

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Remaja sebagai sosok yang sedang dalam pencarian jati diri dan berada pada masa transisi antara anak-anak dan dewasa, memiliki kecenderungan perilaku ‘meniru’ *style* yang sedang *booming*. Termasuk di dalamnya fenomena citra diri dan paradigma tubuh ideal. Agar remaja tidak dikucilkan ia akan berusaha menampilkan citra diri yang ideal di kelompok teman sebaya. Citra diri (*body image*) merupakan hal yang sensitif terutama bagi remaja putri.

Menurut Hurlock (dalam Sarwono, 1989, hlm.17), “Kelompok bagi remaja merupakan sebuah dunia, tempat remaja dapat melakukan sosialisasi dalam suasana dimana nilai-nilai yang berlaku teman-teman seusianya”. Perilaku yang ditunjukkan oleh remaja adalah perilaku yang lebih memilih pola pengelompokan yang kekanak-kanakan dan kegiatan sosial dengan teman sebaya serta adanya dukungan dari kelompok tersebut sehingga remaja memperkecil kesempatannya untuk mempelajari pola perilaku sosial yang lebih matang.

Pada perkembangan usia remaja, kelompok seolah menjadi ‘panggung’ untuk memamerkan kemampuan diri dan termasuk didalamnya citra diri. Bagaimana cara remaja tersebut mendapatkan pengakuan terutama dari teman-teman sebayanya, tentang perkembangan dirinya. Pujian terhadap tubuh ideal dan keberhasilan dalam mencapainya seolah menjadi sesuatu pencapaian bagi para remaja, terutama remaja putri. Hal ini yang kemudian menimbulkan perasaan puas dalam diri remaja.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Frost & Mc. Kelvie tahun 2004 (dalam Ermanza, 2008), ditemukan hubungan yang signifikan antara harga diri dan kepuasan citra tubuh pada anak-anak, remaja dan orang dewasa. Harga diri yang rendah pada remaja akan berdampak buruk pada pembentukan identitas dirinya. Mendelson & White (dalam Safarino, 1994) pada remaja ditemukan pula bahwa remaja dengan berat badan berlebih mempunyai harga diri yang rendah dibandingkan dengan remaja dengan berat badan normal. Hal ini menunjukkan

bahwa kepuasan seorang remaja dapat mempengaruhi pula harga diri remaja tersebut.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Try Pujilestari mahasiswa UNPAD di SMPN 1 Pameungpeuk (Pujilestari, 2012) yang melakukan tes dengan metode deskriptif kuantitatif menunjukkan hasil penelitian remaja obesitas yang memiliki gambaran harga diri *feeling of belonging* rendah sebanyak 23 orang (58,97%) dan remaja obesitas yang memiliki gambaran *feeling of belonging* sedang sebanyak 16 orang (41,03%). Remaja yang mengalami obesitas yang memiliki gambaran harga diri *feeling of competence* rendah yaitu sebanyak 22 orang (56,41%), dan remaja yang mengalami obesitas yang memiliki gambaran harga diri *feeling of competence* sedang sebanyak 17 orang (43,59%). Remaja yang mengalami obesitas yang memiliki gambaran harga diri *feeling of worth* rendah yaitu sebanyak 31 orang (79,49%) dan remaja yang mengalami obesitas yang memiliki gambaran harga diri *feeling of worth* sedang sebanyak 8 orang (20,51%).

Banyak masalah-masalah psikologis, sosial, dan bahkan kesehatan yang kemudian ikut bermunculan akibat dari adanya mitos-mitos mengenai kecantikan. Kasus-kasus *bullying* dan pelecehan sering kali dialami oleh wanita yang tubuhnya dinilai jauh dari standar ideal, terutama bagi mereka yang memiliki tubuh gemuk dan obesitas. Seseorang yang mengalami obesitas akan mudah merasa tersisih atau tersinggung. Hal ini akan lebih parah bila ia mengalami kegagalan dalam pergaulan. Seseorang yang obesitas akan cenderung menarik diri, merasa harga dirinya rendah, tidak dihargai oleh orang lain, dan merasa dirinya dikucilkan oleh lingkungan sekitarnya.

Citra Tubuh adalah gambaran seseorang terhadap tubuhnya baik secara persepsi maupun perasaan. Citra tubuh sebagai gambaran individu mengenai tubuhnya yang berfokus kepada perasaan dan sikap yang ditunjukkan terhadap dirinya baik dari segi bentuk dan ukuran tubuhnya saat itu.

Paradigma masyarakat terhadap citra tubuh dan standar tubuh ideal semakin cepat tersebar dan berkembang dikarenakan kecanggihan teknologi dalam menyebarkan informasi. Satu *lifestyle* bisa demikian cepat diketahui masyarakat melalui teknologi yang diaksesnya baik itu televisi maupun internet.

Oktria Purnama, 2018

PROFIL KEPUASAN CITRA TUBUH REMAJA SMP

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berbagai jenis iklan dan film turut menggambarkan *image* yang berimplikasi pada pandangan seseorang tentang makna ideal.

Fenomena lain menggambarkan pergeseran makna ideal tentang tubuh ideal terutama pada diri seorang wanita. Banyak wanita yang rela menderita dan menyiksa tubuhnya sendiri demi mendapatkan bentuk tubuh sesduai dengan yang mereka impikan, kebiasaan makan yang menyimpang (*eating disorder*) sempat menjadi fenomena di era 1980-an karena telah merenggut nyawa penyanyi Karen Carpenter yang terjangkit anorexia nervosa (Kendall, 1999). Sampai saat ini kebiasaan makan yang menyimpang masih banyak terjadi, terutama di Amerika Serikat.

Penelitian oleh Grogan (dalam Bestiana, 2012) menyebutkan bahwa paham “tubuh langsing itu ideal” telah semakin meluas di berbagai Negara, terutama di negara-negara yang telah mengadakan kontak dengan media dan budaya Barat, misalnya di Amerika Selatan, Korea Selatan, dan Jepang (Grogan, 2008, hlm. 67). Faktor sosial, ekonomi, budaya, ekologi yang dianut masyarakat itu sendiri juga mempengaruhi penilaian citra tubuh seseorang terhadap dirinya.

Meninjau fenomena yang telah dikemukakan, budaya konsumtif kemudian terjadi di kalangan remaja dalam hal pemenuhan kebutuhan kecantikan dan paham mengenai tubuh idealnya demi memenuhi kepuasan dirinya. Beranjak pada peran remaja dalam kelompok teman sebaya, bagaimana mereka berupaya untuk memenuhi keinginan akan *life style* yang mengarah pada budaya barat terutama perkara kecantikan.

Kepuasan adalah perasaan senang terhadap pemenuhan sesuatu yang berakhir dengan kesesuaian hasil yang diharapkan oleh seorang individu. Bagi remaja kepuasan hidup yang dapat diraih adalah ketika dirinya dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya terutama di lingkungan teman sebaya.

Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif seseorang atas kehidupan yang baik dan memuaskan dengan membandingkan keadaannya saat ini dengan keadaan yang dianggapnya sebagai standar ideal. Menurut pendekatan *quality of life*, kepuasan hidup mengacu pada evaluasi subjektif mengenai seberapa banyak kebutuhan, tujuan dan nilai-nilai yang kita punya telah terpenuhi dalam kehidupan (Hurlock, 2004). Dengan demikian, kesenjangan yang dirasakan antara apa yang

kita miliki dengan apa yang kita inginkan menjadi penentu tingkat kepuasan hidup atau ketidakpuasan seseorang.

Remaja dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi akan merasa bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan penting yang telah berhasil dicapai olehnya. Remaja akan merasa bahwa hidupnya bermakna terutama bagi lingkungan sekitarnya. Perasaan senang bahwa dirinya dapat diterima baik oleh lingkungan teman sebaya.

Feingold dan Mazzela (dalam Ariyanto, 2008) meneliti tentang gender dan citra tubuh dan menemukan bahwa wanita khususnya yang berusia remaja lebih memiliki masalah kepuasan citra tubuh. Pada usia remaja, wanita jauh lebih merasa tidak puas pada tubuhnya sehingga lebih besar kemungkinan untuk melakukan hal beresiko yang berhubungan dengan tubuhnya agar menjadi sesuai dengan keinginannya. Melalui penelitian yang dilakukan oleh Cash (dalam Ariyanto, 2008) dapat dilihat bahwa jumlah ketidakpuasan pada keseluruhan tubuh meningkat dari 23% menjadi 56% pada wanita dan 15% menjadi 43% pada pria selama kurun waktu 3- tahun.

Peserta Didik SMP sesuai perkembangannya memasuki usia remaja awal. Pada masa ini mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara emosi maupun fisik. Perubahan fisik ini yang akan menjadi suatu cerminan citra tubuh remaja awal dengan penerimaan perubahan fisik dari anak menuju remaja. Dengan asumsi bahwa jika remaja awal mampu menerima perubahan fisik di usianya, mereka akan mampu percaya diri dan menggali potensi yang ada dalam dirinya tanpa rasa cemas dan tanpa bayang-bayang standar tubuh ideal yang ditularkan faktor lain di luar dirinya.

Hamburg (dalam Santrock, 2003) mengatakan dibandingkan dengan masa akhir remaja, perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh menjadi sangat kuat pada masa remaja, terutama selama pubertas, ketika remaja merasa lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya. Seiring dengan perkembangan kognitif, emosional, dan lingkungan sosialnya, individu pada remaja madya dan remaja akhir akan lebih mementingkan penampilannya daripada remaja awal karena frekuensi interaksi dengan teman sebaya pada masa remaja madya dan akhir mengalami peningkatan (UNICEF, dalam Amaliyah 2015).

Oktria Purnama, 2018

PROFIL KEPUASAN CITRA TUBUH REMAJA SMP

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Banyak remaja yang berani tampil baik dari segi pakaian dan dandanan wajah tidak sesuai dengan usianya. Remaja wanita berani memakai pakaian yang terbuka dengan menampilkan beberapa sisi intim dari tubuhnya seperti payudara, bokong, dan paha. Selain itu remaja perempuan memakai kosmetik yang berlebihan seperti sudah berani menggunakan perona pipi secara tebal, lipstik berwarna merah, maskara, dan membentuk alis dengan pensil alis. Remaja laki-laki semakin banyak yang secara terang-terangan membawa minyak rambut, minyak wangi, sisir, dan beberapa ada yang memakai bedak tabur.

Seiring dengan pertumbuhan pada fisik remaja, kemampuan kognitif yang juga meningkat membuat remaja mulai memikirkan hal-hal yang abstrak dan mulai mencari identitas dirinya. Perkembangan kemampuan kognitifnya dalam memikirkan hal-hal yang abstrak menimbulkan pertanyaan dan keingintahuan yang besar terhadap dirinya. Remaja mulai melihat diri mereka, membandingkan dengan orang lain, dan melakukan penilaian yang berdampak pada kepercayaan diri mereka.

Tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi individu dengan tubuh ideal akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya. Semakin besar ketidaksesuaian ini maka semakin rendah pula penilaian terhadap tubuhnya, sedangkan orang yang memiliki penilaian yang positif terhadap tubuhnya akan mampu memanfaatkan tubuhnya dengan baik secara maksimal.

Ketika kemampuan kognitif remaja meningkat maka kemampuan afektifnya juga ikut meningkat. Gambaran remaja mengenai kondisi fisiknya lebih bersifat subyektif. Apabila remaja merasa bahwa keadaan fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun mungkin dalam pandangan dan penilaian orang lain dia dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian, seringkali membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisiknya secara apa adanya sehingga citra tubuhnya menjadi negatif.

Remaja diharapkan memiliki citra tubuh yang positif sehingga terhindar dari hal-hal negatif demi memenuhi kepuasan terhadap citra tubuhnya.

(perkembangan remaja). Sekolah memiliki peran untuk membantu peserta didik agar memiliki citra tubuh yang positif. Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan pribadi peserta didik agar dapat menerima keadaan tubuhnya. Guru bimbingan dan konseling seyogyanya memiliki kemampuan dalam menguasai berbagai teknik konseling terutama pada layanan bimbingan dan konseling pada ranah pribadi.

Melihat fenomena tersebut, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai kepuasan citra tubuh pada jenjang SMP guna mengetahui lebih dini kepuasan citra tubuh remaja peserta didik. Secara khusus penelitian kepuasan citra tubuh akan dilakukan pada peserta didik di SMP negeri dan swasta yang berada di Kota Cilegon. Pemilihan lokasi dan sampel penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan peneliti bahwa Kota Cilegon adalah kota yang sedang berkembang dan merupakan jalur lalu lintas antar Pulau Jawa dan Pulau Sumatera. Untuk mendapatkan informasi dari kepuasan citra tubuh peserta didik SMP di Kota Cilegon, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai “Profil Kepuasan Citra Tubuh Remaja SMP”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berpijak pada latar belakang di atas, maka peneliti membatasi fokus kajian dengan menuangkan permasalahan ke dalam beberapa pertanyaan. Hal ini juga dilakukan dalam rangka mempermudah pembahasan penelitian.

Adapun pertanyaan penelitian atau rumusan masalah yang hendak diteliti adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran umum berdasarkan jenis kelamin, usia, status sosial-ekonomi, prestasi belajar dan frekuensi perawatan tubuh terhadap kepuasan citra tubuh remaja peserta didik SMP di Kota Cilegon Tahun Ajaran 2017/2018?
- b. Bagaimana gambaran dari aspek kognitif dan aspek afektif kepuasan citra tubuh remaja peserta didik SMP di Kota Cilegon Tahun Ajaran 2017/2018?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepuasan citra tubuh remaja peserta didik SMP di Kota Cilegon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk menginformasikan tentang:

- a. Gambaran umum kepuasan citra tubuh berdasarkan jenis kelamin, usia, status sosial-ekonomi, prestasi belajar, dan frekuensi perawatan tubuh remaja peserta didik SMP di Kota Cilegon Tahun Ajaran 2017/2018.
- b. Gambaran dari aspek kognitif dan aspek afektif kepuasan citra tubuh remaja peserta didik SMP di Kota Cilegon Tahun Ajaran 2017/2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi ranah kajian Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai kepuasan remaja dalam memandang citra tubuhnya.

1.4.2 Manfaat praktis

Secara praktis manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi konselor di sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi atau rekomendasi bagi konselor dalam pemberian pengarahan kepada remaja dalam memandang citra tubuhnya secara positif.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan kajian dan referensi yang berhubungan dengan kepuasan remaja terhadap citra tubuh.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur penulisan skripsi yang akan dilakukan tersusun atas lima bab, yaitu; Bab I Pendahuluan yang terdiri dari Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi Penulisan; Bab II Kajian Teori yang terdiri dari Teori-teori utama dan pendukung, dan Temuan-temuan Penelitian Terdahulu; Bab III Metode Penelitian yang terdiri dari Pendekatan dan Metode Penelitian, Lokasi Penelitian dan Partisipan, Definisi Operasional Variabel, Instrumen Penelitian, Uji Coba Instrumen, Prosedur

Pengumpulan Data, Prosedur Penelitian; Bab IV Temuan dan Pembahasan yang terdiri dari temuan peneliti berdasarkan hasil pengelolaan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan, pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan; Bab V Penutup yang terdiri dari Simpulan dan Rekomendasi; Daftar Pustaka dan Lampiran