

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja memiliki konflik atau masalah yang harus diselesaikan agar individu dapat berkembang dengan baik di masa perkembangan selanjutnya (Papalia, Olds, dan Feldman, 2008). Teori perkembangan psikososial Erikson menjelaskan masa remaja merupakan masa dengan krisis antara identitas dan kekacauan identitas (Papalia et al., 2008). Tugas perkembangan remaja yakni “menjadi individu yang unik, yang paham dengan diri sendiri secara menyeluruh serta berperan dan bernilai dalam masyarakat” (Papalia et al., 2008). Menurut Erikson, remaja yang tidak dapat melakukan tugas masa perkembangannya dengan baik akan menghadapi kebingungan, di mana remaja cenderung sulit menyelesaikan masalah karena perilaku impulsif dan pikiran yang tidak matang (Papalia et al., 2008). Selain konflik psikososial diatas, remaja juga mengalami perubahan fisik, mulai dari tumbuhnya rambut-rambut halus, pertumbuhan badan, dan kemunculan otot, yang menyebabkan perubahan kondisi psikologis individu (Blyth et al., 1985).

Masa remaja dapat dibagi menjadi beberapa bagian, diantaranya remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir (Santrock, 2019). Pada remaja awal, isu yang dihadapi diantaranya perubahan fisik yang signifikan terjadi pada individu, di mana hal ini berlanjut dan disempurnakan pada masa remaja tengah (World Health Organization, 2011). Pada masa perkembangan remaja akhir diketahui bahwa remaja secara umum telah menyelesaikan tahap pubertas, di mana pada bagian ini remaja tidak lagi mengalami perubahan fisik yang signifikan (World Health Organization, 2011). Tahap perkembangan remaja akhir berfokus pada transisi dari ketergantungan dengan orang dewasa kepada otoritas pribadi dalam menentukan sikap (World Health Organization, 2011). Namun, penelitian menyebutkan bahwa individu pada masa remaja akhir masih memiliki masalah terhadap kondisi tubuhnya, di mana evaluasi penampilan yang negatif memengaruhi pandangannya terhadap tubuh atau citra tubuh (Rosalinda & Fricillia, 2015). Penelitian menyebutkan banyaknya individu yang

mengembangkan penilaian negatif terkait tubuhnya pada masa perkembangan remaja secara umum, terutama remaja putri (Zhang et al., 2020). Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa terdapat perbedaan pandangan tentang tubuh pada tahap perkembangan remaja akhir.

Fenomena terkait kepuasan akan tubuh, baik berat badan, penampilan, atau area tubuh lain, banyak bermunculan pada remaja belakangan ini. Keinginan remaja untuk menuju tubuh ideal dengan tidak mengalami penambahan berat badan dapat menjadi masalah yang lebih serius dibandingkan kelebihan berat badan itu sendiri (Papalia et al., 2008). Penelitian terdahulu melaporkan bahwa sekitar 50% remaja perempuan di Amerika Serikat merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya (Cash & Henry dalam Delfabbro et al., 2011). Keinginan seseorang untuk mengubah penampilan fisiknya merupakan fenomena yang banyak ditemukan modern ini, baik dengan menggunakan alat rias ataupun melakukan operasi plastik kecantikan (World Health Organization, 2013). Keinginan mengubah penampilan fisik, seperti mengubah warna kulit dan fitur wajah, disebabkan oleh ketidakpuasan citra tubuh individu (Dotse & Asumeng, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan masalah jerawat pada wajah yang parah memiliki tingkat ketidakpuasan akan citra tubuh yang tinggi (Bowe, et al., 2011). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa kondisi citra tubuh individu berhubungan secara signifikan dengan tingkat kepuasan individu akan warna kulitnya (Mucherah & Frazier, 2013).

Fenomena lain yang perlu diperhatikan yakni terdapat peningkatan angka obesitas pada remaja, yang disebabkan tingginya konsumsi kalori dibandingkan kebutuhan kalori harian, sehingga terjadi akumulasi lemak pada tubuh (Papalia et al., 2008). Angka penderita obesitas bertambah sebesar 61% dari tahun 1991 hingga 2000, di mana pada tahun 2010, 35.5% pria dan 35.8% wanita mengalami obesitas secara global (Flegal et al.; Mokdad et al. dalam Wadsworth & Pendergast, 2014). Peningkatan angka obesitas tersebut berhubungan dengan munculnya masalah kesehatan, seperti serangan jantung pada berbagai kelompok demografis tertentu (Heshmat et al., 2015). Peningkatan angka obesitas bukan hanya terjadi secara global, namun juga terjadi secara nasional di Indonesia. Akibat dari perubahan berat badan

yang dialami remaja pada masa perkembangannya, terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada remaja akhir dengan usia >18 tahun, di mana persentase pada tahun 2010 yakni 11,7% menjadi 15,4% pada tahun 2013 di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Pengategorian berat badan untuk masuk ke golongan obesitas sendiri dapat dilakukan dengan mengukur *Body Mass Index* (BMI) yang merupakan rasio berat terhadap tinggi badan yang diukur dalam kilogram/meter² (Palmer, 2003). Kategori *Body Mass Index* seseorang dibagi menjadi empat kategori dengan skalanya masing-masing (Palmer, 2003). Kategori tersebut diantaranya kekurangan berat badan (*underweight*), berat badan normal/sehat (*healthy weight*), kelebihan berat badan (*overweight*), dan obesitas (*obese*) (Palmer, 2003). Kategori berat badan di luar normal/sehat (*healthy weight*) dapat disebut dengan kategori *unhealthy weight* (Phillips et al., 2014).

Penggolongan berat badan berdasarkan kategori BMI ini memiliki pengaruh yang signifikan pada pembentukan citra tubuh individu, di mana penelitian terdahulu menunjukkan terdapat hubungan citra tubuh dengan BMI (Kakeshita & Almeida, 2008). Pola diet individu merupakan salah satu faktor adanya hubungan antara penggolongan berat badan berdasarkan BMI dengan citra tubuh (Siwi & Nindya, 2018). Angka BMI yang tinggi ditemukan berkorelasi secara signifikan dengan citra tubuh dan ketidakpuasan citra diri pada mahasiswi (Yates, Edman & Aruguete, 2004). Adapun penelitian terdahulu melaporkan bahwa individu dengan BMI kategori *overweight* dan *obese*, memiliki kecenderungan untuk mengembangkan citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan individu dengan kategori BMI *healthy weight* dan *underweight* (Radwan et al., 2019).

Citra tubuh merupakan persepsi dan sikap individu terhadap penampilan fisiknya, dan juga merupakan representasi mental yang dibuat individu mengenai apa yang individu pikirkan tentang dirinya, di mana hal tersebut tidak berhubungan dengan bagaimana persepsi orang lain yang sebenarnya tentang dirinya (Cash & Smolak, 2011). Menurut Cash (2000), terdapat lima dimensi yang membentuk citra tubuh, yakni evaluasi penampilan fisik (*appearance evaluation*) merupakan tingkat kepuasan individu terhadap penampilan fisiknya, orientasi penampilan fisik (*appearance*

orientation) merupakan tingkat perhatian seseorang terhadap penampilannya, kepuasan area tubuh (*body area satisfaction*) merupakan tingkat kepuasan individu terhadap bagian-bagian spesifik pada tubuhnya, pengategorian berat badan (*self-classified weight*) merupakan gambaran cara individu memersepsikan berat badannya sendiri, dan kecemasan akan gemuk (*overweight preoccupation*) terdiri dari perilaku-perilaku yang ditunjukkan individu terkait kecemasannya akan menjadi gemuk.

Perbedaan citra tubuh pada individu berpengaruh pada aspek kehidupan individu lainnya. Individu dengan citra tubuh yang baik cenderung memiliki beberapa karakteristik, diantaranya memiliki kontrol akan suasana hati dan emosi yang baik, memiliki pengalaman positif tentang dirinya, menunjukkan kebersyukuran dan penerimaan diri, serta memiliki fokus pandangan keberfungsian tubuh dibandingkan penampilan (Davis et al., 2020). Hal ini berbanding terbalik dengan kondisi seseorang dengan citra tubuh yang buruk, di mana individu dengan citra tubuh yang buruk memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk memiliki gangguan psikologis. Hal ini karena adanya hubungan citra tubuh dengan timbulnya gangguan depresi (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004; Noles et al., 1985; Ozmen et al., 2007).

Terdapat berbagai variasi faktor yang memengaruhi citra tubuh individu. Salah satunya yakni tingkat kognisi dan afektif, kemampuan sosial, dan standar estetika yang diterima dalam lingkungan sosial berdasarkan media (Lemes et al., 2018). Jenis kelamin menjadi salah satu faktor penentu citra tubuh individu, di mana perempuan dan laki-laki memiliki kondisi citra tubuh yang berbeda secara umum (Delfabbro et al., 2011; Dotse & Asumeng, 2014; Ozmen et al., 2007). Kecenderungan seksual dan status pernikahan juga dapat memengaruhi kondisi citra tubuh individu (Laus et al., 2018; Peplau et al., 2009). Pada remaja, penilaian dan kritik dari teman sebaya merupakan faktor yang paling memengaruhi kondisi citra tubuh individu (Porter et al., 2013; Seock & Merritt, 2013). Adapun faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap perbedaan citra tubuh pada individu, yakni sifat kepribadian, di mana individu dengan tingkat kecemasan tinggi, emosional, dan rentan stress, yang dapat pula disebut sifat kepribadian *neuroticism* berpengaruh pada ketidakpuasan akan citra tubuh individu (Allen & Walter, 2016).

Kepribadian merupakan pola sifat yang menetap pada individu dan ciri unik yang membedakan individu dan menciptakan konsistensi perilaku yang ditunjukkan seseorang (Roberts & Mroczek dalam Feist et al., 2017). Kepribadian memiliki pengaruh besar dalam keberlangsungan hidup individu, di mana ciri kepribadian sendiri diantaranya yakni bersifat umum dalam mengatur keseluruhan tingkah laku individu, bersifat khas dalam membedakan individu dengan individu lainnya, berjangka panjang, merupakan suatu kesatuan untuk menggambarkan identitas individu, dan gambaran keberfungsian individu dalam kehidupannya (Alwisol, 2009). Terdapat berbagai teori terkait jenis kepribadian, di mana di setiap jenis kepribadian tersebut terdapat sifat kepribadian (*personality trait*) yang membentuk kepribadian tersebut (Feist et al., 2017). Sifat kepribadian merupakan pembeda individu berdasarkan perilakunya, konsistensi kecenderungan perilaku pada waktu yang lama, dan stabilitas perilaku pada berbagai situasi yang dihadapi (Feist et al., 2017). Salah satu sifat kepribadian yang dapat dimiliki individu adalah *social inhibition*.

Social Inhibition merupakan sifat kepribadian yang stabil dan meluas terkait kecenderungan individu mengalami keterhambatan perilaku dalam interaksi sosial, di mana individu cenderung tidak berpartisipasi dalam interaksi sosial, adanya kecemasan yang tinggi terhadap evaluasi sosial, dan kecenderungan menghindari pada kegiatan sosial yang ekstrem dan/atau situasi dengan keterikatan emosional yang tinggi (Denollet & Duijndam, 2019). Individu dengan tingkat *social inhibition* yang tinggi memiliki kecenderungan menghindari bahaya yang mungkin dialaminya selama proses interaksi sosial berlangsung, seperti penolakan atau kritik dari orang lain, melalui penghambatan ekspresi diri dalam latar sosial (Asendorpf dalam Denollet & Duijndam, 2019). Ciri lain dari individu dengan tingkat *social inhibition* yang tinggi adalah kecenderungan untuk sedikit berbicara dalam interaksi sosial dan biasanya mengalami kesulitan dalam melakukan kontak atau memulai/mempertahankan jalannya suatu percakapan (Asendorpf dalam Denollet & Duijndam, 2019). Seseorang dengan tingkat *social inhibition* yang tinggi memerlukan pengembangan keterampilan dalam mengungkapkan perasaan dalam interaksi sosial (Oyserman et al., 2002).

Sifat *social inhibition* pada individu memiliki kesamaan dengan konstruk serupa, namun terpisah oleh beberapa ciri yang spesifik. Sifat *social inhibition*

memiliki kesamaan ciri tertentu dengan *social anxiety*, yakni terdapat kecenderungan kekhawatiran yang tinggi pada individu dalam interaksi sosial (Denollet & Duijndam, 2019). Sifat *social inhibition* didasari oleh watak permanen penghambatan perilaku yang sifatnya terwariskan secara biologis, hal ini berbeda dengan *social anxiety* yang merupakan kondisi psikologi yang dikembangkan selama masa perkembangan individu (Denollet & Duijndam, 2019). *Social inhibition* merupakan salah satu prediktor munculnya *social anxiety* pada individu di masa perkembangan selanjutnya (Denollet & Duijndam, 2019; Denollet, 2013). Selain itu, terdapat kesamaan antar sifat *social inhibition* dengan *introversion* sebagai sifat kepribadian, di mana keduanya memiliki kecenderungan untuk sedikit berpartisipasi dalam interaksi sosial (Denollet, 2013). Perbedaan utama antara sifat *social inhibition* dengan *introversion* ada pada motivasi pembangun perilaku pasif berpartisipasi dalam interaksi sosial, di mana sifat *social inhibition* di motivasi oleh adanya kekhawatiran akan evaluasi sosial, sedangkan *introversion* di motivasi oleh kebutuhan mengisi energi diri yang diperoleh saat individu sendirian (Denollet, 2013). Sifat kepribadian lain yang memiliki beberapa kesamaan karakteristik dengan sifat *social inhibition*, yakni sifat *neuroticism*, di mana terdapat kecenderungan kekhawatiran yang tinggi dalam aktivitas sehari-hari (Vreeke & Muris, 2012). Perbedaan antara keduanya ada pada pengekspresian emosi, di mana sifat *social inhibition* cenderung menghambat munculnya ekspresi secara umum pada interaksi sosial, sedangkan sifat *neuroticism* cenderung menunjukkan emosi negatif dalam setiap situasi hidupnya (Denollet, 2005; Vreeke & Muris, 2012).

Individu dengan *social inhibition* yang tinggi dapat menemukan beberapa masalah dalam kehidupan sehari-hari, terutama masalah psikologi yang berkorelasi dengan sifatnya tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *social inhibition* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menemukan pekerjaan pertama di usia dewasa awal (Asendorpf, Denissen, & van Aken, 2008). Selain itu, *social inhibition* berkaitan dengan peningkatan risiko pengembangan masalah internalisasi jangka panjang dan gangguan kecemasan (Asendorpf, Denissen, & van Aken, 2008). Masalah kesehatan fisik juga berkaitan dengan *social inhibition*, di mana penghambatan ekspresi emosi berkepanjangan berkorelasi dengan peningkatan

reaktivitas sistem kardiovaskular (Gross & Levenson, 1997) dan pengembangan HIV pada tubuh individu (Cole et al., 2003). Penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa *social inhibition* merupakan salah satu prediktor untuk masalah psikologis somatik, bersamaan dengan afek negatif, suasana hati negatif, pemikiran non-produktif, dan pengekspresian emosi (Jellesma, 2008).

Penelitian-penelitian terdahulu telah menjelaskan adanya pengaruh sifat kepribadian tertentu dengan kondisi citra tubuh seseorang, di mana individu dengan tingkat *extraversion* yang rendah dan *neuroticism* yang tinggi pada teori kepribadian *Big Five Personality Factors*, menunjukkan citra tubuh yang negatif (Allen & Walter, 2016). Selain itu, sifat berpengaruh terhadap risiko individu menderita gangguan makan (MacNeill, Best, & Davis, 2017). Sifat *social inhibition* sendiri menunjukkan pengaruh signifikan terhadap berkembangnya ketidakpuasan akan citra tubuh dan gangguan makan anoreksia nervosa pada individu (Carter, Kelly, & Norwood, 2012). Ditemukan pula, hubungan citra tubuh yang rendah dengan tingkat *social inhibition* yang tinggi pada wanita muda (Cobb et al., 2018). Namun penelitian terkait pengaruh sifat *social inhibition* dengan citra tubuh secara langsung masih sangat minim ditemukan, pula dominasi subjek penelitian terdahulu berasal dari negara dengan budaya Barat, yang nilai dan karakteristik nya berbeda dengan masyarakat budaya Timur yang cenderung lebih kolektif (Qingxue, 2003). Penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa terdapat perbedaan pandangan akan penampilan pada masyarakat budaya individualisme dan kolektivisme (Jung & Lee, 2006). Peneliti ingin mengetahui pengaruh antar kedua variabel pada kelompok populasi penelitian yang berbeda dengan nilai dan karakteristik yang berbeda pula. Adapun fenomena peningkatan jumlah remaja dengan kategori berat badan obesitas serta tingginya kepedulian remaja terhadap berat badan dan kategori berat badan yang dilaporkan penelitian-penelitian sebelumnya memengaruhi kondisi psikologis individu, seperti munculnya ketidakpuasan pada citra tubuh, merupakan masalah yang dewasa ini umum ditemukan dalam masyarakat. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh sifat kepribadian *social inhibition* terhadap citra tubuh pada remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, berikut merupakan identifikasi masalah yang ditemukan peneliti, diantaranya:

1. Bagaimana gambaran sifat kepribadian *social inhibition* pada remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta?
2. Bagaimana gambaran citra tubuh remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh sifat kepribadian *social inhibition* terhadap citra tubuh remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang ditemukan tersebut, peneliti membatasi masalah penelitian penelitian agar ruang lingkupnya lebih jelas dan terarah. Masalah yang diteliti terbatas pada pengaruh sifat kepribadian *social inhibition* terhadap citra tubuh remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berikut rumusan permasalahan penilaian berdasarkan fokus permasalahan yang telah ditentukan, yakni apakah terdapat pengaruh sifat kepribadian *social inhibition* terhadap citra tubuh remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sifat kepribadian *social inhibition* terhadap citra tubuh remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi ilmiah pada pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi, khususnya terkait variabel citra tubuh dan *social inhibition*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan peneliti dapat menjadi:

1. Untuk Remaja

1. Referensi peningkatan kesadaran bagi setiap individu terkait kesehatan mental, salah satunya terkait sifat *social inhibition* pada kepribadian individu.
2. Referensi usaha preventif akan dampak sifat *social inhibition* pada remaja dengan sifat kepribadian tersebut.
3. Motivasi usaha individu, terutama golongan usia remaja untuk mengembangkan kepuasan terhadap citra tubuhnya.

2. Untuk Orang Tua Remaja

1. Penguat orang tua dalam usaha membantu peningkatan kondisi psikologis anak pada usia remaja dalam kaitannya dengan citra tubuh.
2. Sumber pemahaman orang tua terkait kondisi psikologis remaja, terutama yang berhubungan dengan citra tubuh dan sifat *social inhibition*.

