

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehidupan seseorang banyak dipengaruhi oleh berbagai hal, baik dari lingkungan fisik, maupun pengaruh dari dalam dirinya sendiri. Pandangan manusia sebagai individu merupakan satu kesatuan dari aspek fisik atau jasmani dan psikis atau jiwa yang tidak dapat dipisahkan. Bagian fisik merupakan bagian yang tampak secara verbal, yang dapat diamati, tidak kekal, dan kongkret, sedangkan aspek psikis atau jiwa merupakan bagian yang abstrak, tidak dapat diamati, dan bersifat menetap.

Pada setiap jenjang kehidupan manusia terdapat beberapa fase perkembangan, dimulai dari masa prenatal hingga lanjut usia. Setiap fase perkembangan memiliki ciri khas sendiri yang menandakan apakah tugas dalam fase perkembangan tersebut tercapai atau tidak. Masa yang sering dibahas dan menarik untuk diangkat permasalahannya dan apa saja yang terjadi yaitu pada fase remaja, karena dinamika yang terjadi pada fase remaja sangat beragam. Masa remaja adalah fase dimana pertumbuhan fisik dan emosinya berkembang dengan sangat pesat.

Masa remaja menurut Mappiare<sup>1</sup> berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Pada fase ini merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa proses kematangan, baik secara fisik maupun psikis.

Menurut Hurlock<sup>2</sup> masa remaja disebut juga masa pubertas dimana perkembangan fisik berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh atau *body image*. Pada umumnya hal ini menimpa remaja putri yang merasa kurang puas terhadap keadaan tubuhnya, namun tidak menutup kemungkinan remaja putra mengalami hal yang sama.

Remaja yang telah memasuki usia 17-20 umumnya telah mencapai perkembangan fisik yang berimbang. Pada masa ini, seharusnya remaja tidak lagi mengalami persoalan yang serius dengan keadaan tubuhnya, tetapi pada kenyataannya, penampilan fisik masih menjadi problem yang belum terselesaikan. Hal ini nampak pada sejumlah remaja, terutama remaja putri yang mengikuti program diet dan pelangsingan tubuh yang tergolong ketat dan berlebihan. Padahal tidak jarang diantara mereka telah memiliki berat dan bentuk tubuh yang ideal. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan apakah sebenarnya remaja masih mengaiami *body dissatisfaction*, meskipun

---

<sup>1</sup>Ali, Muhammad & Asrori, M.2009.*Psikologi Remaja*.Jakarta:Bumi Aksara, h.9

<sup>2</sup>Hurlock, Elizabeth, B.2009.*Psikologi Perkembangan*.Jakarta:Erlangga

ia telah memasuki fase remaja akhir. Hal ini dapat disebabkan pengaruh informasi yang menampilkan bentuk tubuh yang menurut sebagian orang menarik, ataupun mendapat kiritkan dari orang sekitarnya secara berulang.

Pernyataan di atas diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhsin Akhmada<sup>3</sup> pada remaja berusia 19-22 tahun, hasil penelitian terhadap 3 subjek remaja putri sebagai berikut. Subjek Dh dilatarbelakangi oleh budaya dan berat badan. Dn dilatarbelakangi oleh budaya, media masa, keluarga, berat badan. Ti dilatarbelakangi Budaya. Subjek Dh tidak puas dengan kondisi rambut, gigi, kulit wajah, badan kurus, dan warna kakinya hitam. Dampak yang dirasakan Dh, stress, percaya diri rendah dan terganggunya interaksi sosial. Upaya Dh adalah dengan obat kimia dan medis. Subjek Dn tidak puas dengan kulit wajah, dan kaki yang pendek. Dampak yang dialami Dn adalah stress, percaya diri yang rendah, terganggunya interaksi sosial dan gangguan makan. Upaya Dn adalah dengan minum obat dan diet. Dampak dari upaya Dn adalah iritasi pada wajah dan kehabisan uang. Subjek Ti tidak puas dengan rambut, kulit wajah, dada terlalu besar, dan kaki pendek. Dampak yang dialami Ti adalah stress dan rendahnya percaya diri. Upaya Ti dengan minum obat dan

---

<sup>3</sup>Akhmada Muhsin, Akhmada (2015) *STUDI KASUS KETIDAKPUASAN REMAJA PUTRI TERHADAP KEADAAN TUBUHNYA (BODY IMAGE NEGATIVE PADA REMAJA PUTRI)*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan.

olahraga. Dampak yang dialami Ti dari upaya yang dilakukan adalah iritasi pada wajah, dan kehabisan uang).

Menurut Havighurst<sup>4</sup>, seharusnya bagi remaja seusia mereka, tugas perkembangan yang harus dicapai salah satunya yaitu menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Melihat kenyataannya saat ini masih banyak remaja yang masih belum menerima keadaan fisik mereka, hal ini mengakibatkan mereka tidak dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri mereka, dan jika hanya memerhatikan keadaan fisiknya, maka tingkat kepercayaan diri mereka akan berkurang.

Seperti yang diberitakan dalam Kompas<sup>5</sup> orangtua yang tak ingin anaknya gemuk sering mengkritik berat badan anaknya, sedangkan kritikan orangtua dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri anak. Psikolog Tara Adisty mengatakan, “masa remaja merupakan tahap pembentukan identitas diri, sehingga akan mudah terpengaruh oleh komentar dan kritikan orang lain, terutama bagi remaja yang sensitif terhadap kritikan”. Jika anak sensitif dan memikirkan hal tersebut, akan berakibat mereka menjadi tidak percaya diri, dan dikhawatirkan melakukan diet ketat atau diet yang tidak sehat yang dapat mengganggu masa pertumbuhannya. Remaja seharusnya bisa menerima dirinya dulu, kemudian menyadari bahwa

---

<sup>4</sup>Hurlock, Elizabeth, B.2009.*Psikologi Perkembangan*.Jakarta:Erlangga

<sup>5</sup>Adisty,Tara.*Kritik Berat Badan buat Anak Kurang Percaya Diri*.Kompas edisi 25 Maret 2015.  
<http://health.kompas.com/>

tidak ada yang sempurna, setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Salah satunya terdapat hasil penelitian<sup>6</sup> terhadap 60 remaja putri siswi-siswi SMU YPPI I Surabaya, kelas satu dan kelas tiga. usia 16-18 tahun. Sebagai data tambahan maka dalam penelitian ini juga memasukan penilaian dari siswa laki-laki sebanyak 32 siswa. Pengumpulan data menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* yang dialami banyak yang tergolong sedang (45%), disamping ada yang mengalami *body dissatisfaction* pada tingkat yang sangat tinggi(1,6%), tinggi (8,4%), rendah (25%) dan sangat rendah (20%). Tingginya angka remaja putri mengalami *body dissatisfaction* pada tingkat sedang dan rendah, menunjukkan bahwa remaja putri masih mengaiami masalah dengan tubuhnya. Ketidakpuasan akan tubuh berkait dengan faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang paling berpengaruh timbulnya *body dissatisfaction* adalah keinginan untuk memiliki badan yang seksi (86,7%), merasa kurang percaya diri bila memiliki badan yang tidak ideal (78,3%). Faktor eksternal yang paling berperan berkait dengan keinginan untuk menyesuaikan diri dengan mode pakaian saat itu atau keinginan untuk menjaga penampilan (86,7%), adanya penilaian, saran, dan kritik dari orang terdekat (83,3%), yang dimaksud orang

---

<sup>6</sup>Sari, Angelina Olivia (2001) *Identifikasi Faktor Penyebab Body Dissatisfaction dengan Coping Behavior yang Dipilih oleh Remaja Putri Usia 16-18 Tahun di SMU Yayasan Pendidikan dan Pengajaran Indonesia I Surabaya*. [Undergraduate thesis]

dekat meliputi; teman, sahabat, pacar dan orang tua. Informasi dari media massa (surat kabar, tabloid, majalah, dan televisi) juga memberikan peran yang besar (70%).

Menurut Monks, Knoers, & Haditono<sup>7</sup> Remaja putri akan mengalami penambahan berat tubuh yang disebabkan oleh peningkatan lemak tubuh dan pertumbuhan kerangka. Menurut Hamburg<sup>8</sup> pada masa remaja, remaja menjadi memiliki perhatian yang lebih pada citra tubuhnya, sehingga remaja cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Remaja putri cenderung merasa tidak puas terhadap keadaan tubuhnya karena adanya penambahan lemak tubuh.

Pernyataan di atas diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Melissa<sup>9</sup> yang dilakukan kepada dua remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif, penelitian ini menggunakan studi kasus. Informan 1 berusia 18 tahun dan informan 2 berusia 17 tahun. Hasil penelitian ini menyatakan komentar lingkungan sangat berperan dalam pembentukan citra tubuh remaja putri. Citra tubuh negatif menimbulkan rasa inferior bagi remaja putri, sehingga membuat remaja putri melakukan usaha untuk menurunkan berat tubuh agar sesuai dengan harapan pribadi dan lingkungan. Selain komentar lingkungan, berat tubuh, tinggi tubuh, bagian-bagian tubuh, dan

---

<sup>7</sup>Bidasari, Melissa Agni Kharisma (2012) *Studi Kasus Pada Dua Remaja Putri: Dinamika Pembentukan Citra Tubuh Remaja Putri*. [Undergraduate thesis] <http://repository.ubaya.ac.id/3778/>

<sup>8</sup>Ibid.,

<sup>9</sup>Ibid.,

bentuk tubuh juga memengaruhi citra tubuh remaja putri. Berat tubuh menjadi masalah yang paling dirasakan oleh kedua

Pada fase ini seharusnya remaja dapat menerima setiap perubahan dan kondisi fisik yang ada, agar remaja tersebut dapat menggunakan fisiknya dengan efektif, disesuaikan dengan aktifitas mereka, sehingga potensi mereka dapat berkembang. Membangun rasa percaya diri, dapat dimulai dengan menghargai setiap kelebihan dan kekurangan yang ada, setelah menyadari hal itu, maka mereka dapat fokus untuk mengembangkan potensi yang sudah mereka miliki, bukan mencari berbagai cara untuk mengubah keadaan fisiknya dengan cara yang salah, yang dapat berakibat mengganggu pertumbuhan remaja itu sendiri.

Maslow berpendapat bahwa individu mampu menerima dirinya akan bebas dari rasa bersalah, perasaan malu, dan rendah diri akibat keterbatasan diri serta penerimaan diri juga membebaskan individu dari kecemasan mengenai penilaian negatif dari orang lain terhadap keadaan dirinya. Ellis dan Bernand menyatakan penerimaan diri berarti bahwa individu menerima diri sendiri sepenuhnya tanpa syarat, terlepas dari apakah ia telah berperilaku secara cerdas, benar atau kompeten dan apakah orang lain menyetujui, hormat, mencintai ataupun sebaliknya.

Penerimaan diri pada perubahan dan bentuk fisik yang dimiliki seorang remaja membantu remaja dapat fokus terhadap potensi yang

ia miliki dan tidak mudah terpengaruh terhadap gambaran citra tubuh yang terlihat ideal, namun menyebabkan remaja terganggu pertumbuhannya bahkan merubah sesuatu yang sudah ia miliki. Jika seorang remaja dapat menerima kondisi keadaan fisiknya maka ia dapat menjalankan harinya dengan penuh percaya diri tanpa merasa kekurangan.

Pernyataan di atas diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ridha<sup>10</sup> diketahui bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri (*Self acceptance*) mahasiswa Aceh yang tinggal atau berkuliah di Yogyakarta, semakin tinggi skor citra tubuh yang diperoleh, maka skor penerimaan diri yang diperoleh pun tinggi, begitu pula sebaliknya, jika skor citra tubuh rendah, maka skor penerimaan diri yang diperoleh pun rendah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Catur<sup>11</sup> mengenai hubungan citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri (*self acceptance*) diperoleh hasil bahwa, dari 92 siswi yang diteliti Hasil menunjukkan sebagian besar remaja putri kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta memiliki citra tubuh yang positif yaitu sebanyak 68 siswi (73.9%) dan penerimaan diri dalam kategori tinggi sebanyak 70 siswi (76.1%). Hasil uji statistik diperoleh  $p = 0.471$ . Hal ini berarti ada hubungan

---

<sup>10</sup>Ridha, Muhammad.2012.*Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta*.Jogjakarta Jurnal Fakultas Ilmu Psikologi.<http://jogjapress.com/index.php>

<sup>11</sup>Baimi Setyaningsih, Catur (2015) *HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH (BODY IMAGE) DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMP N 6 YOGYAKARTA*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan.<http://eprints.uny.ac.id/15699/>



positif dan signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri dengan sumbangan efektif sebesar 22.2%. Selanjutnya, sebesar 77.8% terbentuknya penerimaan diri dipengaruhi oleh faktor lain. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan antara citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri (*self acceptance*) pada remaja, sehingga memperkuat argumentasi penulis untuk melakukan penelitian terhadap dua variabel tersebut.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa, mahasiswa fakultas ilmu pendidikan UNJ masih belum dapat menempatkan dirinya ketika berpenampilan di kampus, tidak terlihat berbeda antara pakaian saat ke kampus dan saat bermain, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum dapat menempatkan diri untuk berpenampilan sesuai dengan lingkungan dia berada, terlihat bahwa sebagai mahasiswa fakultas ilmu pendidikan, tidak mencerminkan sikap sebagai calon pendidik yang seharusnya dapat menempatkan penampilan diri sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan dia berada.

Selain itu ada beberapa mahasiswa yang merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal merasa bahwa berat badannya berlebihan dan warna kulit terlalu gelap, hal ini mengakibatkan ia melakukan diet ketat dan usaha memutihkan kulit dengan membeli berbagai produk pemutih wajah, merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya yang pendek dan menjadikan tokoh idola seperti artis dari Korea sebagai tolak ukur tubuh yang ideal, sehingga ia tidak berfokus pada

pengembangan potensi yang dimiliki, namun berfokus pada kekurangan yang ada pada dirinya, dan ingin merubahnya dengan berbagai cara, maka peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar penilaian diri mereka terhadap citra tubuh mereka yang akan mempengaruhi sikap penerimaan diri mahasiswa terhadap kondisi fisik dan penampilan dirinya.

Berdasarkan beberapa indikasi yang telah di ungkapkan di atas peneliti ingin mengetahui secara empiris bagaimana hubungan citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri (*self acceptance*) pada remaja.

#### **B. Identifikasi Masalah**

1. Faktor apakah yang mempengaruhi remaja mengalami citra tubuh negatif?
2. Seberapa besarkah tingkat citra tubuh negatif yang dialami oleh remaja (mahasiswa)?
3. Adakah hubungannya antara citra tubuh negatif terhadap tingkat kepercayaan diri remaja (mahasiswa)?
4. Seberapa besarkah pengaruh citra tubuh (*body image*) terhadap penerimaan diri (*self acceptance*) remaja (mahasiswa)?

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah diutarakan di atas, masalah yang dapat dibahas cukup luas, maka penulis akan membatasi pembahasan, yaitu pada permasalahan, adakah

hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri (*self acceptance*) pada remaja.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah adakah hubungan citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri (*self acceptance*) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2014-2015

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Dari penuliskan skripsi ini, akan diperoleh informasi mengenai definisi dari citra tubuh (*body image*) dan penerimaan diri (*self acceptance*). Selain itu diperoleh pengetahuan mengenai karakteristik citra tubuh (*body image*) positif dan negatif, apa saja yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*) seseorang. Dibahas apa saja karakteristik dari penerimaan diri (*self acceptance*), faktor apa saja yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang (*self acceptance*), faktor apa saja yang dapat meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*).

Dari hasil penelitian ini akan diperoleh informasi mengenai adakah pengaruhnya bagi remaja citra tubuh (*body image*) yang ia miliki dengan penerimaan diri (*self acceptance*) apakah hubungannya positif atau negatif.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai cara pandang remaja terhadap citra tubuh (*body image*) yang dimilikinya.

## **2. Manfaat Praktis**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada pihak sekolah atau unit pemberi layanan bimbingan konseling di kampus sebagai landasan pembuatan layanan bimbingan konseling yang sesuai dan dibutuhkan baik secara preventif maupun kuratif.