

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang Masalah

Individu yang telah melewati masa kanak-kanak tetapi belum bisa dikatakan dewasa disebut masa remaja. Masa remaja merupakan masa di mana individu mulai memasuki masa perubahan baik dari fisiologis, biologis, dan psikologis. Masa ini juga merupakan periode penting yang harus dilalui oleh setiap individu. Menurut *World Health Organization* (WHO) usia remaja memiliki rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2016).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, batasan usia remaja ialah 10-18 tahun. Masa remaja memiliki tiga fase yaitu, fase remaja awal, remaja madya atau pertengahan, dan remaja akhir yang terjadi pada rentang usia 12-21 tahun, menurut Hurlock (dalam Catur, 2013). Menurut Mappiare (1982), masa remaja terjadi pada usia 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita serta 13-22 tahun bagi laki-laki. Masa remaja ini juga memiliki dua bagian yaitu, rentan usia 12/13 tahun sampai 17/18 tahun disebut remaja awal, serta rentan usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun disebut remaja akhir.

Peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa ditandai dengan sebuah periode panjang yang disebut sebagai masa remaja. Masa remaja berada pada usia 11 dan 19 atau 20 tahun yang dibagi menjadi: remaja awal (11-14 tahun), masa remaja pertengahan (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Papalia & Feldman, 2014). Selama periode ini berlangsung, seorang remaja akan mengalami perkembangan secara fisik, kognitif dan psikososial. Istilah *adolescence* memiliki arti yang sangat luas, seperti kematangan secara mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1991). Piaget (Hurlock, 1991) berpendapat bahwa secara psikologis, remaja merupakan masa dimana seorang individu menuju ke tahap dewasa, artinya individu yang berada pada tahap

remaja ini tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang dewasa, melainkan berada pada posisi sejajar.

Pada masa ini juga, remaja menghadapi banyak tuntutan yang membuat mereka berada dalam fase kesulitan dengan dibuktikannya dalam istilah topan dan tekanan (*storm and stress*) (Santrock, 2003). Situasi yang sulit ini dikarenakan oleh perubahan fisik dari masa kanak-kanak ke masa remaja sehingga produksi hormon meningkat pada masa ini (Hartini, 2017). Dampak dari produksi hormon yang dialami remaja ini membuat remaja sering kali mempermasalahkan bentuk tubuhnya yang kemungkinan tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan. Dibuktikan dengan adanya hasil penelitian dari Rief, Buhlmann, Sabine, Ada, dan Elmar (2006) yang mengatakan bahwa terdapat sekitar 10% remaja laki-laki dan 15,6% remaja perempuan yang tidak puas dengan penampilan mereka saat ini. Seiring dengan perubahan baik secara fisi maupun psikis, perubahan yang terjadi pada remaja disertai juga dengan kematangan secara seksual. Dengan segala perubahan yang ada, akan menimbulkan rasa tidak yakin terhadap dirinya sendiri serta kemampuan yang ia miliki. Perubahan fisik yang berpengaruh terhadap perkembangan serta konsep diri pada remaja itu sendiri terjadi baik secara internal maupun eksternal, perubahan fisik secara internal yaitu sistem pencernaan, sistem pernapasan, dan sistem respirasi sedangkan perubahan eksternal remaja yaitu tinggi tubuh, proporsi tubuh, dan berat tubuh (Putra, 2017).

Seiring dengan perubahan yang terjadi, bisa dipastikan bahwa masa remaja merupakan masa yang kritis terhadap *body image* (citra tubuh) (de Araujo et al., 2018; Marki, 2010; Voelker et al., 2015). Pada masa inilah, perkembangan manusia yang terjadi secara cepat yaitu pada perubahan fisik (Voelker et al., 2015). Penyesuaian serta penerimaan terhadap segala bentuk perubahan ini sangat penting untuk bagaimana mempersepsikan *body image* (citra tubuh) pada remaja (Fidelix, Silva, Pelegrini, Silva, & Petroski, 2011). Namun, seiring dengan perubahan yang terjadi, dapat menjadi salah satu faktor resiko dalam bagaimana remaja menggambarkan atau memiliki pandangan terhadap *body image*-nya (Markey, 2010) sehingga dapat menyebabkan remaja memiliki persepsi yang negatif terhadap tubuh mereka.

Berdasarkan pada wawancara yang telah peneliti lakukan sebelumnya pada remaja yang peneliti temui, baik pada remaja laki-laki maupun remaja perempuan, tak jarang dari mereka yang mulai memperhatikan perubahan bentuk yang dialami. Perubahan bentuk dari tubuh mereka di masa kanak-kanak dan sekarang mulai timbulnya perubahan yang terjadi pada diri mereka. Banyak remaja perempuan yang mulai merasa dirinya insecure terhadap bentuk tubuhnya, hal ini juga dialami oleh remaja laki-laki walaupun belum terlalu signifikan.

Body image (citra tubuh) adalah istilah luas yang mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Cash, 2004; Grogan, 2008). Istilah *body image* (citra tubuh) itu sendiri merupakan fase yang akan dilewati oleh semua individu yang sedang mengalami pertumbuhan. Permasalahan *body image* ini tidak hanya terjadi pada perempuan, namun juga terjadi pada laki-laki yang berhubungan dengan massa otot tubuh dan nama panggilan orang lain terhadap dirinya yang memiliki pengaruh yang besar dalam bagaimana ia menggambarkan dirinya sendiri terutama dalam masalah mental seperti memiliki nama panggilan “ndut”, “cungkring”, “hitam”, “bogel”, dan lain-lain (Nainggolan, 2016). Paul Schilder (1935) merupakan seorang pelopor dalam penelitian yang mendeskripsikan *body image* ialah sebagai gambaran dari tubuh seseorang yang terbentuk di dalam pikirannya (Cash & Pruzinsky, 2002). *Body Image* merujuk dari banyak segi pengalaman psikologis, khususnya dalam penampilan fisik seseorang (Cash, 2004). Cash (2004) menambahkan bahwa *body image* melingkupi persepsi-diri dan sikap-diri seseorang yang berhubungan dengan tubuh, termasuk juga dalam bentuk pikiran, kepercayaan, perasaan, dan perilaku.

Body Image secara umum dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif dari penampilan seseorang, berlawanan dengan daya tarik fisik, yang merupakan penilaian eksternal atau objektif dari penampilan (J. Thompson, 2009). *Body Image* secara umum merupakan sebuah gagasan multidimensional yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999 dalam Wertheim, Paxton, dan Blaney, 2009).

Body Image juga dapat didefinisikan sebagai deskripsi dan keyakinan evaluative tentang penampilan seseorang. Perhatian terhadap *Body Image* menuntun pada usaha-usaha untuk mengontrol berat badan (Davidson & Birch, 2001; Schreiber dkk., 1996; Vereecken & Maes, 2000, dalam Papalia & Feldman, 2014). *Body Image* juga didefinisikan sebagai representasi internal dan subjektif dari penampilan fisik dan pengalaman jasmaniah (Phillips, 1998 dalam Leone, dkk., 2010).

Kekhawatiran terhadap *body image* (citra tubuh) sering kali terjadi di kalangan remaja. Terbukti dari adanya survey terbesar terhadap remaja di Australia, bahwa *body image* menduduki peringkat ketiga dalam masalah yang menjadi perhatian, di samping masalah stres dan sekolah atau studi, di antara lebih dari 15.000 anak muda berusia 15 hingga 19 tahun. Secara total, 35,6% remaja, dan lebih banyak perempuan (43%) daripada laki-laki (18,6%), menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan isu penting yang menjadi perhatian pribadi (Mission Australia, 2012).

Dengan demikian, berbagai bentuk perubahan khususnya dalam perubahan dari segi fisik yang ada di dalam masa remaja ini, dapat membuat remaja merasakan *body image* (citra tubuh) yang positif maupun negatif. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran *body image* pada remaja di Jakarta.

1. 2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah yang terdapat pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *body image* remaja di Jakarta?
2. Faktor-faktor apa yang mempengaruhi *body image* remaja di Jakarta?
3. Apakah terdapat perbedaan antara gambaran *body image* antara laki-laki dan perempuan?

1. 3 Batasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah, batasan masalah sangat dibutuhkan untuk memperjelas dan juga memfokuskan pada fenomena yang akan diteliti.

Penelitian ini tentunya berfokus pada gambaran *body image* (citra diri) pada Remaja di Jakarta.

1. 4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini ialah: “Bagaimana gambaran *body image* (citra diri) pada remaja di Jakarta?”

1. 5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran citra diri *body image* (citra diri) pada remaja di Jakarta.

1. 6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan serta informasi dalam bidang psikologi terutama gambaran *body image* pada remaja di Jakarta.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Remaja

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, bisa memberikan referensi gambaran serta informasi terkait pada *body image* pada remaja khususnya di Jakarta.

1.6.2.2 Bagi Sekolah

Menjadi referensi atau data tambahan bagi pengembangan keilmuan terkait di masa yang akan datang.