

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan pada dirinya masing-masing. Hal tersebut yang menyebabkan individu berbeda satu sama lain dan memiliki keunikannya sendiri. Namun, tidak semua individu memberikan sikap positif terhadap apa yang dimilikinya. Ada individu yang bersyukur dan menerima diri mereka apa adanya, dan ada pula yang tidak dapat menerima kekurangan pada diri mereka. Menurut Chaplin (dalam Ridha, 2012), penerimaan diri merupakan sikap puas terhadap diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengakuan terhadap keterbatasan diri. Menurut Santrock (2011), penerimaan diri merupakan suatu kesadaran untuk menerima diri sendiri apa adanya. Penerimaan diri pada remaja tidak berarti menerima begitu saja kondisi dirinya tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut. Penerimaan diri merupakan proses bagaimana seorang individu mendapat keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya (Santrock, 2011).

Menurut Hurlock (1980), individu yang memiliki penerimaan diri yang baik atau positif akan menerima kelemahan dan kekuatan yang dimilikinya, menerima pandangan orang lain terhadap kekurangan dan kelebihan dari dirinya, dan memiliki rasa aman untuk mengembangkan diri. Tetapi, individu yang memiliki penerimaan diri yang buruk atau negatif akan merasa tidak yakin terhadap potensi yang ada pada dirinya, selalu merasa bahwa dirinya buruk, merasa tidak aman untuk mengembangkan diri, dan tidak dapat menerima pendapat orang lain terhadap kekurangan dirinya. Positif atau negatif penerimaan diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah keadaan fisik (Jersild, dalam Hurlock,

1974). Keadaan fisik meliputi keseluruhan kondisi tubuh seperti ukuran tubuh dan penampilan individu.

Setiap individu memiliki keadaan fisik yang berbeda-beda, sehingga beberapa individu menyukai dan menerima keadaan fisiknya apa adanya dan beberapa individu lainnya tidak menyukai dan tidak menerima keadaan fisiknya dengan apa adanya. Individu yang menyukai keadaan fisiknya sebagaimana adanya mampu menerima kekurangan-kekurangan fisik yang dimiliki dan tidak ragu dalam mengembangkan diri. Mereka menjadikan kritikan dan saran orang lain tentang keadaan fisiknya sebagai sebuah motivasi untuk menjadikan diri lebih baik, dengan demikian individu tersebut akan mengembangkan penerimaan diri yang positif. Namun sebaliknya, individu yang tidak menyukai keadaan fisiknya akan mengembangkan penerimaan diri yang negatif. Mereka menjadikan kekurangan-kekurangan fisik sebagai suatu hambatan, sehingga mereka takut untuk mengembangkan dirinya. Mereka merasa kekurangan fisik yang dimilikinya menjadikan diri mereka buruk, sehingga mereka akan merasa sedih bahkan depresi ketika menerima kritikan dari orang lain (Bestiana, 2012).

Suka atau tidak sukanya individu terhadap keadaan fisik dirinya bersifat subjektif, artinya individu memiliki persepsi subjektif terhadap keadaan fisik yang dimiliki. Persepsi subjektif individu yang melibatkan pandangan dirinya, penilaian dirinya, dan penilaian orang lain terhadap keadaan fisiknya disebut dengan citra tubuh. Menurut Schilder (dalam Zhang, 2012), citra tubuh adalah gambaran diri berdasarkan pandangan diri sendiri. Citra tubuh yang dimiliki individu terdiri dari citra tubuh tinggi dan citra tubuh rendah. Derajat citra tubuh ini dipengaruhi oleh sejauh mana individu mampu memenuhi gambaran ideal terhadap keadaan fisiknya (Thompson, 1999). Individu yang memiliki citra tubuh tinggi merasa puas terhadap keadaan fisiknya karena merasa fisiknya sesuai dengan gambaran yang diinginkan, dan mereka lebih mampu menghargai dirinya (Berscheid, dalam Papalia Olds Feldman, 2009). Sebaliknya, individu yang memiliki citra tubuh rendah

merasa tidak puas dengan keadaan fisiknya karena tidak mampu memenuhi gambaran ideal yang mereka inginkan.

Remaja yang berada pada fase peralihan mengalami berbagai macam perubahan, salah satunya adalah perubahan fisik yang dapat mempengaruhi citra tubuh dan berakibat pada penerimaan dirinya. Perubahan fisik pada masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas, yaitu perubahan yang terjadi pada organ reproduksi. Pubertas dapat berarti kematangan seksual, suatu kondisi dimana individu siap untuk melakukan reproduksi atau fertilitas (Papalia Olds Feldman, 2009). Perubahan fisik lainnya pada masa ini adalah perubahan pada tinggi badan, tumbuhnya bulu-bulu halus pada bagian tubuh tertentu, perubahan berat badan karena penambahan massa otot dan jumlah jaringan lemak, serta membesarnya pinggul dan payudara pada remaja putri (Hurlock, 1980). Perubahan fisik ini menjadi salah satu faktor penyebab masalah pada diri remaja. Beberapa remaja merasa nyaman dengan perubahan struktur tubuh yang terjadi, namun beberapa remaja lainnya merasa tidak terima bahkan merasa tubuh mereka menjadi lebih buruk. Remaja mengalami kesulitan untuk menerima keadaan fisiknya bila sejak kanak-kanak mereka telah membentuk konsep dan gambaran tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya (Hurlock, 1980). Jika konsep yang terbentuk tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, maka remaja akan merasa tidak puas dengan citra tubuhnya dan mengembangkan penerimaan diri negatif karena hal tersebut mempengaruhi bagaimana remaja menilai dirinya. Dalam hal ini, remaja putri cenderung tidak bahagia dengan keadaan fisik mereka dibandingkan remaja putra (Papalia Olds Feldman, 2009), atau dapat dikatakan bahwa remaja putri lebih berpotensi memiliki citra tubuh rendah. Hal ini disebabkan karena remaja putri menaruh perhatian yang lebih besar terhadap perubahan fisik yang terjadi dibandingkan dengan remaja putra, disamping itu remaja putri juga mengalami perubahan fisik yang cukup banyak dan cepat dibandingkan dengan remaja putra (Hurlock, 1980).

Perubahan fisik yang terjadi mengharuskan remaja putri untuk melakukan penyesuaian diri kembali di lingkungannya, karena lingkungan menganut nilai-nilai budaya tentang definisi cantik dan menarik. Remaja putri perlu mengembangkan citra tubuh yang tinggi dengan berusaha menjadi cantik dan menarik sesuai dengan nilai yang berlaku agar diterima di lingkungannya. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang membantu individu dalam mengembangkan penerimaan diri positif (Hurlock, 1974), oleh karena itu remaja putri perlu melakukan penyesuaian dengan lingkungan agar mereka dapat merasakan bahwa dirinya telah diterima oleh lingkungan sekitar.

Namun, definisi cantik yang berlaku berbeda-beda pada setiap budaya. Pada budaya Barat, perempuan dengan tubuh yang langsing dikategorikan sebagai perempuan yang cantik dan menarik dan perempuan dengan tubuh lebih berisi dianggap tidak menarik (Goldman & Milman, 1969). Berdasarkan hasil penelitian, lebih dari setengah anak putri yang merupakan sampel dari 16 negara berdiet atau berpikir mereka harus berdiet. Amerika Serikat berada di tingkat teratas dengan 47% dari anak putri usia 11 tahun dan 62% dari anak putri berusia 15 tahun peduli tentang kelebihan berat badan (Vereecken & Maes, dalam Papalia Olds Feldman, 2009).

Selain itu, tidak sedikit remaja yang menginginkan tubuhnya diubah sedemikian rupa seperti keinginannya. Seperti remaja putri di Amerika Serikat yang melakukan operasi plastik untuk mengubah bagian tubuhnya. Operasi yang dilakukan biasanya meliputi pemancungan hidung, implan payudara, dan sedot lemak. Sebuah organisasi di Amerika yang mengurus tentang operasi plastik menyebutkan bahwa di tahun 2008, terdapat sebanyak 219.000 operasi plastik yang dilakukan pada remaja berusia 13 sampai 19 tahun ([www.vemale.com](http://www.vemale.com)).

Operasi plastik ini tidak hanya terjadi di Amerika Serikat saja, di Korea Selatan juga tidak sedikit remaja yang melakukan operasi plastik. Pada negara ini, operasi plastik sudah menjadi hal yang biasa, bahkan operasi

plastik dijadikan sebagai hadiah ulang tahun dan hadiah kelulusan di negara tersebut. Salah satunya adalah Hang Mioku, ia sudah melakukan operasi plastik pada umur 14 tahun hingga saat ini ([www.lifestyle.kompasiana.com](http://www.lifestyle.kompasiana.com)). Masyarakat Korea Selatan menganggap bahwa penampilan adalah hal yang sangat penting dan mereka harus memiliki penampilan yang baik. Perempuan yang dianggap cantik adalah perempuan yang memiliki hidung mancung, kulit yang halus dan putih, mata yang besar, dan tubuh yang tinggi. Banyak remaja putri bahkan artis Korea Selatan yang melakukan operasi plastik demi menunjang penampilannya.

Remaja putri yang melakukan hal-hal tersebut memiliki tujuan untuk memenuhi tuntutan nilai-nilai budayanya sehingga mampu diterima dan dipandang positif oleh masyarakat. Pada awalnya mereka memiliki citra tubuh yang rendah dan mereka tidak menerima hal tersebut sehingga berdampak pada penerimaan diri negatif. Kemudian mereka melakukan berbagai cara untuk mengembangkan citra tubuh yang tinggi dengan mengubah keadaan fisik mereka sesuai dengan tuntutan nilai cantik dan menarik yang berlaku, dengan begitu mereka akan lebih menerima diri mereka dan mengembangkan penerimaan diri positif.

Fenomena sejenis juga terjadi di Indonesia, khususnya pada kota Jakarta. Sebagai ibukota negara Indonesia dan juga sebagai kota metropolitan, kemajuan kota Jakarta memberikan pengaruh terhadap pandangan citra tubuh bagi remaja putri, khususnya siswi SMA di Jakarta. Jakarta telah menjadi pusat bagi perkembangan industri nasional maupun internasional sehingga banyak informasi yang bisa didapatkan di kota ini ([Jakarta.go.id](http://Jakarta.go.id)). Banyaknya informasi di kota tersebut turut mempengaruhi gaya hidup masyarakatnya dan mengubah penampilan fisik mereka. Berbagai informasi terbaru tentang hal-hal yang menunjang penampilan seperti perkembangan gaya berpakaian, gaya rambut, dan perawatan kecantikan bisa didapatkan di Jakarta.

Siswi SMA di Jakarta, memiliki gambaran ideal terhadap tubuh dan penampilannya seperti bertubuh langsing, berhidung mancung, berkulit mulus, berambut indah, memiliki kaki yang jenjang, dan berpenampilan *fashionable* dengan barang-barang *branded*. Hal ini tidak terlepas dari media sosial yang menampilkan perempuan-perempuan cantik dengan kategori tersebut. Media sosial memiliki pengaruh yang kuat terhadap citra tubuh remaja, karena dapat mempengaruhi persepsi mereka bagaimana bentuk tubuh yang ideal (Bedford & Johnson, dalam Trisha & Jeri, 2010). Siswi SMA yang berusia remaja akan berusaha untuk memiliki tubuh seperti pada figur yang mereka lihat pada media sosial. Padahal kecantikan sempurna yang terdapat di media merupakan suatu rekayasa yang sulit diupayakan pada kehidupan nyata sehari-hari (Januar & Putri, 2007). Hal seperti ini mencerminkan individu tersebut belum memiliki penerimaan diri positif karena mereka tidak menerima diri mereka apa adanya dan mengharapkan sesuatu yang tidak realistis.

Jika siswi SMA yang masih berusia remaja memiliki kriteria penampilan fisik sesuai dengan gambaran ideal mereka, maka mereka memiliki citra tubuh sesuai dengan harapannya dan merasa telah diterima oleh lingkungan. Artinya, lingkungan sudah bukan menjadi penghambat bagi mereka untuk melakukan pengembangan diri. Mereka akan berperilaku positif terhadap lingkungan, begitupun sebaliknya. Lingkungan akan membantuk mereka untuk menerima diri mereka secara positif.

Namun, terdapat juga siswi SMA yang tidak memiliki kriteria fisik sesuai dengan gambaran ideal tubuh dan penampilannya, seperti bertubuh gemuk bahkan mengalami obesitas, kulit pada muka yang berjerawat dan kusam, kulit tidak mulus, memiliki pinggul dan betis yang berukuran besar, serta memiliki rambut yang bercabang. Memiliki fisik yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan ketidakpuasaan pada citra tubuh mereka. Ketidakpuasaan terhadap citra tubuh yang dimiliki dapat mempengaruhi penerimaan diri yang buruk bagi remaja putri. Seperti yang

dikatakan Hurlock (1980) bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami kateksis tubuh atau merasa puas dengan tubuhnya. Sehingga mereka akan berusaha melakukan cara agar mereka puas terhadap citra tubuhnya (Hurlock, 1980).

Mereka akan melakukan diet dan jenis-jenis perawatan kecantikan seperti mengubah bentuk rambut, *manicure* dan *pedicure*, memutihkan gigi, menggunakan masker wajah dan *facial*, hingga jenis perawatan yang cukup ekstrem seperti menyulam alis, menyulam bibir, membuat kulit lebih putih dengan suntik putih, *botox*, operasi hidung, operasi payudara, dan operasi sedot lemak. Seperti yang dilakukan oleh Laura, remaja ini melakukan diet tidak sehat hingga didagnosis mengalami anoreksia. Laura memiliki berat badan 80 kg dan berhasil menurunkannya hingga 48 kg hanya dalam waktu 1 tahun 3 bulan saja. Ia mengaku melakukan diet tak sehat demi memiliki tubuh yang langsing. Hingga akhirnya ia mengalami anoreksia dan berhasil pulih ([www.vemale.com](http://www.vemale.com)). Hal tersebut mereka lakukan untuk memenuhi standar kecantikan di lingkungannya sehingga mereka puas terhadap keadaan fisiknya.

Akan tetapi, fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa siswi SMA di Jakarta yang dinilai memiliki penampilan fisik cantik dan menarik menurut orang lain dan dirinya sendiri, tetap melakukan perawatan tubuh untuk menambah kecantikan dirinya. Bahkan, beberapa dari remaja putri tersebut rela melakukan diet dan perawatan kecantikan yang ekstrem. Remaja putri yang melakukan sulam alis, suntik putih untuk kulit, dan “tanam benang” dengan tujuan agar bentuk wajahnya lebih tirus. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan pada *preliminary study* tanggal 27 April 2015 bahwa 47 mahasiswi jurusan Psikologi tingkat pertama mengaku tidak puas dan tidak percaya dengan kondisi tubuhnya. Padahal mereka memiliki tubuh yang normal dan termasuk dalam kriteria mahasiswi menarik menurut lingkungan teman-temannya. Hal ini terjadi pula pada kebanyakan artis Indonesia seperti Nikita Willy yang melakukan sulam alis, Prilly

Latuconsina yang melakukan diet ketat hingga dirawat di rumah sakit, dan Aurell Hermansyah yang melakukan “tanam benang” (*detik.com*). Remaja putri yang sudah memiliki penampilan fisik normal dan menarik berarti memiliki citra tubuh tinggi dan seharusnya mampu menerima diri mereka apa adanya dan mengembangkan penerimaan diri positif.

Fenomena diatas menunjukkan bahwa meskipun mereka mengakui memiliki citra tubuh yang positif dan terbilang cantik dan menarik di lingkungan sosialnya, namun mereka merasa kurang dan belum mengembangkan penerimaan diri positif. Dalam hal ini, mereka masih menunjukkan sikap belum menerima diri apa adanya dan khawatir terhadap kekurangan dirinya sehingga ragu untuk mengembangkan diri.

Berdasarkan uraian di atas, citra tubuh remaja putri merupakan hal yang dapat memberikan dampak psikologis cukup besar terhadap siswi SMA sebagai remaja karena tubuh dan penampilan merupakan suatu hal penting yang mempengaruhi kepribadian individu. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri siswi SMA di Jakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri siswi SMA di Jakarta.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang akan diteliti yaitu sebagai berikut.

- a. Bagaimana gambaran citra tubuh siswi SMA di Jakarta?
- b. Bagaimana gambaran penerimaan diri siswi SMA di Jakarta?
- c. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara citra tubuh terhadap penerimaan diri siswi SMA di Jakarta?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri siswi SMA di Jakarta.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka masalah ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah terdapat pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri siswi SMA di Jakarta?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri siswi SMA di Jakarta.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat yang bersifat teoritis dan manfaat yang bersifat praktis.

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial mengenai pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri siswi SMA di Jakarta. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada remaja putri tentang seberapa besar pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri.

## **1.6.2 Manfaat Praktis**

### *1.6.2.1. Bagi Subjek Penelitian*

Dengan hasil penelitian ini, siswi SMA khususnya di Jakarta, dapat mengetahui bagaimana mengembangkan citra tubuh dan penerimaan diri yang positif.

### *1.6.2.2. Bagi Orang Tua*

Dengan hasil penelitian ini, orang tua dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh dan penerimaan diri remaja, sehingga orang tua mampu memberikan pemahaman pada remaja untuk mengembangkan citra tubuh dan penerimaan diri yang positif.

### *1.6.2.3. Bagi Ahli Psikologi*

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai bahan pertimbangan untuk pemberian penyuluhan bagi remaja yang berhubungan dengan citra tubuh dan penerimaan diri.

### *1.6.2.4. Bagi Penelitian Selanjutnya*

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai citra tubuh dan penerimaan diri.