

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak dan dewasa. Masa transisi ini dimulai sekitar usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Pada masa remaja, perempuan sangat memperhatikan tubuhnya serta menghabiskan waktu yang lama dan usaha yang sungguh-sungguh untuk mempercantik dirinya. Pada masa remaja terjadi perubahan-perubahan biologis, seperti pertambahan tinggi tubuh yang cepat, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang muncul ketika seseorang memasuki masa pubertas (Santrock, 2003).

Pada masa pubertas, terjadi perubahan fisik seperti payudara membesar, tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan, dan pinggul menjadi lebih lebar. Pada masa ini remaja disibukkan dengan perubahan tubuh dan mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuh mereka. Citra tubuh, minat berkencan, dan perilaku seksual dipengaruhi oleh perubahan pada masa pubertas. Meskipun begitu, minat pada karir, pacaran, dan eksplorasi biologis seringkali lebih nyata pada masa remaja akhir dibandingkan masa remaja awal (Santrock, 2003).

Remaja perempuan selalu menginginkan untuk memiliki tubuh yang ideal, ramping, dan menarik. Menurut Croll (dalam Husni & Indrijati, 2014), sekitar 50-88% remaja perempuan memiliki perasaan negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya. Data mengungkapkan bahwa 85%

perempuan mudah sangat khawatir dengan penampilan mereka. Oleh sebab itu, peneliti memilih remaja putri sebagai subjek dari penelitian ini. Remaja yang memiliki citra tubuh positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri, dan kepedulian yang tinggi terhadap kondisi badan dan kesehatannya, sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas.

Penerimaan diri adalah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri, baik menerima kelebihan maupun kekurangan diri sendiri. Penerimaan diri ini dibutuhkan oleh setiap individu untuk mencapai kehidupan yang lebih positif dan harmonis (Agoes, 2007). Pada zaman generasi milenial seperti sekarang ini, makin banyak remaja yang kurang bisa menerima dirinya dengan baik. Perkembangan dunia digital dengan kehadiran media sosial, tren baru serta ekspektasi dari lingkungan sekitar telah menciptakan tekanan dan standar baru bagi remaja Indonesia. Hal inilah yang memengaruhi perilaku dan sikap remaja Indonesia dalam melihat dirinya (Tarigan, 2018).

Tekanan dan tuntutan dari media sosial membuat remaja tidak percaya diri, merasa khawatir dan resah. Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang aktif bermain sosial media, rata-rata akan merasa resah jika remaja tersebut tidak mendapatkan respon yang diharapkan (respon baik). Hal ini terjadi karena rasa percaya diri remaja dipengaruhi oleh respon orang lain di media sosialnya. Jika percaya diri menurun, maka remaja lebih sulit menerima dirinya (Tarigan, 2018).

Ada berbagai macam faktor yang memengaruhi penerimaan diri seseorang, baik dalam diri individu (internal) maupun dari luar diri individu (eksternal). Menurut Hurlock (1983), ada beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang yakni pemahaman tentang diri sendiri, harapan yang realistis, tidak ada stres yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, perspektif diri, dan konsep diri yang stabil. Ada pula faktor eksternal yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang, yakni tidak adanya hambatan di lingkungan, sikap-sikap sosial yang positif, dan pola asuh di masa kecil.

Penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan terhadap kondisi fisik yang dimiliki individu. Kondisi fisik yang dimiliki individu ini berkaitan dengan citra tubuh seseorang (Pritasari, 2015). *Body image* (citra tubuh) adalah imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi itu (Arthur & Emily, 2010). Orang yang memiliki *body image* positif cenderung lebih bisa menerima dirinya daripada orang yang memiliki *body image* negatif.

Kebanyakan perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Ketidakpuasan tersebut sering menjadi alasan dan pemicu melakukan tindakan untuk mendapatkan bentuk tubuh sempurna, misalnya dengan melakukan perawatan di klinik kecantikan, operasi plastik, diet ketat atau bahkan pemikiran untuk bunuh diri. Rasa tidak puas terhadap bentuk

tubuh dan penampilan ini dapat membuat seseorang depresi, rendah diri, dan tidak percaya diri (Pritasari, 2015).

Hal-hal di atas dapat dilihat dari perkembangan industri kecantikan di Indonesia cukup pesat sejak beberapa tahun ke belakang karena adanya berbagai macam tren kecantikan yang turut memengaruhi pola konsumen di Indonesia. Data dari ZAP Beauty Index 2018 yang melakukan survei terhadap 17.889 perempuan di Indonesia melalui kanal *online* menemukan beberapa fakta soal industri kecantikan ini. Di antaranya, perempuan di Indonesia nyatanya sudah mulai mengenal *make up* ketika usia mereka kurang dari 18 tahun (13-15 tahun) yakni sekitar 41,9 persen dari hasil survei. Hal ini memperlihatkan bahwa industri kecantikan mulai disasar dan dikenal anak-anak usia muda, terutama Generasi Y dan Z. Sementara itu, menurut data yang sama, sekitar 36,4 persen remaja pada rentang usia 13-15 tahun telah melakukan perawatan di klinik kecantikan (Nurfadilah, 2018).

Selain melakukan perawatan di klinik kecantikan, individu yang tidak puas dengan tubuhnya juga dapat melakukan operasi plastik. Operasi plastik adalah salah satu cara yang dianggap paling mudah dan cepat untuk mendapatkan wajah atau tubuh yang sempurna. Kepraktisan, kemudahan dan hasil yang dinilai sesuai keinginan, membuat tren operasi plastik meningkat drastis beberapa tahun terakhir ini. Perempuan dan laki-laki berlomba-lomba untuk memperbaiki berbagai bagian tubuhnya. *International Society of Aesthetic Plastics Surgeons* (ISAPS) membuktikan

bahwa fenomena operasi plastik melanda di berbagai negara. Hal ini dikarenakan banyak orang yang merasa tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya (CNN Indonesia, 2018).

Selain itu, ada juga fakta lain yang mengungkapkan bahwa Indonesia berada di nomor empat negara dengan penderita gangguan makan terbanyak, yakni *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Widiarini & Permatasari, 2017). *Anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa* merupakan suatu gangguan mental yang ditandai dengan pola dan cara makan yang salah. Kedua gangguan tersebut merupakan suatu masalah kesehatan dimana pengidapnya terobsesi untuk memiliki tubuh kurus dan sangat takut jika diri mereka terlihat gemuk (Paramita,2018).

Untuk membuat tubuhnya tetap sekurus mungkin, pengidap anoreksia akan berusaha keras membatasi porsi makan seminimal mungkin dan berolahraga secara berlebihan. Sedangkan bulimia ditandai dengan nafsu makan secara berlebihan namun disertai rasa takut akan bobot badannya berlebihan sehingga penderita melakukan *induced vomiting* (muntah disengaja). Pengidap bulimia akan melahap makanan dalam jumlah berlebihan, kemudian mengeluarkannya dari tubuh secara paksa dengan muntah atau menggunakan obat pencahar (Paramita,2018).

Kedua gangguan diatas merupakan gangguan makan yang memengaruhi baik laki-laki maupun perempuan. Meskipun begitu, kelompok yang paling sering mengalami gangguan ini adalah para remaja putri. Penelitian memperkirakan terdapat sekitar 8 dari 100 wanita yang

mengidap gangguan ini dan sebagian besar dialami oleh perempuan pada usia 16-40 tahun (Paramita,2018).

Selain operasi plastik dan gangguan makan, para remaja yang memiliki *body image* negatif juga memiliki kecenderungan pemikiran untuk bunuh diri. Seo, dkk (dalam Alden, 2013) melakukan survey pada 6.504 siswa SMP dan SMA, terdiri dari 134 sekolah di 50 negara bagian Amerika antara tahun 1995 dan 2008. Para peserta diberikan pertanyaan mengenai keseriusannya untuk melakukan bunuh diri selama 12 bulan terakhir dan bagaimana perasaan siswa-siswi atas berat badan yang mereka miliki.

Survei yang dilakukan oleh para peneliti menunjukkan bahwa pikiran untuk bunuh diri lebih tinggi pada siswa-siswi yang berpikir mereka kelebihan berat badan dibandingkan dengan siswa-siswi yang tidak melihat dirinya kelebihan berat badan (18% vs 10,4%). Pada usia 10 tahun, anak perempuan yang merasa dirinya kelebihan berat badan cenderung memiliki pikiran untuk bunuh diri dibandingkan anak laki-laki. Oleh sebab itu, Seo (dalam Alden, 2013) mengatakan bahwa perlu adanya intervensi yang efektif untuk mengatasi persepsi berat badan agar ide dan upaya bunuh diri dapat dikurangi, terutama di kalangan remaja perempuan.

Selain *body image*, penerimaan diri juga erat kaitannya dengan perbandingan sosial. Perbandingan sosial merupakan sumber informasi penting bagi individu untuk dapat meningkatkan kinerja, dan memiliki potensi untuk membantu individu dalam upaya peningkatan harga diri mereka. Individu selalu membandingkan dirinya dengan orang lain.

Konsekuensi dari perbandingan sosial adalah adanya penilaian sesuatu lebih baik atau lebih buruk dari yang lain. Melalui perbandingan sosial, individu juga menyadari posisinya di mata orang lain dan masyarakat (Putra, 2017).

Perbandingan sosial memengaruhi bagaimana cara individu memandang dirinya. Ada penelitian yang baru-baru ini dilakukan oleh *Macquarie University*, UNSW Australia dan *University of Sydney*. Penelitian ini melibatkan 150 mahasiswi. Penelitian ini dilakukan dengan membagikan survei *online* lima kali sehari. Peneliti menemukan bahwa media sosial sering dijadikan sebagai ajang perbandingan, terutama oleh remaja putri (Sukmasari, 2016).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa bahwa perempuan lain lebih baik dari mereka di sosial media. Perbandingan sosial yang dilakukan oleh mahasiswi ini juga berdampak buruk bagi mereka. Responden mengaku *mood*-nya lebih jelek, tidak bahagia dan berniat melakukan pola diet yang tidak sehat. Oleh sebab itu, individu perlu lebih bijak dalam menggunakan media sosial (Sukmasari, 2016)

Selain itu, ada pula riset yang dilakukan oleh Dove dalam Indonesia *Beauty Confidence Report 2017* yang menunjukkan bahwa 38 persen wanita Indonesia suka membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini mengakibatkan rasa tidak percaya diri sehingga individu merasa dirinya tidak cantik. Pada riset tersebut juga dijelaskan bahwa 84 persen wanita Indonesia mengaku tidak tahu jika dirinya cantik dan 72 persen percaya

bahwa untuk mencapai kesuksesan, wanita harus memenuhi standar kecantikan tertentu (Alamsyah, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial juga memengaruhi persepsi individu terhadap dirinya dan bagaimana cara individu itu menerima dirinya.

Peneliti juga telah melakukan wawancara terdahulu pada tiga remaja putri (dua orang usia 20 tahun dan satu orang usia 19 tahun) yang mengikuti *gym* di Surabaya. Hasil wawancara dengan beberapa remaja putri tersebut menunjukkan bahwa alasan remaja putri datang ke tempat *gym* karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya dan sebagian lagi datang ke tempat *gym* karena di-*bully* oleh teman-temannya. Remaja putri tersebut di-*bully* karena berat badan tidak ideal dan tubuhnya gemuk.

Jika dilihat dari banyaknya kasus di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Body Image* dan Perbandingan Sosial terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Putri di Surabaya”. Penelitian ini juga memiliki keunikan tersendiri. Dalam penelitian ini, peneliti memilih *body image* dan perbandingan sosial sebagai dua hal yang memengaruhi penerimaan diri. Hal ini dikarenakan peneliti berusaha mencari hal yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang yang tidak hanya timbul dari faktor internal saja, melainkan juga ada faktor eksternal. Oleh sebab itu, penelitian ini sedikit berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang hendak dijabarkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana pengaruh *body image* terhadap penerimaan diri pada remaja putri di Surabaya?
2. Bagaimana pengaruh perbandingan sosial terhadap penerimaan diri pada remaja putri di Surabaya?
3. Bagaimana pengaruh interaksi antara *body image* dan perbandingan sosial terhadap penerimaan diri pada remaja putri di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap penerimaan diri pada remaja putri di Surabaya
2. Untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap penerimaan diri pada remaja putri di Surabaya
3. Untuk mengetahui pengaruh interaksi antara *body image* dan perbandingan sosial terhadap penerimaan diri pada remaja putri di Surabaya

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pengetahuan yang berarti bagi perkembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Klinis berkaitan dengan pengaruh antara *body image* dan perbandingan sosial terhadap penerimaan diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh *body image* dan perbandingan sosial terhadap penerimaan diri sehingga subjek dapat lebih menerima keadaan dirinya dalam setiap kondisi.

- b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang berkaitan dengan pengaruh *body image* dan perbandingan sosial terhadap penerimaan diri.