

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada masa pubertas yang dialami oleh remaja terjadi perubahan pada masing-masing fisik mereka. Pada remaja perempuan, masa pubertas dimulai pada usia 8 tahun dan remaja laki-laki pada usia 9 tahun. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja berupa perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder pada kedua jenis kelamin. Perubahan fisik tersebut mengakibatkan peningkatan pada berat, tinggi, otot dan tulang selama masa remaja (Papalia & Feldman, 2014). Perubahan fisik pada remaja menjadi suatu permasalahan terutama pada remaja perempuan, dimana tidak sedikit remaja merasa malu dan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya (Lestari & Kurniawati, 2020). Remaja mulai berpikir mengenai bentuk tubuhnya dan berpikir bagaimana cara agar mereka dapat mengatasi perubahan yang terjadi pada tubuh dengan melihat bentuk tubuh orang sekitar, artis ataupun teman-temannya (Gani & Jalal, 2021). Remaja mulai sering membandingkan penampilan fisik khususnya tubuh mereka dengan tubuh orang lain yang terlihat lebih menarik dan ideal. Perbandingan tersebut menjadi fokus utama bagi perempuan untuk mengevaluasi penampilan fisik, yang kemudian mengidentifikasi dirinya apakah sudah sesuai dengan standar ideal tersebut. Hal ini dikarenakan pada saat memasuki usia remaja, perempuan mengalami peningkatan pada lemak tubuh yang membuatnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal (Puspitasari & Ambarini, 2017).

Penilaian negatif terhadap tubuh dapat dilakukan kepada diri sendiri ataupun dilakukan oleh orang lain. Yang mana komentar yang diterima oleh tiap individu beragam, mulai dari komentar mengenai tubuh yang kurang menarik dan wajah yang dianggap jelek atau tidak cantik, tubuh yang kurus atau gemuk. Ucapan yang dilontarkan tidak hanya terjadi sekali. Ketika individu berada di suatu tempat dan waktu yang berbeda dari sebelumnya,

mereka bisa mengalami hal yang serupa dari lawan jenis yang berbeda (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Beberapa remaja perempuan yang tidak mampu mencapai bentuk tubuh ideal dan berat badan ideal yang diinginkan, mereka akan mengalami perasaan cemas yang cenderung meningkatkan resiko bunuh diri (Kurniawati & Suarya, 2019). Remaja perempuan yang merasakan kecemasan secara berlebihan akan mengalami kesulitan saat melakukan pekerjaan, hubungan sosial, dan fungsi sosial (Fatmawati, 2017). Santrock (2012) menyatakan bahwa pada masa pubertas seorang remaja perempuan merasa kurang puas dengan tubuhnya terkait dengan meningkatnya jumlah lemak. Sebaliknya pada remaja laki-laki mereka lebih puas ketika melewati masa pubertas karena sehubungan dengan meningkatnya massa otot. Penilaian negatif terhadap tubuh yang dialami oleh seseorang akan berpengaruh pada kecemasan dalam dirinya, pengaruh dari kecemasan tersebut berupa ketakutan terhadap evaluasi negatif mengenai tubuh yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang diberikan oleh orang lain (Nurchahya & Hadijah, 2020). Penilaian negatif terhadap tubuh dapat mengakibatkan remaja perempuan sulit dalam menjalani hubungan dan berkomunikasi dengan lingkungannya (Asriani, 2018).

Kecemasan dapat membawa dampak dalam bentuk sikap, seperti membuat malu berbicara didepan umum dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Kecemasan juga ditandai oleh rasa khawatir individu mengenai bagaimana orang lain menilainya secara negative, yang membuat remaja perempuan mengalami lebih banyak kecemasan dalam hubungan sosial. Hal tersebut disebabkan karena kecemasan digambarkan sebagai rasa takut individu yang berkaitan dengan performa serta fisik yang membuat individu lebih berhati-hati dengan orang-orang disekitarnya (Pribadi, 2019). Kecemasan terjadi karena berbagai faktor, salah satu faktor yang mengakibatkan kecemasan adalah faktor fisik yang digambarkan dengan adanya kekhawatiran remaja perempuan saat berada dalam lingkungan atau situasi sosial, sehingga individu merasa bahwa akan dinilai atau dikritik oleh orang lain (Murphy, 2012). Umumnya individu yang mengalami kecemasan merasa rendah diri serta cenderung segan untuk berteman dengan orang lain.

Hal tersebut disebabkan karena individu merasa bahwa orang lain tidak menyukai dirinya dan berpikir negative khususnya pada bentuk fisiknya (Said & Hendajani, 2022).

Penerimaan diri sangat erat kaitannya dengan penerimaan terhadap kondisi tubuh seseorang. Kondisi penerimaan diri seseorang akan bermasalah ketika menerima penilaian dari teman atau orang lain mengenai kondisi dirinya, dan terkadang seseorang yang menerima penilaian dari orang lain tidak dapat menerima hasil penilaiannya. Sehingga tidak jarang seseorang akan menarik diri dari lingkungan atau merasa malu (Ridha, 2012). Seseorang yang dapat menerima keadaan dirinya akan menghormati diri mereka sendiri, mengetahui sisi negatif yang dimilikinya, mengetahui bagaimana cara untuk hidup bahagia dengan sisi negatif yang dimilikinya, dan memiliki kepribadian yang sehat dan kuat (Ardilla & Herdiana, 2013). Penerimaan diri pada remaja terdapat prosesnya, bukan berarti menerima langsung kondisi dirinya tanpa mengembangkan potensi diri. Proses dalam penerimaan diri lebih kepada bagaimana seseorang dapat menyeimbangkan diri dalam memenuhi kebutuhan diri yang sesuai dengan lingkungan. Dalam prosesnya terdapat konflik, tekanan, maupun frustrasi yang menjadikan remaja berkeinginan untuk membebaskan dirinya dari kegagalan dengan berbagai kemungkinan perilaku yang dimilikinya (Ridha, 2012).

Penelitian Waney (2018) menunjukkan bahwa langkah pertama dalam penerimaan diri yang positif adalah memiliki kesadaran yang berfokus pada masa sekarang, menerima sensasi, pikiran, dan emosi dari pengalaman tanpa harus memberi penilaian pada diri sendiri melalui latihan *mindfulness* (Waney et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Ardilla (2019) menunjukkan bahwa dinamika penerimaan diri yang dialami narapidana wanita bergantung pada faktor pendukung dari penerimaan diri yaitu pandangan positif terhadap dirinya, dukungan keluarga yang diberikan secara konsisten (Ardilla & Herdiana, 2013). Kemudian pada penelitian Sari & Reza (2013) menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial semakin tinggi pula penerimaan diri remaja penderita HIV di Surabaya (Juwita Sari, 2013). Pada penelitian Oktaviani (2019) menunjukkan bahwa

terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna instagram di Kota Samarinda (Oktaviani, 2019). Penelitian yang dilakukan Hermawan (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap kecemasan akibat kegemukan pada remaja putri di Stikes Bethesda Yakkum. Penerimaan diri pada penelitian ini berpengaruh sebesar 96% terhadap kecemasan akibat kegemukan, sedangkan 4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh penerimaan diri terhadap kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami penilaian negatif terhadap tubuh di Kota Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka muncul pertanyaan penelitian “Bagaimana pengaruh penerimaan diri terhadap kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami penilaian negatif terhadap tubuh di Kota Bandung?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerimaan diri terhadap kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami penilaian negatif terhadap tubuh di Kota Bandung.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam ilmu pengetahuan pada bidang khususnya bidang psikologi klinis. Selain itu juga diharapkan bisa bermanfaat bagi masyarakat, khususnya remaja perempuan agar dapat lebih menerima diri mereka.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Orang Tua

Dapat memahami hal-hal yang membuat remaja perempuan menjadi cemas terutama mengenai tubuhnya.

b. Bagi Guru Bimbingan Konseling (BK)

Dapat memberikan konsultasi atau membantu remaja perempuan menyelesaikan masalah terutama mengenai tubuhnya.

c. Bagi Remaja

Remaja mampu mencari hal-hal yang lebih bermanfaat dan mencari hal-hal yang kurang dari diri maupun tubuhnya agar bisa lebih bersyukur.

d. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dalam konteks penerimaan diri dan kecemasan, serta sebagai penerapan ilmu yang diperoleh peneliti selama mengemban studi di Universitas Pendidikan Indonesia.