

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa perkembangan individu yang mengalami perubahan kognitif, biologis dan sosial emosional dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Santrock, 2003). Hurlock (2003) menambahkan bahwa definisi remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan kematangan secara seksual hingga usia matang secara hukum. Monks (1999) mengemukakan remaja dibagi menjadi tiga batasan usia. Pembagiannya terdiri dari masa remaja awal adalah individu yang berusia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan dengan usia 15-18 tahun dan masa remaja akhir 18-21 tahun.

Pada masa remaja terjadi banyak perubahan antara lain kognitif, sosial, harga diri, otonomi, keintiman, fisik dan kompetensi. Pada umumnya beberapa remaja menghadapi masalah ketika berbagai perubahan terjadi secara bersamaan dan membutuhkan bantuan ataupun *support* saat menjalani masa ini. Perubahan yang memiliki pengaruh besar pada remaja adalah perubahan fisik. Pada tubuh anak laki-laki secara keseluruhan menjadi lebih besar: bahu menjadi lebar, tungkai kakinya menjadi lebih panjang dibandingkan tubuhnya, dan lengannya yang memiliki proporsi lebih panjang. Anak perempuan mengalami perubahan panggul yang lebih besar dan lapisan lemak muncul dibawah kulit. Peningkatan lemak tubuh normal dialami oleh remaja perempuan, banyak yang menjadi tidak bahagia dengan penampilannya terutama yang mengalami pubertas lebih awal (Papalia dkk, 2009).

Menurut Rosenblum & Lewis (dalam Papalia dkk, 2009) perubahan fisik yang dramatis memiliki efek psikologis. Sebagian besar remaja lebih peduli mengenai penampilan dibandingkan tentang aspek lain dalam diri sendiri dan banyak tidak menyukai apa yang dilihat dicerminkan. Remaja perempuan cenderung lebih tidak bahagia dengan penampilannya jika dibandingkan dengan remaja laki-laki, ini mencerminkan tekanan budaya yang lebih besar terhadap atribut fisik

perempuan. Pemikiran tersebut juga diutarakan oleh Davison & Birtch (dalam Papalia dkk, 2009) yang mengatakan kepedulian terhadap *body image* yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Hal ini sering kali dimulai saat pertengahan masa kanak-kanak atau bahkan lebih dini dan makin kuat di masa remaja sehingga mengakibatkan usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan

Body image merupakan penilaian seseorang terhadap penampilan tubuh, ukuran fisik, bagaimana persepsi, perasaan dan sikap individu terkait gambaran tubuhnya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2003) *body image* adalah pikiran, perasaan dan persepsi seseorang akan keseluruhan aspek tubuhnya seperti penampilan, ras, usia, keberfungsian serta aspek seksualitasnya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsikan oleh individu dengan bentuk tubuh yang diinginkan memunculkan ketidakpuasan pada tubuhnya. Pendapat lain dari Schilder (dalam Amalia L, 2007) menyatakan bahwa *body image* adalah gambaran mengenai tubuh kita sendiri yang dibentuk dalam pikiran. Gambaran tubuh ini memengaruhi penilaian dalam kelompok sosial. Hal tersebut menjadi sangat penting bagi kalangan perempuan, khususnya remaja yang dalam masa perkembangan fisiknya mengalami perubahan seringkali menilai fisiknya kurang menarik sehingga membandingkan penampilannya dengan orang lain. Jika individu mengembangkan penilaian positif pada dirinya, maka akan ada perasaan nyaman, percaya diri dan cenderung menerima apapun penampilan tubuh. Hal tersebut sepenuhnya akan memengaruhi keberfungsian individu dalam menjalani kehidupannya. Sebaliknya jika individu mengembangkan penilaian dirinya secara negatif, maka perasaannya yang diterima adalah perasaan cemas akan kekurangannya, menarik diri, depresi, tidak percaya diri yang dapat mengakibatkan ketidakpuasan berlebihan sehingga munculnya usaha untuk merubah penampilan fisiknya yang berisiko pada kematian (National Eating Disorder Association, dalam Rosalinda dan Fricilla, 2015)

Berbagai tindakan yang bersumber dari ketidakpuasan pada penampilan dan bentuk tubuh ini jika tidak diatasi dapat menimbulkan gangguan psikologis, misalnya depresi atau kebiasaan makan yang menyimpang (*eating disorder*) seperti *bulimia*, *anorexia nervosa*, *binge eating* yang dapat berlanjut terus hingga akhir masa remaja bahkan dewasa. Hasil penelitian oleh Brennan, Maggie A,

Lalonde, Christopher E, Bain, Jody L, (2010) mengemukakan bahwa *body image* perempuan lebih rendah daripada laki-laki. Ini membuat perempuan merasa lebih tidak puas dengan tubuh mereka. *Body image* merupakan salah satu aspek yang paling penting dari evaluasi diri dan representasi diri selama masa remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aldila (2013) dengan 10 orang remaja perempuan dan 5 orang remaja laki-laki di SMA N 1 Tanjung Mutiara, yaitu remaja perempuan merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, karena remaja merasa panggulnya berubah menjadi lebar, produksi keringat yang lebih banyak, payudara yang mulai membesar membuat remaja merasa malu dan pakaian yang sering digunakan oleh remaja menjadi sempit. Keadaan fisik yang tidak sesuai dengan harapan remaja dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan kurang percaya diri pada remaja diantaranya panggul yang melebar, payudara yang membesar ataupun mengalami menstruasi. Perubahan ini berpengaruh pada remaja akan *body image*.

Selain karakteristik fisik pada remaja perempuan, terdapat aspek yang lain yang memengaruhi *body image* yakni persepsi subjektif dari individu sendiri. Persepsi remaja pada penampilan tubuhnya dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya reaksi orang lain terhadap individu, perbandingan perkembangan fisik individu dengan perkembangan fisik orang lain dan perbandingan terhadap apa yang dianggap ideal oleh kultur masyarakat atau lingkungan. *Body image* remaja akan meningkat ketika bentuk tubuh mereka yang baru sesuai dengan standar ideal kultur dan jenis kelamin mereka (Amalia, 2007). Aspek persepsi ini sesuai dengan data yang dilansir dalam viva.co.id (2018), menurut Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan (Litbangkes) Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, Dr. Siswanto menyatakan bahwa remaja perempuan di Indonesia masih ada yang memiliki pandangan mengenai *body image* yang kurus dan kecil itu dianggap cantik. Hal yang sama juga didapat dari beritasatu.com yang menjelaskan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bidang Kesehatan Masyarakat dari Wiratama Institute Ira Dewi Ramadhani pada siswa SLTA di Semarang menyatakan ada 51,2% siswa tak puas dengan penampilan fisiknya.

Kusuma et al, (2018) juga melakukan penelitian mengenai pengaruh *body image*, perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT)

pada remaja SMAN 12 DKI Jakarta terdapat 66,8% siswi berada pada kategori *body image* negatif dan 33,2% pada kategori *body image* positif. Di tahun 2018 juga klinik kecantikan ZAP melakukan riset tahunan yaitu *ZAP Beauty Index* yang dilakukan pada perempuan yang berusia kurang dari 18 tahun, dalam hasil riset tersebut menyatakan sebanyak 57,8% responden belum percaya diri dengan kondisi fisiknya hal ini dipengaruhi oleh keinginan para remaja untuk mendapatkan kulit putih. Hal ini menghasilkan laporan data dari UNICEF yang bertajuk *State of the World's Children 2019*, menyatakan bahwa sekitar 1 dari 4 remaja di Indonesia menderita anemia. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari Kepala Dinas Kesehatan Yogyakarta yang mengatakan bahwa, pola dan gaya hidup remaja Indonesia yang takut gemuk berdampak pada kekurangan sel darah merah. Selain itu data dari laporan ini menunjukkan lebih dari sepertiga remaja Indonesia mengonsumsi buah kurang dari sebulan sekali, berdiet dengan tidak mengonsumsi sarapan di rumah bahkan melewatkan sarapan.

Dengan ini dapat dikatakan persepsi menjadi prediktor utama yang berpengaruh pada *body image* remaja perempuan. Individu yang berpikir positif pada tubuhnya berarti menerima dan berwelas asih pada dirinya. Individu yang berpikir negatif pada tubuhnya menjadi rendah diri (Cash & Purzinsky dalam Adi, 2008). Remaja yang masih menilai dirinya secara negatif belum bisa mengelola emosinya sehingga menghantarkan mereka pada kesulitan, depresi, stres ataupun perasaan untuk mengasihani diri yang memicu permasalahan akademis, hubungan sosial ataupun gangguan makan. Sebaliknya remaja yang berwelas asih ataupun menyayangi dirinya akan mengembangkan *body image* yang positif. Kemampuan berwelas asih pada diri sendiri ini dikenal dengan *self compassion*.

Self compassion sendiri berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih (Echols & Shadily dalam Rahmadhani & Nurdibyanandaru, 2014), rasa kasih sayang yang kita rasakan apabila melihat orang menderita, yang membuat kita akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, akan ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami. *Self compassion* adalah hal yang sama seperti *compassion*, hanya saja hal tersebut diarahkan pada diri sendiri (Neff, 2012). Neff (2012) mendefinisikan *self compassion* menjadi tiga komponen yaitu *self kindness*

(bersikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran). Hasil dari penelitian Neff (2007) juga menerangkan, seseorang yang memiliki *self compassion* tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Neff, Rude, & Kirkpatrick dalam Rahmadhani & Nurdibyanandaru, 2014).

Self compassion membuat seseorang memahami hal yang tidak menyenangkan, kegagalan dan kekurangan diri sendiri dengan tidak menghakimi hal tersebut, karena keadaan yang tidak menyenangkan dapat dianggapnya sebagai bagian dari pengalaman manusia. Neff (dalam Anggraeni dan Nuryana, 2011) mengatakan *self compassion* membuat individu menjadi cerdas dan lebih lembut terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan atau merasakan kekurangan dan mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan bagian dari *human condition*, dan bahwa semua orang, termasuk dirinya, layak untuk mendapatkan belas kasih. Individu dengan *self compassion* yang tinggi akan tetap menyayangi dirinya walau mengalami banyak kejadian yang tidak menyenangkan, tidak menyalahkan keadaan atau bahkan menyalahkan diri sendiri. Individu tersebut akan menganggap semua kejadian yang dialaminya merupakan keadaan wajar yang harus diterima dan diselesaikan dengan baik. Dengan demikian, individu tersebut akan merasa puas terhadap apa yang dimilikinya meskipun sedang berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Dengan memiliki *self compassion* yang tinggi, maka probabilitas individu tersebut untuk memiliki kepuasan hidup akan tinggi pula.

Penelitian dari Rina Dwi Anggraheni dan Amalia Rahmandani (2019) mengenai hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada mahasiswa program sarjana manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang menghasilkan hubungan positif yang signifikan antara variabel *self compassion* dengan *body image*. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin positif *body image*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin negatif pula *body image*. Ini juga dikatakan *self compassion* dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan

yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki *self compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff dalam Rahmadhani & Nurdibyanandaru, 2014).

Pemaparan mengenai konsep dasar *self compassion* juga dinilai menjanjikan dalam proses penurunan *distress* yang berkaitan dengan *body image*. Berdasarkan pernyataan dari Albertson, Neff dan Dill-Shackleford (dalam Angraheni & Rahmandani, 2019) penelitiannya menjelaskan bahwa intervensi berbasis *self compassion* dinilai efektif untuk meningkatkan *body image*. Uraian di atas memperkuat dugaan penulis untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *self compassion* terhadap *body image* pada siswi SMA di Jakarta

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan di atas, maka identifikasi masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Seperti apakah gambaran *body image* pada siswi SMA di Jakarta?
2. Seperti apakah gambaran *self compassion* pada siswi SMA di Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body image* pada siswi SMA di Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah digunakan untuk memudahkan peneliti untuk mengarahkan pokok permasalahan untuk mencapai tujuan penelitian. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh *self compassion* terhadap *body image* pada siswi SMA di Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body image* pada siswi SMA di Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body image* pada siswi SMA di Jakarta

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis kepada berbagai pihan antara lain sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi mengenai kajian psikologi secara ilmiah pada bidang psikologi perkembangan serta dapat memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pembahasan yang sama.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah dapat memberikan informasi dan edukasi kepada subjek agar menghargai dan menerima keadaan tubuh mereka, sehingga dapat mengurangi persepsi-persepsi negatif dalam memandang tubuhnya yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan fisik.