita dewasa maupun remaja putri. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya iklan di televisi yang menayangkan produk-produk pelangsing tubuh. Produk-produk pelangsing tubuh pun bermacam ragam bentuknya, mulai dari berbentuk obat (pil/tablet), teh, susu, alat olah raga, sampai yang berbentuk pakaian dalam yang dapat menurunkan berat badan.

Selain memiliki tubuh langsing yang menjadi dambaan para kaum hawa, memiliki kulit tubuh putih pun menjadi idaman mereka. Sekarang sudah menjamur produk-produk yang menjanjikan dapat mengubah kulit yang hitam menjadi putih seperti model iklan kecantikan di televisi. Iklan produk-produk pemutih kulit pun bukan hanya dapat dilihat di televisi, di media cetak bahkan di internet pun kita dapat menemukan produk-produk pemutih kulit tersebut.

Dampak dari iklan-iklan tersebut membuat para wanita timbul perasaan terdapat sesuatu yang “kurang” di dalam tubuhnya. Situasi dimana seseorang merasa terdapat sesuatu yang “kurang” dari tubuhnya seperti: badan yang kurang langsing, kurang tinggi; kulit yang kurang putih; *body* yang kurang seksi; rambut yang kurang lurus; serta sejumlah kekurangan pada bagian tubuh lainnya, dikenal dengan istilah *body dissatisfaction* (ketidakpuasan terhadap tubuh). Ketidakpuasan berarti ketidaksukaan individu terhadap tubuhnya atau bagian-

bagian tubuh tertentu (Annastasia, 2006;95). Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan perasaan tidak puas yang bersifat subjektif yang dimiliki seseorang terhadap penampilan fisiknya. Hal ini karena ada kesenjangan (*gap*) antara tubuh yang diharapkan (*ideal*) dengan yang sesungguhnya (*real*) (Tondok, 2010).

Ketidakpuasan terhadap tubuh yang besar menyebabkan makin kuatnya keinginan para perempuan untuk melakukan segala cara demi memperbaiki penampilan fisiknya. Usaha yang biasanya dilakukan diantaranya : berolahraga, melakukan perawatan tubuh, melakukan diet, meminum obat pelangsing; baik berbentuk jamu, pil atau teh pelangsing, menggunakan krim pemutih kulit, sampai dengan melakukan operasi plastik. Mereka mengkonsumsi obat-obatan pelangsing dan krim pemutih tanpa melihat lagi bahan-bahan pembuatnya berbahaya atau tidak. Mereka melakukan operasi plastik tanpa mempertimbangkan dampak/akibat negatif yang dapat ditimbulkan. Operasi plastik apabila ditangani di tangan yang salah dapat mengakibatkan komplikasi yang dapat menyebabkan pendaharan, infeksi bahkan dapat menyebabkan kematian.

Ketidakpuasan terhadap tubuh tentu saja dapat dialami oleh setiap individu. Ternyata, tidak hanya orang dewasa dan remaja saja yang mengalami ketidakpuasan pada tubuh, anak-anakpun mengalaminya juga. Di Amerika, sekitar umur lima atau enam tahun, banyak anak-anak (terutama perempuan) mulai menunjukkan ketidakpuasan pada tubuh mereka dan berusaha menjadi lebih langsing. Dalam sebuah penelitian pada anak-anak perempuan di bangku SD masih di negara yang sama, 30 persen dari anak umur 9 tahun, 55 persen dari anak umur 10 tahun, dan 65 persen dari anak umur 11 tahun menilai bahwa mereka

terlalu gemuk (Abramson, 2009;39). Menurut Wright (dalam Santrock, 2007;8) pada masa remaja awal lebih tidak puas dengan tubuh mereka daripada pada akhir masa remaja. Sejalan dengan hal tersebut menurut Papalia & Olds (dalam Indika, 2010) ketidakpuasan remaja putri pada tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja. Hal ini terjadi dikarenakan tekanan sosial yang didapat anak dari lingkungan sekitar dan juga perubahan fisik yang dialami mereka (Powell & Frecish dalam Irmayanti, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Maria dkk (2001) pada remaja putri di Surabaya, menghasilkan bahwa 60,83% remaja putri merasa tidak puas terhadap tubuhnya dan 39,17% merasa puas terhadap sosok tubuhnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Casper dan Offer (1990) menunjukkan, ketidakpuasan terhadap banyak hal dialami oleh remaja putri (Tondok, 2010). Hal ini juga sesuai dengan hasil dari angket mini yang disebarakan penulis kepada 100 orang remaja putri berusia 12-14 tahun (remaja awal) mengenai bagian tubuh yang kurang mereka sukai. 37% responden mengatakan tidak ada bagian dari tubuhnya yang kurang disukai dan 63% responden mengatakan ada beberapa bagian dari tubuh mereka yang kurang disukai. Bagian tubuh yang kurang disukai itu diantaranya ialah berat badan, warna kulit, hidung, bagian wajah, dll. Dari angket tersebut juga di dapat informasi usaha-usaha yang dilakukan untuk mengatasi kekurangan yang ada pada tubuh mereka antara lain: mengurangi porsi makan/melakukan diet, memperbanyak olahraga, menggunakan krim pemutih untuk kulit, dll.

Dalam perkembangan remaja, terjadi masa pubertas yaitu transisi dimana terjadi perubahan-perubahan, baik biologis maupun psikis dari seorang anak

menjadi orang dewasa. Perubahan-perubahan biologis memicu peningkatan minat terhadap citra tubuh (*body image*) (Santrock, 2007). Hal ini membuat remaja sangat memperhatikan dengan detail, setiap bagian fisiknya yang sedang berkembang. Mereka tertarik dan berminat dengan segala bentuk hal yang berkaitan dengan penampilan. Di satu sisi remaja mengalami perubahan-perubahan biologis maupun psikis, di sisi lain remaja juga harus menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Salah satu tugas masa remaja yang penting adalah menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif; menerima kenyataan bahwa tubuhnya mengalami perubahan.

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan, baik masalah internal maupun eksternal. Masa remaja dikenal sebagai masa badai dan tekanan (*storm and stress*). Salah satu permasalahan yang terjadi pada masa remaja adalah permasalahan fisik. Permasalahan akibat perubahan fisik banyak dirasakan oleh remaja awal ketika mereka mengalami pubertas. permasalahan fisik yang terjadi berhubungan dengan ketidakpuasan/ keprihatinan mereka terhadap keadaan fisik yang dimiliki yang biasanya tidak sesuai dengan fisik ideal yang diinginkan. Ketidakpuasan akan tubuh ini dapat sebagai pertanda awal munculnya gangguan makan seperti *anoreksia* atau *bulimia nervosa* (Maria, dkk, 2001).

Menurut Hurlock (2004), sebagian remaja saat ini sulit untuk menerima keadaan fisiknya karena sejak masa kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya. Selain itu, hampir semua anak membentuk konsep diri fisik yang ideal berdasarkan konsep dari berbagai macam sumber. Sumber yang paling berperan dalam pembentukan pola

pikir remaja yang kemudian membentuk konsep diri adalah media massa (Firdaus, 2009;2).

Media sangat memengaruhi gambaran ideal akan sosok tubuh seseorang. Semakin melihat tubuh sempurna, maka semakin besar obsesi untuk bisa seperti model di majalah (Indika, 2010). Hasil penelitian oleh Rumble, Kas, dan Nashville (2000) menemukan bahwa asosiasi skematik antara daya tarik dan tubuh kurus dengan kebaikan hadir di lebih dari 100 karakter perempuan yang muncul di 23 film animasi Walt Disney (*cel cartoons*) yang diproduksi dalam kurun waktu 60-tahun. Di Indonesia pun, karakter bertubuh kurus dianggap bersifat lebih baik dan lembut, serta seringkali bernasib malang sehingga mendapat pertolongan orang lain. Sementara itu, sebaliknya karakter bertubuh besar dianggap lebih judes dan berkuasa, atau lucu serta konyol. Pada penelitian lain, remaja yang sering menonton TV, opera sabun, video musik, membaca majalah remaja atau dewasa dilaporkan cenderung lebih tinggi mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya dibandingkan dengan remaja yang tidak sering mengkonsumsi media tersebut (Pipin, 2010). Hal ini membuktikan bahwa media secara langsung akan memengaruhi persepsi remaja dalam memandang dirinya sendiri. Citra perempuan yang diobjekkan di media massa digunakan sebagai patokan untuk membandingkan diri dan membentuk konsep diri ideal, padahal tolak ukur ideal yang bersumber dari media lebih bersifat subjektif dan selalu berubah-ubah, karena nilai ideal disesuaikan dengan *trend* dan standar budaya yang berbeda-beda di setiap negara.

Ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*) erat kaitannya dengan citra tubuh (*body image*). Menurut Banfield dan McCabe (2002), *body image* terdiri dari empat komponen, yaitu komponen perseptual, kognitif, afektif, dan perilaku. Gangguan citra tubuh yang terjadi pada komponen perseptual akan mengakibatkan distorsi citra tubuh. Sedangkan gangguan pada komponen lain maka akan mengakibatkan ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*) (Monteath dan McCabe, 1997; Thompson et al., dalam Elga, 2009).

Ketidakpuasan pada tubuh juga berhubungan dengan emosi. Ketidakpuasan akan tubuh ini sangat erat kaitannya dengan distress emosi, (Anonimus, 2010). Pada komponen ketiga dari *body image* yaitu komponen afektif, komponen ini berbicara mengenai perasaan dan emosi individu terhadap penampilan dan bentuk fisiknya (Banfield & McCabe, 2002).

Dari hasil wawancara kepada 6 subjek yang dilakukan pada siswi MTs Negeri 1 Serang yang mengatakan terdapat bagian tubuhnya yang kurang disukai, 4 dari 6 subjek mengatakan bahwa mereka mengalami masalah emosi. Mereka sulit mengenali emosi diri sendiri. Mereka sering tidak mengetahui penyebab dari emosi yang mereka rasakan. Terkadang mereka merasa tidak *mood*, sedih, dan lesu tanpa mengetahui penyebabnya. Dari hasil wawancara juga diperoleh informasi bahwa mereka belum bisa menempatkan emosi secara tepat. Jika mereka sedang sedih, mereka akan berlarut-larut dalam kesedihan. Hal-hal yang biasa dilakukan yang biasa mereka lakukan jika sedang sedih yaitu: menangis semalaman, mengurung diri di kamar, mendengarkan musik mellow, tidur, berdiam diri tanpa melakukan kegiatan apapun. Saat mereka mengalami

kegagalan atau sedang merasa *down*, mereka cenderung memerlukan waktu yang relatif lama untuk bangkit. Saat seperti itu mereka merasa bahwa merekalah yang paling menderita diantara yang lain.

Berdasarkan hasil interview terhadap 10 siswi, didapat 60% memiliki motivasi rendah dalam menjalani kegiatan belajar. Apabila mendapat kesulitan dalam tugas sekolah, mereka cenderung berputus asa, mereka memilih untuk meninggalkan tugasnya dan membiarkan tugas tersebut tanpa terselesaikan. Mereka lebih mengandalkan bantuan dari teman untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Dari hasil interview juga didapat 40% subjek kesulitan dalam membina hubungan dengan orang lain. Mereka lebih senang menyendiri daripada ikut bergabung dengan teman sebayanya. Apabila ada tugas kelompok mereka susah untuk menyelaraskan pendapatnya dengan yang lain. Mereka juga mengalami kesulitan dalam menangani perasaan orang lain. Mereka lebih cenderung acuh terhadap perasaan orang lain. Mereka beranggapan masalah orang adalah masalah pribadi mereka.

Menurut Goleman (2009), remaja yang belum memiliki kecerdasan emosi akan mudah marah, mudah terpengaruh, mudah putus asa, sulit mengambil keputusan dan sulit memotivasi diri sendiri. Dari fenomena yang telah dipaparkan, dapat dilihat bahwa mereka mengalami masalah dengan kecerdasan emosinya.

Kecerdasan emosional menurut Goleman adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan

menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdo'a atau berharap (Goleman, 2009). Kecerdasan emosi memiliki peran dalam diri seseorang dalam melakukan penyesuaian diri (Badrudin, 2009). Selain itu, kecerdasan emosi juga dapat berguna dalam mengatasi permasalahan dan kesulitan yang dihadapi seseorang, terutama masalah yang berhubungan dengan emosi.

Menurut Supratiknya (1995) seseorang yang menunjukkan adanya penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri atau orang lain dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri dikatakan orang tersebut mampu menerima dirinya. Sejalan dengan itu menurut Goleman (2009) individu yang mempunyai kecerdasan emosi mampu memahami dan membedakan perasaan-perasaan dalam diri serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku. Ini berarti apabila individu mengalami kesulitan atau sesuatu yang dirasa tidak nyaman dalam dirinya, individu tersebut tidak lekas marah, benci namun peka dalam mencermati perasaannya, yakin bahwa ia sanggup mengatasinya. Dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosi seseorang tinggi maka seseorang tersebut diduga akan mampu menerima kondisi dirinya. Dengan demikian, peneliti menduga ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *body dissatisfaction* dengan dugaan apabila remaja memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka akan rendah kemungkinan untuk mengalami *body dissatisfaction*. Sebaliknya, apabila remaja mempunyai kecerdasan emosi yang rendah maka akan tinggi kemungkinan untuk mengalami *body dissatisfaction*.



Untuk menguji dugaan tersebut, maka penulis ingin mengetahui secara empirik apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka diajukan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosi siswi MTs Negeri 1 Serang?
2. Bagaimana tingkat ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*) pada siswi MTs Negeri 1 Serang?
3. Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (*body dissatisfaction*) pada siswi MTs Negeri 1 Serang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Ingin mengetahui sejauhmana tingkat kecerdasan emosi siswi MTs Negeri 1 Serang.
2. Ingin mengetahui sejauhmana tingkat ketidakpuasan sosok tubuh (*body dissatisfaction*) siswi MTs Negeri 1 Serang.
3. Ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (*body dissatisfaction*) pada siswi MTs Negeri 1 Serang.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengembangan bidang psikologi pada umumnya dan psikologi perkembangan pada khususnya.

Selain untuk menambah pengetahuan dan informasi bagi peneliti, secara praktis, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja putri dan pimpinan MTs Negeri 1 Serang mengenai kecerdasan emosional dan ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*).