

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan tahap perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal dengan rentang umur 12 sampai 15 tahun, remaja tengah dengan rentang umur 15 sampai 18 tahun, dan remaja akhir dengan rentang umur 18 sampai 21 tahun (Monks, Knoers, & Hadinoto, 2002). Masa remaja merupakan masa yang krusial dan kritis dalam perkembangan individu (Minev, Petrova, Mineva, Petkova, & Strebkova, 2018). Pada masa ini banyak pertumbuhan yang terjadi, seperti fisik, kognitif dan emosional, harga diri, otonomi, dan juga intimasi (Papalia, Feldman, & Martorell, 2014). Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima kondisi fisik yang dimiliki dan menerima gambaran penampilan fisiknya (Zimbardo, 1992)

Pada periode remaja akhir, perubahan dan perkembangan fisik yang terjadi mulai mencapai tahap sempurna (Wulandari, 2014). Perubahan pada fisik remaja akhir tidak lagi berubah secara signifikan. Remaja akhir juga lebih difokuskan untuk menjadi semakin mandiri, mengelola tanggung jawab yang lebih besar, dan melakukan pengembangan diri (Zarrett & Eccles, 2006). Namun, penelitian menemukan bahwa remaja akhir merasa tidak puas dengan tubuh mereka. (Meiliana, Valentina, & Retnaningsih, 2018; Zahra & Muniroh, 2020). Hal ini menandakan bahwa remaja akhir masih memiliki masalah ketidakpuasan dengan aspek fisiknya.

Salah satu permasalahan yang dialami remaja adalah mereka berusaha untuk memvalidasi diri melalui penampilan fisik. Masa remaja adalah masa yang banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebaya (Paramitasari & Alfian, 2012). Asumsinya, penilaian dari lingkungan dan teman sebaya dapat berkontribusi terhadap penampilan fisik mereka. Respon sosial terhadap bentuk tubuh atau penampilan fisik dapat menyebabkan remaja khawatir jika tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan standar budaya (Prima & Sari, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari & Ambarini (2017) menemukan bahwa remaja yang sering membanding-bandingkan bentuk tubuh memiliki ketidakpuasan pada tubuh yang lebih besar. Individu yang berusaha untuk menciptakan keberhargaan diri mereka lewat penampilan fisik kemungkinan sedang mencoba menggapai standar kecantikan yang tidak bisa mereka gapai (Overstreet & Quinn, 2012). Menurut Overstreet & Quinn (2012), individu yang menilai diri melalui penampilan fisik, penilaian orang lain, atau kombinasi dari keduanya dapat meningkatkan kekhawatiran akan penampilan. Berdasarkan penelitian tersebut, disimpulkan bahwa remaja yang menilai diri dari penampilan fisik dengan cara membandingkan dengan orang lain dapat berdampak pada ketidakpuasan tubuh.

Kondisi fisik yang sama antar individu bisa jadi akan memiliki *body image* yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhanty & Hamid (2021) menemukan bahwa remaja dengan *acne vulgaris* lebih banyak memiliki *body image* yang negatif. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Norita & Malfasari (2017) menemukan bahwa *body image* yang positif lebih banyak ditemukan daripada *body image* yang negatif pada remaja dengan *acne vulgaris*. Hasil penelitiannya menemukan bahwa *body image* yang positif lebih banyak ditemukan oleh remaja yang memiliki jerawat parah daripada jerawat ringan. Hal ini dapat terjadi karena remaja dengan jerawat yang parah sudah mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Remaja yang memiliki jerawat parah bisa memiliki *body image* yang positif apabila mereka mampu menerima keadaannya (Norita & Malfasari, 2017).

Kondisi fisik yang dimiliki remaja dapat berkaitan dengan *body image*. Seseorang membuat penilaian tentang tubuh mereka bergantung pada persepsi mereka terhadap kondisi fisik yang dimiliki. Menurut Grogan (1999), *body image* lebih dikonseptualisasikan sebagai sesuatu yang subjektif dan bisa berubah sesuai dengan pengaruh sosial. *Body image* adalah penilaian baik atau buruknya tubuh individu (Cash & Pruzinsky, 2002). Menurut Schilder (dalam Goswami, Sachdeva, & Sachdeva, 2012), *body image* yang dimiliki individu menjelaskan bagaimana tubuh mereka diperkenalkan.

Cash & Pruinzsky (2002) mengatakan bahwa penilaian yang positif mengacu pada kepuasan sedangkan penilaian yang negatif mengacu pada ketidakpuasan tubuh. Seseorang akan memiliki *body image* yang positif apabila ia merasa puas dengan kondisi fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik yang tidak disukai individu cenderung menimbulkan perasaan tidak puas sehingga akan memengaruhi penilaian individu terhadap tubuhnya.

Gender adalah salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap *body image* seseorang. Perempuan dilaporkan memiliki *body image* yang lebih negatif dibanding laki-laki (Alidia, 2018; Brennan, Lalonde, & Bain, 2010). Namun, penelitian yang dilakukan oleh Pramatha & Siswadi (2015) menemukan bahwa lebih banyak remaja pria yang memiliki *body image* negatif dibanding positif. Terdapat beberapa studi yang menyatakan bahwa kurangnya otot yang dimiliki laki-laki dapat menjadi salah satu faktor dari ketidakpuasan pada tubuh (Cafri & Thompson, 2004; Olivardia, Pope, Borowiecki, & Cohane, 2004). Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa baik perempuan atau laki-laki dapat memiliki masalah dalam *body image*.

Body image yang negatif akan menimbulkan perasaan kurang puas yang dapat berkembang menjadi rasa malu terhadap bentuk atau kondisi fisiknya. Menurut Sari (2012), perasaan malu karena kondisi fisik menyebabkan seseorang mengalami kesulitan saat berinteraksi dengan dunia sosialnya. Mereka merasa tidak begitu berharga dibandingkan yang lain sehingga muncul perasaan inferioritas. Hal ini juga ditegaskan oleh Muhsin yang mengatakan bahwa perasaan tidak puas terhadap tubuh dapat menimbulkan *inferiority feeling* (dalam Marta, Daharnis, & Syahniar, 2018). Ketidakpuasan pada tubuh juga dapat menjadi faktor prediktor dari *low self-esteem* (Cruz-Saez, Pascual, Wlodarczyk, & Echeburua, 2018). Individu yang memiliki *low self-esteem* tidak yakin akan keberhasilannya dan terlalu lemah untuk melawan kekurangan diri (Rohmah, 2004). Menurut Deepika & Kumar (2019), *self-esteem* yang rendah dapat mengarahkan individu kepada *inferiority feeling*.

Menurut Kenchappanavar (2012), masa remaja adalah tahun utama dimana seseorang mengalami *inferiority feeling*. *Inferiority feeling* adalah sikap atau penilaian terhadap diri yang umumnya cenderung negatif (Reber & Reber, 2010).

Inferiority feeling mengacu pada konsep penurunan *self-esteem* yang meliputi ketidakpercayaan diri dalam berbagai situasi kehidupan (Boduszek & Debowska, 2017). *Inferiority feeling* adalah perasaan rendah diri yang dirasakan individu karena merasa adanya ketidakmampuan atau kekurangan dalam diri yang dirasakan secara subjektif (Nourmalita, 2015). Menurut Adler, faktor penentu dari tingkat inferioritas adalah interpretasi subjektif yang dibuat oleh individu (dalam Abramson, 2015).

Inferiority feeling tidak selalu berdampak negatif. *Inferiority feeling* yang dimiliki oleh setiap individu dapat berfungsi sebagai sumber motivasi agar bergerak maju (Adler dalam Alwisol, 2018). Strano & Petrocelli (2005) menjelaskan bahwa pencapaian individu berhubungan dengan tingkat *inferiority feeling* yang sedang. *Inferiority feeling* dapat menjadi positif ketika individu berusaha mengatasi kekurangan yang ada pada dirinya untuk menjadi lebih baik lagi.

Inferiority feeling berdampak negatif apabila individu memiliki tingkat inferior yang ekstrem (Strano & Petrocelli, 2005). Tingkat *inferiority feeling* yang terlalu tinggi akan lebih bersifat mengganggu daripada memotivasi. Individu yang memiliki *inferiority feeling* tinggi cenderung berputus asa dan mudah menyerah. Selanjutnya, Strano & Petrocelli (2005) juga menjelaskan bahwa individu yang menilai dirinya tidak memiliki rasa inferior kurang memiliki landasan untuk bergerak maju. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *inferiority feeling* wajar dimiliki oleh setiap individu agar individu memiliki motivasi untuk maju. Namun, tingkat *inferiority feeling* yang terlalu tinggi cenderung berdampak negatif.

Menurut Lamberson & Wester (2018), *inferiority feeling* dapat terdiri dari perasaan kegagalan, rasa rendah untuk memiliki, rendah diri, takut kompetensi, iri hati, keraguan diri, perasaan tidak diterima oleh masyarakat, dan ketidakberhargaan. *Inferiority feeling* yang dialami individu juga dihasilkan dari proses membanding-bandingkan diri dengan orang lain (Mosak dalam Hasper, 2013). Individu menganggap dirinya sebagai pribadi yang tidak lebih baik dari orang lain dan cenderung memiliki pandangan yang negatif. Hal ini menyebabkan seseorang memiliki perasaan dan emosi yang membuatnya tidak nyaman saat

berada di sekitar orang lain yang dianggap lebih baik (Hasper, 2013). Individu dengan *inferiority feeling* merasa bahwa dirinya lebih rendah dari orang lain dan dapat menimbulkan perasaan kurang nyaman saat berada di lingkungan sosialnya.

Menurut Adler (dalam Naisaban, 2004), *inferiority feeling* disebabkan oleh dua sumber, yaitu fisik dan psikologis. Inferioritas yang bersumber dari fisik adalah perasaan tidak lengkap yang disebabkan adanya kekurangan atau ketidaksempurnaan dalam tubuh. Individu yang merasa memiliki kekurangan dalam kondisi fisik atau tubuhnya berpotensi untuk memiliki perasaan inferior. Inferioritas yang bersumber dari aspek psikologis adalah perasaan tidak lengkap dan tidak sempurna dalam segala aspek bidang kehidupan. Individu akan merasa kurang dengan apa yang telah dimiliki.

Perasaan kurang yang dimiliki individu wajar dirasakan karena pada dasarnya manusia selalu merasa kurang. *Inferiority feeling* berguna untuk memotivasi individu agar terus maju. Namun hal ini menjadi negatif apabila individu tidak bisa memaknainya sebagai cara untuk memotivasi diri, seperti melakukan penarikan diri, pemalu, dan ragu-ragu (Kenchappanavar, 2012). Seseorang yang memaknai *inferiority feeling* dengan negatif tidak bisa melihat kelebihan yang ada pada dirinya dan lebih fokus pada kekurangannya (Yan, Fangfang, & Ting, 2019).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan *inferiority feeling* adalah ketidaksempurnaan fisik (Lin, 1997). Seseorang yang memiliki kekurangan fisik, seperti wajah yang tidak proposional, kesulitan bicara, dan penglihatan yang bermasalah mungkin mengalami kesulitan bersosialisasi dengan lingkungannya. Hal tersebut dapat menimbulkan pengalaman sosial yang tidak menyenangkan dan berdampak pada *inferiority feeling* (Lin, 1997).

Umumnya, seseorang akan lebih puas jika kondisi fisiknya sempurna. Beberapa individu mencoba untuk mengatasi *inferiority feeling* yang disebabkan ketidaksempurnaan fisik dengan cara yang cepat, misalnya operasi plastik. Penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Zare & Sadeghi (2021) menemukan bahwa skor *inferiority feeling* pada perempuan menurun setelah melakukan operasi plastik. Cara lain yang biasa dilakukan adalah dengan menggunakan *make up*. Individu yang menggunakan *make up* untuk menutupi kekurangan yang ada pada

dirinya merupakan hasil dari kamufase yang dilakukan. Kamufase kosmetik adalah cara yang digunakan untuk menyembunyikan kekurangan dan memperbaiki penampilan kulit (Rayner dalam Kornhaber dkk, 2018). Pada individu yang memiliki *inferiority feeling*, upaya psikologis mereka mulai tumbuh dimana mereka berusaha menyembunyikan ketakutan dan kekurangannya (Zare & Sadeghi, 2021). Teori Adler juga menjelaskan bahwa beberapa individu dengan inferioritas fisik melakukan kompensasi untuk menutupi kekurangannya (Boeree, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa inferioritas yang disebabkan pada kondisi fisik dapat membuat individu melakukan sebuah cara untuk menutupi atau mengatasinya.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa *inferiority feeling* yang dimiliki individu tidak selalu berdampak negatif. *Inferiority feeling* yang dirasakan dapat menjadi dorongan individu agar mereka bergerak lebih maju. Beberapa individu yang memiliki *inferiority feeling* mungkin melakukan sebuah kompensasi untuk mengatasinya. Sayangnya, tidak semua orang bisa mengatasi *inferiority feeling* dan hidup dengan keputusan (Adler dalam Boeree, 2006). Menurut Lin (1997), ketidaksempurnaan fisik adalah salah satu penyebab dari *inferiority feeling*. Namun, teori Adler mengatakan bahwa faktor penentu dari tingkat inferioritas adalah interpretasi subjektif yang dibuat oleh individu itu sendiri (dalam Abramson, 2015).

Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk meninjau ketidaksempurnaan fisik dari *body image* yang dimiliki. Teori dari Adler mengatakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu sumber rasa rendah diri manusia (Boeree, 2006). Penelitian ini dilakukan karena persepsi individu terkait tubuhnya dapat berbeda-beda meskipun kondisi fisik yang dimiliki sama. Seseorang dengan ketidaksempurnaan fisik belum tentu memiliki *body image* yang negatif yang mana hal ini dapat memengaruhi *inferiority feeling*nya. Penelitian ini juga dilakukan karena penelitian yang meneliti kaitan antara *body image* dan *inferiority feeling* secara langsung masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini ingin melihat apakah terdapat hubungan antara *body image* dan *inferiority feeling* pada remaja akhir dan bagaimana arah hubungan tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, identifikasi masalah dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Bagaimana gambaran *body image* yang dimiliki remaja akhir?
2. Bagaimana gambaran *inferiority feeling* yang dimiliki remaja akhir?
3. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dan *inferiority feeling* pada remaja akhir?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dipaparkan diatas, peneliti membatasi masalah penelitian agar tidak meluas dan lebih jelas pembahasannya. Batasan masalah pada penelitian ini adalah hubungan antara *body image* dan *inferiority feeling* pada remaja akhir.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dibuat, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *body image* dan *inferiority feeling* pada remaja akhir?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan antara *body image* dan *inferiority feeling* pada remaja akhir.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan memberikan kontribusi untuk pengembangan teori psikologi. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan informasi lebih dalam tentang *body image* dan *inferiority feeling*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi remaja.

- a. Remaja diharapkan dapat menerima gambaran penampilan fisiknya terlepas bagaimana kondisi fisik yang dimiliki.
- b. Remaja diharapkan dapat melihat kelebihan diri yang dimiliki dan tidak hanya fokus pada kekurangannya saja.
- c. Remaja diharapkan dapat mencari cara yang efektif untuk mengatasi *inferiority feeling*.

1.6.2.2 Bagi mahasiswa.

- a. Mahasiswa dapat menjadikan penelitian ini sebagai wawasan baru terkait *body image* dan *inferiority feeling*.
- b. Mahasiswa dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.6.2.3 Bagi universitas.

- a. Pihak universitas dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi yang berguna untuk membantu pengembangan teori.

