

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyebaran standarisasi tubuh ideal, misal dalam iklan produk-produk kecantikan yang ada di televisi yang menampilkan individu dengan tubuh yang langsing, tinggi, dan berkulit putih. Hal ini bukan hanya terjadi pada perempuan, seiring dengan perkembangan zaman, pada masa sekarang bukan hanya perempuan saja yang memperhatikan penampilan tubuh, melainkan laki-laki juga. Hal ini terlihat melalui produk-produk perawatan kulit, wajah, maupun tubuh yang sebelumnya hanya untuk perempuan, mulai bermunculan produk-produk dengan label '*for men*'. Baik laki-laki maupun perempuan menunjukkan ketidakpuasan pada tubuhnya, meskipun sifat dan pola masalah ini bersifat gender. Penelitian Pramarta & Siswadi (2015) menunjukkan bahwa lebih banyak remaja pria di SMA Negeri 11 Bandung yang memiliki citra tubuh yang negatif dibanding yang memiliki citra tubuh positif. Laki-laki berisiko mengembangkan citra tubuh negatif, apabila laki-laki terutama memfokuskan pada ukuran otot (dada, bahu, dan perut). Berbeda halnya dengan perempuan, perempuan cenderung khawatir pada kelebihan berat badan (Kumar & Shaheen, 2016).

Standar ideal membentuk citra tubuh pada masyarakat, termasuk pada para remaja. Standar ideal tubuh saat ini bukan hanya terkait dengan ukuran tubuh melainkan juga wajah; warna kulit; postur tubuh; maupun bagian tubuh lainnya, seperti bibir, hidung, pipi, dll. Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan, diantaranya perubahan pada aspek fisik, kognitif, dan sosio-emosional. Rentang usia remaja dimulai dari usia 11 atau 12 tahun dan berakhir pada usia 18 atau 19 tahun (Spencer, 2018).

Pada usia remaja, di mana terjadinya perubahan-perubahan secara fisik, hal yang wajar jika lebih memperhatikan penampilan tubuh, karena sudah sepatutnya untuk menjaga dan mencintai diri sehingga muncul rasa keharusan untuk merawat diri dengan sebaik-baiknya. Perhatian pada citra tubuh cukup

kuat pada remaja, apabila terdapat kekurangan dalam penampilan dirinya, remaja cenderung akan menutupi kekurangan pada diri dengan berbagai cara (Diananda, 2018).

Selama masa remaja, individu meningkatkan kemandirian, melakukan tugas pembentukan identitas, menjalin hubungan sosial yang lebih luas. Proses membangun citra tubuh termasuk dalam tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja. Remaja cukup khawatir pada penampilan fisik, terutama pada remaja awal ketika perubahan fisik berlangsung dengan cepat (Bucchianeri dalam Spencer, 2018), perubahan fisik tersebut menyebabkan remaja sangat memperhatikan tubuh dan membangun citra tubuh. Citra tubuh yaitu persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Grogan, 2017). Hal ini senada dengan pendapat Cuzzolaro and Fassino (2018), citra tubuh merupakan pengalaman psikologis beragam perwujudan yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku yang terkait dengan persepsi subjektif dari tubuh seseorang.

Dalam *tripartite influence model* terdapat tiga faktor yang memengaruhi citra tubuh, yaitu media, keluarga, dan teman sebaya (Huxley, *et al.*, 2015). Faktor sosiokultural berkontribusi terhadap citra tubuh seseorang, pengaruh dan interaksi personal, diantaranya peristiwa yang terjadi antara kelompok atau teman sebaya, misal mengejek terkait penampilan. Penampilan dalam kelompok teman sebaya dipengaruhi oleh pengalaman baik yang positif (memuji penampilan) maupun yang negatif (mengejek terkait berat/bentuk, penolakan). Teman sebaya dapat memengaruhi citra tubuh individu melalui umpan balik mengenai penampilan seseorang (Cash & Pruzinsky, 2002). Pada penelitian yang dilakukan pada 570 remaja Ceko, sejumlah 76% dari remaja tersebut melaporkan ejekan terkait penampilan. Sumber mengejek yang besar berasal dari teman sekelas laki-laki diikuti dengan teman sekelas perempuan (Almenara & Ježek, 2015).

Transisi dari masa kanak-kanak ke remaja disertai dengan pergeseran kepentingan relatif orangtua dan teman sebaya. Meskipun hubungan dengan orangtua umumnya tetap positif, peran teman sebaya pada masa remaja meningkat. Teman sebaya sebagai sumber kegiatan, pengaruh, dan dukungan. Teman sebaya memengaruhi sikap terhadap penampilan melalui komentar

langsung, *teasing* (menggoda/mengejek), dan pemodelan (Nanu, Tăut, & Băban, 2014). Remaja mengklaim bahwa mengejek yang dilakukan oleh teman sebaya terjadi karena alasan terkait penampilan. Remaja juga melaporkan bahwa teman sebaya yang kelebihan berat badan mengalami stigma, lebih sering mengalami pengejek, dan pengecualian (Kenny, *et al.*, 2016).

Hasil penelitian menemukan bahwa kelebihan berat badan tidak memiliki efek langsung pada citra tubuh. Kelebihan berat badan merupakan faktor risiko untuk diejek terkait dengan ukuran, berat badan, dan penampilan secara keseluruhan. Jadi, mengejek menjadi faktor mediasi bagi citra tubuh yang negatif (Thompson, *et al.*, 1995). Ukuran badan bukan satu-satunya penampilan yang terkait dengan menilai, mengejek dan pengecualian. Gagal menyesuaikan dengan pakaian, gaya rambut, warna rambut, bentuk tubuh, dan *tone* kulit dikaitkan dengan pengalaman negatif dari teman sebaya.

Mengejek terkait penampilan, mengirimkan pesan bagaimana penampilan seseorang yang berbeda dari ideal yang diterima sosial, membentuk kepercayaan orang yang menerimanya, dan menginternalisasi pola kecantikan, bentuk tubuh, dan ukuran tubuh, yang akibatnya dapat menyebabkan ketidakpuasan pada tubuh (Webb & Zimmer-Gembeck, 2014). Penelitian yang dilakukan di Brazil dengan 938 partisipan remaja berusia 15-19 tahun, menunjukkan hasil bahwa pada perempuan yang melakukan aktivitas fisik, mereka yang diejek selama latihan fisik menunjukkan ketidakpuasan tubuh yang lebih besar. Sedangkan pada laki-laki, mengejek dikaitkan dengan dorongan yang lebih tinggi untuk beraktivitas fisik dan mempunyai otot, tetapi tidak pada ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh lebih rendah pada anak perempuan yang sering memperoleh dukungan sosial dibanding dengan mereka yang kurang memperoleh dukungan sosial (Gonzaga, *et al.*, 2019).

Penelitian lain yang dilakukan di Irlandia pada 111 remaja berusia 13-18 tahun menunjukkan hasil bahwa teman sebaya memiliki dampak negatif yang luar biasa pada citra tubuh remaja, dan hal ini dapat berdampak bagi kesehatan. Baik anak laki-laki maupun perempuan mengungkapkan bahwa lingkungan teman sebaya ditandai oleh tekanan untuk menyesuaikan dengan harapan penampilan, dan penyimpangan dari harapan tersebut menyebabkan pengalaman

teman sebaya yang negatif. Pengaruh teman sebaya yang positif juga ada, tetapi pada tingkat yang jauh lebih rendah (Kenny, *et al.*, 2016).

Pada Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) pada tingkat SMP di mana usia remaja awal, salah satu dari sepuluh standar kompetensi yang harus dicapai yaitu pengembangan diri. Bimbingan dan Konseling (BK) dapat berperan dalam membantu peserta didik memahami dirinya, potensi apa yang dimiliki dan bagaimana dalam menghadapi lingkungannya (Depdiknas, 2007). Tugas perkembangan yang ingin dicapai yaitu mengenal kemampuan dan keinginan diri, menerima keadaan diri secara positif, dan meyakini keunikan diri sebagai aset yang harus dikembangkan secara harmonis dalam kehidupan. Salah satu aspek yang perlu dikembangkan yaitu citra tubuh, bagaimana peserta didik dapat mempersepsikan dirinya secara positif.

Sebagai makhluk sosial, tiap individu berinteraksi dengan orang lain. Dalam lingkungan sekolah, peserta didik menggunakan waktunya lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya. Berinteraksi dengan orang lain merupakan tugas perkembangan yang harus dicapai oleh remaja, dalam SKKPD terdapat standar kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik yaitu kematangan hubungan dengan teman sebaya. Kompetensi tersebut meliputi mempelajari norma-norma pergaulan dengan teman sebaya dengan beragam latar belakang, menyadari keragaman tersebut, dan dapat bekerjasama dengan teman sebaya (Depdiknas, 2007). Dalam lingkungan teman sebaya, mengejek karena perbedaan penampilan sering kali terjadi, dari penampilan fisik termasuk wajah, anggota tubuh; rambut; dan penggunaan pakaian. Peserta didik harus dapat menunjukkan bagaimana bersikap terhadap perbedaan latar belakang masing-masing teman.

Penelitian Sakinah (2018) menunjukkan bahwa ejekan dapat berbentuk ucapan maupun kombinasi antara ucapan dan tindakan langsung. Melalui ucapan seperti membuat panggilan istilah; misal kutilang (kurus tinggi langsing) hingga menyamakannya dengan benda, misal dengan tokoh kartun (Marsha and the Bear, Mrs. Puff pada serial *Spongebob Squarepants*) maupun dengan hewan, misal gajah, jerapah, dll. Bentuk tindakan langsung misalnya ditatap dengan

sinis. Hal ini dapat menyebabkan seseorang menjadi kehilangan rasa kepercayaan diri, muncul perasaan tidak aman dan nyaman, rela melakukan segala hal untuk memperoleh tubuh yang ideal yang sesuai dengan lingkungan sosial. Senada dengan penelitian Fauzia & Rahmiaji (2019) pada remaja berusia 17-23 tahun menunjukkan bahwa komentar-komentar terkait penampilan menyebabkan turunnya tingkat kepercayaan diri, ketidaknyamanan individu dalam berpenampilan, berhati-hati dalam berpakaian maupun berdandan, melakukan perawatan diri yang intens, melakukan program diet ketat maupun berolahraga.

Peneliti melakukan wawancara pada beberapa peserta didik di SMP N 90 Jakarta dan SMP YPIA Pengarengan. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pemanggilan nama yang berkaitan dengan fisik sudah merupakan hal yang lumrah, seperti memanggil *black*, sipit, gendut, gajah, dll. Selain itu, pemberian komentar-komentar negatif mengenai penampilan fisik juga terjadi, meskipun hal tersebut dijadikan lelucon atau candaan oleh peserta didik. Hal ini terjadi baik secara langsung maupun melalui media sosial, seperti melalui chat whatsapp dan instagram.

MA, salah satu peserta didik di SMPN 90 Jakarta mengatakan jika ia sering dipanggil kodok. Panggilan tersebut diberikan oleh teman-temannya, karena teman-temannya menganggap bentuk wajah dan mata MA tampak seperti kodok. Hal tersebut membuat MA tidak nyaman akan penampilannya. Hal lainnya terjadi pada DSM, ia memiliki warna kulit yang gelap, sehingga teman-temannya memanggilnya 'blacky'. DSM mengakui bahwa panggilan tersebut keren baginya, namun ia sering kali juga kesal apabila temannya memanggilnya 'item'. Melalui ejekan-ejekan yang dilakukan oleh teman sebaya, beberapa peserta didik menanggapi hal tersebut biasa saja, berusaha untuk mengubah hal yang dikomentari, tidak percaya diri akan penampilannya, maupun merasa tidak nyaman dengan penampilannya. Ejekan sering dianggap *just for "fun"*, bahkan ejekan yang diberikan dengan tujuan *just for "fun"* – bukan untuk melukai seseorang – dapat melukai perasaan dan penilaian remaja tentang tubuh mereka dan tentang penampilan mereka. Hal penting perlu dipahami bahwa hal yang dianggap lelucon belum tentu tidak berbahaya.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Ejekan oleh Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh pada Peserta Didik SMP di Kelurahan Jatinegara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pada usia remaja terjadi perubahan-perubahan fisik yang membuat remaja lebih memperhatikan penampilannya.
2. Peran teman sebaya pada usia remaja lebih meningkat dibanding pada masa kanak-kanak, remaja cenderung menyesuaikan diri perihal gaya dan selera dengan teman sebaya.
3. Ejekan yang diperoleh dari teman sebaya menjadi salah satu faktor risiko dari ketidakpuasan tubuh pada remaja.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, terfokus, dan menghindari pembahasan menjadi terlalu luas, maka peneliti perlu membatasinya. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ejekan oleh teman sebaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengejek yang dilakukan oleh teman sebaya hanya terkait dengan penampilan, seperti wajah, gigi, bentuk tubuh, ukuran tubuh, rambut.
2. Citra tubuh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya yang terkait dengan persepsi subjektif dari tubuh seseorang.
3. Subjek penelitian dibatasi pada peserta didik tingkat SMP di Kelurahan Jatinegara.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh

ejekan oleh teman sebaya terhadap citra tubuh pada peserta didik SMP di Kelurahan Jatinegara?''.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya teori-teori yang berkaitan dengan ejekan oleh teman sebaya dan citra tubuh. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan untuk tema-tema pada penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK di sekolah, dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam membuat program BK untuk membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang ejekan yang diberikan kepada teman sebaya, serta mengembangkan citra tubuh positif pada peserta didik.
- b. Bagi pihak sekolah, dapat membangun lingkungan sekolah yang sehat bagi kesehatan dan kesejahteraan peserta didik.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya yang memberikan informasi, wawasan, dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai ejekan oleh teman sebaya dan citra tubuh

*Mempercepat dan
Memartabatkan Bangsa*