

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Konsep diri merupakan salah satu aspek penting dalam proses pencarian identitas diri seorang remaja, dimana masa remaja merupakan masa pencarian identitas. Konsep diri dibentuk melalui interaksi individu dengan realitas sosial yang terjadi pada saat ini. Menurut Retnaningsih dkk (1996) dalam interaksi sosial setiap individu akan menerima tanggapan dan tanggapan tersebut akan dijadikan cermin bagi individu tersebut untuk menilai dan memandang dirinya sendiri.

Pudjjogyanti (1988: 40) juga menjelaskan bahwa konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus didapatkan. Konsep diri yang dimaksud adalah persepsi, gagasan, perasaan dan keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri sebagai hasil evaluasi dan penilaian dirinya yang diperoleh melalui interaksi dengan orang lain. Konsep diri juga berguna dalam proses pemilihan hal baik dan buruknya dari efek perkembangan zaman pada saat ini. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan memiliki harga diri yang tinggi, tidak akan merasa rendah diri dalam kehidupannya dan memiliki tingkat

kemampuan menyaring positif dan negatif yang lebih baik di lingkungannya dan teman sebaya.

Perkembangan konsep diri anak sangat dipengaruhi pola asuh oleh keluarga dan lingkungan sosialnya. Keluarga merupakan lembaga pertama dan terpenting untuk pertumbuhan dan perkembangan konsep diri anak. Peranan keluarga, khususnya orangtua sangat penting dalam mengarahkan anak untuk mengembangkan konsep dirinya terutama pada masa remaja. Seorang remaja membutuhkan suatu pola atau cara serta memerlukan model atau orang lain untuk dijadikan contoh dalam membentuk dirinya menjadi pribadi yang mandiri dan berpotensi.

Perkembangan konsep diri yang paling menarik terjadi adalah pada masa remaja terutama pada masa SMA, walaupun sebelumnya konsep diri berkembang dari awal kehidupan individu (masa kanak-kanak). Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa SMA adalah masa pencarian identitas diri yang sangat erat kaitannya dengan konsep diri.

Konsep diri dapat berkembang menjadi positif dan negatif dan pada masa ini banyak terjadi perubahan-perubahan yang dapat berpengaruh dalam proses menemukan identitas dirinya, di antaranya adalah perubahan fisik. Berbagai perubahan fisik dan psikis yang dialami selama perkembangan membuat remaja menimbulkan respon

berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan yang terjadi dalam dirinya. Hurlock (2000) berpendapat bahwa remaja memiliki perhatian yang besar pada penampilan, salah satunya adalah bentuk tubuh. Sedikit remaja yang mengalami *kateksis tubuh* atau merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasaan bentuk tubuh pada umumnya lebih banyak dialami di beberapa bagian tubuh tertentu. Kegagalan mengalami kateksis tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri selama masa remaja. Hasil penelitian Briawan, dkk pada tahun 2008 (Isnani, 2011) menyatakan bahwa sebagian besar remaja putra berkeinginan untuk menaikkan berat badan (76,0%), sedangkan remaja putri berkeinginan menurunkan berat badan (80,0%), oleh karena itu peneliti melakukan penelitian hanya kepada remaja putri.

Proses pembentukan ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh seseorang dipengaruhi oleh cover majalah, iklan-iklan televisi, dan film yang berperan penting dalam pembentukan standar kecantikan dalam suatu masyarakat (Atwer, E. & Duffy, K.G. (1999). Pada umumnya saat ini, masyarakat masih memiliki standar bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing, dan berkulit putih. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya iklan-iklan dan media di Indonesia yang menampilkan model dengan karakteristik fisik tersebut. Iklan-iklan produk kecantikan seperti shampo atau produk pemutih kulit juga menggunakan model yang berbadan langsing walaupun sebenarnya

produk mereka bukanlah produk pelangsing. Dari iklan-iklan dan media massa yang terbit di Indonesia dapat dilihat bahwa model iklan dengan tubuh yang langsing lebih menjual dan diminati oleh pasar karena bentuk tubuh langsing dianggap cantik dan ideal.

Beberapa contoh di atas menunjukkan bahwa media informasi cenderung mendefinisikan kecantikan bahwa untuk tampil cantik, wanita paling tidak harus bertubuh langsing. Adanya anggapan semacam itu tentu dapat mendorong wanita untuk tampil langsing karena pada dasarnya wanita selalu ingin tampil cantik dan menarik. Selain untuk kepercayaan diri, tubuh langsing bagi seorang wanita dapat dianggap sebagai salah satu daya tarik untuk memikat lawan jenisnya.

Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik yang diciptakan oleh media tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya *body ideal* pada remaja. *Body ideal* ini bukan selalu berat badan ideal yang disarankan untuk menjaga kesehatan (*Body Mass Index* atau *BMI*). Seperti yang telah disebutkan di atas, media massa di Indonesia saat ini cukup banyak memberikan pesan ke masyarakat bahwa salah satu syarat bagi seorang wanita untuk dianggap cantik adalah memiliki tubuh yang langsing. Dengan demikian, memiliki tubuh yang langsing dapat menjadi *body ideal* pada remaja, khususnya untuk remaja putri.

Secara teoritik, wanita yang menginternalisasi bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki ketidakpuasaan terhadap berat tubuh (*body dissatisfaction*) apabila standar ideal ini tidak terpenuhi (McCarthy, 1990; dalam Bearman, S.K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). Istilah *body dissatisfaction* berada di bawah istilah citra tubuh. Thompson et al. (1998) mengemukakan empat komponen dalam citra tubuh yang dapat mengalami gangguan yaitu komponen afektif, kognitif, perilaku, maupun perseptual. Gangguan citra tubuh yang terjadi pada komponen perseptual akan mengakibatkan distorsi citra tubuh, sedangkan gangguan pada komponen lain akan mengakibatkan *body dissatisfaction* (Monteath & McCabe, 1997; Thompson et al., 1998).

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian remaja putri ternyata memiliki ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*), hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang wanita akan mengalami peningkatan jaringan lemak yang membuat tubuhnya menjadi semakin jauh dari badan kurus yang ideal (Graber, Brooks-Gunn, Paikoff, & Warren, 1994; Tobin-Richards, Boxer, Kavrell, & Petersen, 1984; dalam Stice & Whitenton, 2002). Persepsi mengenai tubuh yang negatif ini dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja (Davison & Birch, 2001; Schreiber et al., 1996; Vereecken & Maes, 2000; dalam Papalia, 2007).

Salah satu usaha yang sering dilakukan oleh masyarakat umum saat merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh adalah menurunkan berat badan dengan cara diet. Dalam jurnal *Eating in the Adult World : The Rise of Dieting in Childhood and Adolescence* (Hill, Oliver, & Rogers, 1992), diet digambarkan sebagai suatu usaha pengurangan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh yang memungkinkan seseorang untuk merampingkan bagian-bagian yang tidak diinginkan pada tubuh, membuat tampak lebih langsing, lebih diinginkan, dan lebih sukses. *Diet* merupakan salah satu cara yang paling populer untuk menurunkan berat badan karena diet dapat dilakukan oleh hampir semua orang, tidak mahal, diterima secara sosial, dan tidak menimbulkan efek samping yang cepat.

*Diet* mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi, dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi kalori (Kim, M., & Lennon, S.J. (2006) ). Sikap tidak sehat yang dapat diasosiasikan dengan *diet* misalnya tidak makan dengan sengaja, penggunaan pil-pil *diet*, penahan nafsu makan atau *laxative*, muntah dengan disengaja, dan *binge eating* (French & Jeffery, 1994; USDHHS et al., 1989, Serdulla, Collins, et al., 1993; dalam French, Perry, Leon, & Fulkerson, 1995).

Saat ini sikap *diet* sudah mulai tampak pada kelompok usia remaja awal. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan terhadap anak-

anak usia tujuh sampai 12 tahun (*mean* 9.7 tahun), 41% anak mengaku bahwa mereka pernah mencoba untuk menurunkan berat badan. Penelitian lain menyebutkan bahwa 2/3 dari remaja putri melakukan *diet* dan sebagian besar dari mereka memiliki berat badan normal (French & Jeffery, 1994; USDHHS et al., 1989, Serdulla, Collins, et al., 1993; dalam French, Perry, Leon, & Fulkerson, 1995)..

*Diet* yang dilakukan oleh remaja bukanlah hal yang dapat diabaikan. Saat remaja adalah saat ketika tubuh seseorang sedang berkembang pesat dan sudah seharusnya mendapatkan komponen nutrisi penting yang dibutuhkan untuk berkembang (Hill, Oliver, & Rogers, 1992). Kebiasaan *diet* pada remaja dapat membatasi masukan nutrisi yang mereka butuhkan agar tubuh dapat tumbuh. Selain itu, *diet* pada remaja juga dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan. Beberapa penelitian lain juga mengatakan bahwa seorang remaja yang melakukan *diet* kemudian menghentikan dietnya dapat menjadi *overeater* pada tahun-tahun berikutnya. Hasil-hasil penelitian di atas menjadi sebuah bukti bahwa perilaku *diet* dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan remaja yang melakukannya.

Mengutip *Mental Health Weekly Digest* edisi Agustus 2006, sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka memiliki kecenderungan untuk melakukan

*binge eating*, kurang melakukan kegiatan fisik, kurang mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, mengonsumsi pil diet, dan memuntahkan dengan paksa makanan yang telah mereka makan. Peneliti membuat studi pendahuluan pada remaja putri kelas 1 di SMAN 13 Jakarta Utara pada tanggal 26 Februari 2015 untuk mengetahui bagaimana fenomena sikap diet yang terjadi pada remaja putri. Ternyata hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 siswi kelas X secara random, dari 10 siswi terdapat 1 yang memiliki tubuh *overweight* dan 9 diantara memiliki tubuh normal, 8 dari 10 siswi yang diwawancarai mengatakan pernah melakukan diet karna tidak puas terhadap bentuk tubuh terutama pada daerah perut. Diet yang lakukan bukanlah diet yang berada dalam pengawasan ahli gizi.

Para siswi mengaku mengetahui cara diet tersebut dari teman maupun dari tips-tips diet yang mereka dapatkan dari media sosial. Beberapa cara menurunkan berat badan yang dilakukan antara lain adalah melewati makan malam, hanya mengonsumsi apel dan sayur dalam sehari, melewati sahur saat puasa dan hanya berbuka puasa dengan teh manis, menggunakan obat diet yang dibeli melalui online shop yang belum jelas keaslian atau izin dari BPOM atau dokter gizi, menggunakan obat penyerap lemak, dan juga tidak mengonsumsi karbohidrat. Persepsi *diet* menurut remaja putri adalah bagaimn cara menurunkan berat badan secara instan dengan menahan makan (makan hanya satu sekali sehari), mengurangi

konsumsi berlemak seperti coklat, dan menahan untuk mengkonsumsi nasi. Alasan para remaja putri ini melakukan diet bermacam-macam ada yang merasa tidak percaya diri karena sering di diejek oleh teman sekelasnya, ada yang merasa ingin ikut – ikutan dengan temannya yang sedang melakukan diet. Salah satu siswi berinisial ARP pun mengatakan sebenarnya merasa tersiksa dengan cara diet tersebut dan pada akhirnya menyerah dan makan dengan jumlah yang banyak dan sering secara diam – diam karena takut terlihat bahwa dirinya sebenarnya tidak bisa menahan nafsu makanan, hal tersebut disebut gangguan makan *binge eating*.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan guru BK di sekolah, banyak siswi yang mengeluhkan mengenai bentuk tubuh atau merasa tidak tidak puas dengan cara menurunkan badannya tanpa konsultasi dengan ahlinya dan mencoba – coba cara diet yang populer seperti diet mayo (diet yang tidak menggunakan garam dalam makanan). Namun demikian, cara diet populer yang mereka terapkan tersebut belum tentu mengandung asupan nutrisi seimbang yang sangat penting bagi kesehatan dan belum tentu baik untuk kesehatan dan bahkan bisa mengganggu konsentrasi siswi saat belajar. Dalam hal ini peran guru BK sangat berpengaruh untuk memantau para siswi – siswi untuk tidak melakukan hal – hal yang sudah dilakukan diatas karena sangat membahayakan kesehatan siswi yang masih dalam pertubuhan tetapi sudah mengkonsumsi pil *diet* atau pelangsing untuk

menahan nafsu makan dan merampingkan tubuh yang belum tahu jelas kandungan dari pil tersebut dapat membahayakan kondisi tubuh.

Penelitian juga menunjukkan bahwa alasan untuk berdiet mempengaruhi perilaku *diet* seseorang. Sebagai contoh, orang-orang yang berdiet semata-mata bertujuan untuk memperbaiki penampilan akan cenderung untuk menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan mereka. Sebaliknya, orang yang melakukan *diet* untuk alasan kesehatan akan melakukan cara yang sehat pula, misalnya mengikuti pola makan yang dianjurkan (Kim & Lennon, 2006).

Seperti yang telah disebutkan di atas, masa puber adalah masa ketika remaja putri menjadi sangat rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Fuhrmann dan Foresman (1990) menyebutkan bahwa remaja awal pada rentang usia 9 sampai 14 tahun cenderung memiliki kekhawatiran yang berlebihan mengenai bentuk tubuh. Individu juga cenderung sensitif terhadap kritik dari orang lain maupun dari diri sendiri. Konsep diri yang positif akan mempengaruhi individu menilai dirinya dan tidak terpengaruh oleh orang lain, misalnya saja Susan Boyle juara pertama dalam ajang pencari bakat "*British got talent*" yang mempunyai badan besar dan saat tampil sudah dianggap remeh oleh penonton dan juri tetapi saat bernyanyi terlihat sangat percaya diri dan dapat memukau semua penonton bahkan juri. Lalu, Ryann Meagen Hoven atau yang dikenal

sebagai Tess Holiday seorang model Amerika berukuran plus, dan dia seorang aktifis untuk mempunyai pikiran positif terhadap bentuk badan yang sudah kita miliki. Tess holiday membuktikan bahwa menjadi seorang model tidak harus berbadan langsing tetapi bertubuh besar pun dapat menjadi model ternama karena yang terpenting adalah pandangan diri kita yang positif dengan begitu berpengaruh kepada orang menilai kita.

Konsep diri yang terbentuk dengan positif akan membuat kita percaya akan kemampuan kita dan akan menghargai diri kita sendiri tetapi itu semua tergantung apakah potensi atau bakat yang kita miliki lebih besar sehingga kita dapat percaya diri meskipun memiliki badan yang berlebih oleh karena itu adanya peristiwa *body dissatisfaction* yang dialami para siswi membuat peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri. Penelitian ini untuk melihat apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan ketidakpuasan terhadap berat badan (*body dissatisfaction*) sehingga siswi tidak menerima dan merasa puas terhadap bentuk tubuh yang dipunyai dan tidak membandingkan dengan bentuk tubuh orang lain agar tidak perlu merubah apa yang sebenarnya tidak perlu diubah seperti melakukan *diet* yang tidak sehat. Penelitian semacam ini juga penting untuk dilakukan karena masalah *diet* pada remaja putri bukanlah hal yang dapat dipandang sebelah mata mengingat perilaku

diet dapat menjadi sebuah awal dari terbentuknya kelainan gangguan pola makan seperti *bulimia nervosa*, *binge eating* dan *anorexia nervosa*.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka masalah - masalah yang dapat di identifikasikan adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMAN 13 Jakarta?
2. Bagaimana konsep diri remaja putri yang mengalami ketidakpuasaan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*)

## **C. PEMBATASAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah di atas, maka peneliti membatasi obyek penelitiannya pada konsep diri remaja putri kelas XI di SMA Negeri 13 Jakarta berdasarkan bentuk ketidakpuasaan tubuh remaja putri dengan ditinjau dari perilaku *diet*. Adapun batasan tersebut meliputi Indeks Massa Tubuh (IMT) dan konsep diri yang terbentuk pada siswi-siswi tersebut.

## **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam

penelitian ini adalah hubungan antara konsep diri dengan ketidakpuasaan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri kelas XI di SMAN 13 Jakarta.

## **E. KEGUNAAN HASIL PENELITIAN**

### **a. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan pembaca tentang *body dissatisfaction*. Secara khusus hubungan antara konsep diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Selain itu, hasil dari penelitian yang dilakukan ini nantinya diharapkan dapat menjadi salah satu acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya di bidang bimbingan dan konseling.

### **b. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran orang tua atau *significant others* akan *body dissatisfaction* yang dialami remaja putri seberapa penting konsep diri para siswa untuk tidak melakukan *diet* yang tidak sehat.