

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak - kanak menuju masa dewasa, dimana anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis. Soetjiningsih (1995) menyatakan bahwa masa remaja dini terdiri dari wanita yang berusia 8 - 13 tahun dan pria yang berusia 10 - 15 tahun, sedangkan masa remaja lanjut terdiri dari wanita yang berusia 13 - 18 tahun dan pria yang berusia 15 - 20 tahun. Pada masa ini seringkali disebut sebagai masa transisi yaitu remaja belum memperoleh status dewasa namun tidak lagi memiliki status anak-anak. Pada masa transisi ini remaja tidak memiliki status yang jelas, sehingga remaja seringkali melakukan pencarian jati diri untuk menemukan kejelasan statusnya (Ali & Asrori, 2012 ).

Remaja tidak hanya mengalami perubahan secara psikologis, tetapi juga secara fisik. Perubahan fisik inilah yang menjadi gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Sementara perubahan psikologis seringkali muncul sebagai akibat dari perubahan fisik yang terjadi. Perubahan - perubahan tersebut seringkali menyebabkan kecanggungan bagi remaja, terutama remaja putri. Remaja putri mengalami perubahan fisik yang mencolok dan tidak jarang menimbulkan permasalahan - permasalahan, sehingga dibutuhkan adanya penyesuaian-penyediaan perilaku. Permasalahan yang seringkali terjadi pada remaja putri

berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap keadaan fisik yang dimilikinya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Levine dan Smolak (Cash & Pruzinsky, 2002) yang mengatakan bahwa ketika remaja putri mengalami perubahan fisik akan disertai dengan bertambahnya berat badan sekitar 50 pon dimana didalamnya meliputi 20 - 30 pon lemak, yang terletak disekitar daerah pinggang, paha, panggul, dan bokong. Hal itu menyebabkan sekitar 40 - 70 % remaja putri merasa tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuhnya. Iswari dan Hartini (2005) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya dialami oleh remaja yang mengalami obesitas saja, tetapi tidak sedikit pula remaja yang memiliki berat badan ideal atau bahkan dibawah rata – rata juga mengalaminya. Penelitian yang dilakukan oleh Feizal (1995) membuktikan bahwa 70 % remaja putri mengungkapkan keinginannya untuk mengurangi berat badan karena merasa kurang langsing, sementara hanya 15 % diantaranya yang benar – benar menderita obesitas. Selanjutnya laporan dari *The Body Confidence 2015* menyebutkan bahwa satu dari lima anak melakukan diet karena sadar citra tubuh yang buruk berdampak bagi penampilannya. Laporan tersebut menunjukkan ketika seorang anak menyadari berpenampilan buruk mereka cenderung kurang percaya diri dan merasa harga dirinya terancam (<http://health.liputan6.com/read/2199879/takut-dibully-remaja-putri-mulai-diet-sebelum-usia-11-tahun>).

Papalia dkk (2008) mengungkapkan bahwa kepedulian terhadap citra tubuh pada umumnya terdapat pada anak perempuan dari pada anak laki - laki. Hal tersebut didukung oleh Gross (Santrock, 2003) yang mengatakan bahwa remaja putri seringkali menjadi lebih tidak puas dengan keadaan tubuhnya, karena lemak

tubuhnya bertambah, sedangkan remaja putra menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat. Penilaian terhadap bentuk tubuh tersebut seringkali disebut dengan *body image*. Honigman dan Castle (Bestiana, 2012) menjelaskan *body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang berpersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Dapat disimpulkan *body image* tidak hanya tentang bagaimana seseorang menilai tubuhnya, namun juga mempengaruhi bagaimana perasaan mereka terhadap persepsi tersebut.

Remaja yang merasa gelisah terhadap tubuhnya yang mengalami perubahan dan merasa tidak puas dengan penampilan dirinya akan cenderung sulit untuk dapat menerima dirinya sendiri. *American Association of University Women* dalam Santrock (2003) menyebutkan bahwa setelah umur 8 tahun kepercayaan diri pada anak perempuan akan menurun hingga 31 % dan hanya 29 % anak perempuan di tingkat lanjutan yang berpikir positif tentang *body image* nya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Vebriana (Rombe, 2014) pada siswi kelas X dan XI di SMK Negeri 4 Yogyakarta yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan *body image* dengan kepercayaan diri, hal ini ditunjukkan dengan adanya sumbangsih sebesar 20,9% keragaman kepercayaan diri pada siswi kelas X dan XI di SMK Negeri 4 Yogyakarta dipengaruhi oleh tingkat penerimaan *body image* siswi. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2008) pada siswi SMA “plus” Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara citra raga

atau *body image* dengan perilaku makan, hal ini ditunjukkan dengan adanya sumbangsih sebesar 51,5 % perilaku makan pada siswi SMA “plus” Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap dipengaruhi oleh tingkat citra raga.

Zhang (2013) dalam hasil penelitiannya membuktikan bahwa sebagian besar wanita mengatakan bahwa tubuh yang dimiliki wanita harus terlihat ramping (95%), sehat (87%), menyenangkan (80%), dan proporsional (79%). Sekitar 5% wanita menyebutkan memiliki tubuh yang tipis atau kecil dan memiliki kaki yang panjang merupakan tubuh yang ideal. Sebagian besar wanita (61%) juga menyebutkan bahwa berat badan adalah penyebab yang sangat penting dari penolakan terhadap tubuh mereka sendiri. Sama halnya penelitian sebelumnya yang dilakukan Weinberg (1960), yaitu berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa wanita berusia 19 - 21 tahun seringkali merasa kurang puas atau tidak suka terhadap bentuk badannya sendiri (Zhang, 2013). Meskipun begitu, permasalahan *body image* lebih sering terjadi pada remaja putri yang berusia 15 - 18 tahun. Santrock (2003) menyebutkan bahwa perhatian yang berlebihan mengenai tubuh sangat kuat pada masa remaja terutama yang sedang mengalami puncak pubertas. Masa puncak pubertas terjadi pada akhir masa remaja yaitu ketika remaja sedang menempuh tingkat sekolah menengah atas. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh *Victorian Government Departement of Human Services* (Sari, 2010) terhadap remaja tingkat SMA di Australia, mengungkapkan bahwa 70 – 76 % remaja menginginkan dan mengidamkan bentuk tubuh yang lebih kurus dari ukuran tubuh yang dimiliki saat ini, bahkan lebih dari setengah yang sedang berusaha mengurangi berat badan

mereka, padahal hanya sebagian kecil remaja wanita yang benar-benar mengalami kelebihan berat badan. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016), bahwa terdapat prosentase sebesar 64,79 % permasalahan *body image* pada siswi SMA N 2 Bantul, Yogyakarta. Selanjutnya Cahyaningrum (2013) yang melakukan penelitian terhadap siswi SMA Batik 1 Surakarta membuktikan bahwa sekitar 91 % subjek penelitiannya memiliki *body image* yang kurang baik.

Seperti yang terjadi pada Isabelle Caro, model dan aktris asal perancis yang menjadi simbol internasional untuk perjuangannya dengan anoreksia meninggal dunia di usia 28 tahun. Nama Caro mulai dikenal pada tahun 2007 setelah berpose bugil membintangi sebuah iklan kontroversial tentang pencegahan anoreksia di Italia. Model ini menggemparkan dunia saat memerkan tubuh polosnya yang tinggal tulang berbalut kulit saat itu berat badannya 30,8 kg dengan tinggi badan sekitar 1,6 meter. Caro yang mengidap anoreksia sejak usia 13 tahun, bersedia tampil tanpa busana dalam iklan tersebut, karena dia berniat membuat wanita menyadari bahaya anoreksia atau kelainan pola makan lainnya. sayangnya, karena cukup menghebohkan, iklan ini dilarang tayang di beberapa negara. Sebelum menghembuskan nafas terakhir, Caro dirawat selama dua minggu di rumah sakit akibat komplikasi pneumonia (radang paru-paru), setelah menyelesaikan pekerjaan di Tokyo, Jepang. Dua tahun sebelum Caro meninggal, ia menulis sebuah buku bertajuk "*The Little Girl Who Didn't Want to Get Fat*". Selain itu ia juga sering mengampanyekan bahaya anoreksia di beberapa media. Salah satunya di acara yang dipandu oleh Jessica Simpson, "*The Price of Beauty*". Dalam acara

tersebut Caro mengungkapkan kisahnya yang ingin bertubuh langsing di masa remaja hingga akhirnya menjadi pengidap anoreksia (<http://m.bola.viva.co.id/news/read/196731-perjuangan-terakhir-model-kerempeng>).

Berdasarkan contoh kasus yang dialami oleh Isabelle Caro, sangat disayangkan apabila penampilan menjadi satu - satunya tolak ukur dalam keberhasilan, apalagi untuk seorang remaja. Pola pikir seseorang dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan yang akan dimunculkan dalam situasi spesifik. Seperti yang tertera dalam buku yang ditulis oleh Cash dan Pruzinsky (2002) mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* antara lain jenis kelamin, media massa, orang tua, dan hubungan interpersonal. Selain faktor – faktor tersebut, Young (2008) dan Zhang (2013) dalam penelitiannya membuktikan bahwa religiusitas dan nilai - nilai spiritual memiliki pengaruh terhadap citra tubuh. Menurut Ancok dan Suroso (2008) kebersyukuran termasuk dalam salah satu dimensi religiusitas. Kebersyukuran mempengaruhi *body image* pada diri individu, dimana individu menerima bentuk tubuh yang diberikan oleh Allah SWT. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari (2007), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara syukur dengan citra tubuh pada remaja. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kepuasan citra tubuhnya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah pula kepuasan citra tubuhnya. Geraghty dkk (2010) mengemukakan bahwa kebersyukuran mampu mengurangi ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan pengaruh positif dan kesejahteraan. Homan dkk (2014) membuktikan bahwa skor ketidakpuasan tubuh

lebih rendah pada wanita yang terlibat renungan syukur daripada wanita yang tidak mengikutinya, sebelum melihat foto model yang kurus.

Sheldon dan Lyubomirsky (2006) menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi emosi negatif pada diri seseorang. Seperti halnya Romdhon (Shobihah, 2014) yang mengatakan bahwa orang yang mampu bersyukur akan mudah mencapai kebahagiaan dan kehidupan yang penuh ketentraman serta lebih mudah dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup atau keadaan yang menekan atau *stressfull*. Syukur dalam psikologi barat seringkali disebut dengan *gratitude*. Menurut Emmons (Cahyono, 2014), *gratitude* merupakan perasaan akan sesuatu yang hebat, rasa terimakasih dan penghargaan atas keuntungan yang diterima secara interpersonal atau transpersonal dari Tuhan. Selanjutnya kebersyukuran mengarahkan seseorang untuk memandang dirinya secara lebih positif. Sama halnya dengan penelitian Froh dkk (2009) yang menyebutkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dengan penghargaan terhadap diri, kepuasan hidup, optimisme, perilaku prososial, dan pengaruh positif lainnya.

Berdasarkan latar belakang masalah dan uraian pustaka singkat mengenai keterkaitan di antara keduanya, penelitian ini merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana kebersyukuran berhubungan dengan *body image* pada remaja putri?

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan topik kebersyukuran dan *body image*.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai keterkaitan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja putri. Apapun hasil penelitian ini akan menjadi informasi dan masukan yang penting bagi masyarakat khususnya remaja putri untuk selalu senantiasa bersyukur terutama terhadap bentuk tubuh yang di berikan oleh Allah SWT kepadanya sehingga memiliki *body image* yang positif.

## **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kebersyukuran dapat mempengaruhi *body image* pada remaja putri. Sejauh yang peneliti ketahui, penelitian mengenai variabel ini pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya hanya

saja subjek penelitiannya yang berbeda. Selain itu terdapat beberapa peneliti lain yang juga melakukan penelitian yang serupa.

Berikut ini akan diuraikan secara ringkas mengenai beberapa kemiripan yang terletak pada variabel maupun subjek penelitian. Salah satu penelitian yang mirip pernah dilakukan oleh Sari (2007), dengan judul skripsi “Hubungan Antara Syukur dengan Kepuasan Citra Tubuh Pada Remaja”. Pada penelitian ini menggunakan teori syukur dari Al-Jauziyah (2006), dan teori kepuasan citra tubuh dari Hill, Oliver, dan Rigers (1992). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, selain itu mengetahui perbedaan rasa syukur dan kepuasan citra tubuh pada remaja laki - laki dan perempuan. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan jenis kelamin laki - laki dan perempuan yang berusia 15 - 18 tahun yaitu sebanyak 113 siswa dan siswi SMU Negeri 4 Bekasi. Penelitian ini menggunakan skala citra tubuh yaitu *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) yang dikembangkan oleh Thomas F Cash. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan positif antara syukur dengan kepuasan citra tubuh pada remaja, namun berdasarkan hasil penelitian ini juga didapat bahwa tidak ada perbedaan syukur dan kepuasan citra tubuh antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Zhang (2013), dengan judul “*What I Look Like: College Women, Body Image, and Spirituality*”. Pada penelitian ini menggunakan teori spiritualitas yang dikembangkan oleh Schweitzer (1968), dan teori *body image* dari Cash (1990) dan Garner (1991; 1997). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyajikan temuan - temuan yang

dapat menjelaskan tentang *body image* dan spiritualitas pada mahasiswa perempuan. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi S-1 dari berbagai belahan singapura dan negara lainnya dengan usia rata-rata 20 tahun. Penelitian ini menggunakan alat ukur spiritualitas yang mengacu pada empat dimensi spiritualitas yang dikembangkan oleh McCracken (1998). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswi yang tertarik dengan iman dan perkembangan spiritual, ketidakpuasan bentuk tubuh mempengaruhi wanita yang melihat diri mereka sebagai spiritual (92%) serta orang - orang yang mengatakan bahwa mereka pemikir yang bebas (49%). Namun, agama dan nilai-nilai spiritual tampaknya dapat memberi perlindungan perilaku.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Young (2008), dengan judul "*Factors that Influence Body Image Representations of Black Muslim Women*". Pada penelitian ini menggunakan teori *religion* atau agama yang berkaitan dengan *body image* yang dikembangkan oleh Gluck (2000). Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran ras dan agama di citra tubuh persepsi dari 22 perempuan Afrika - Amerika Muslim Sunni. Subjek dalam penelitian ini yaitu 22 wanita muslim kulit hitam berusia 21 tahun yang berada di New York. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan pendekatan *grounded theory* yang dikembangkan oleh (Glaser & Strauss, 1967; Strauss & Corbin, 1990). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita hitam melihat diri mereka secara kompleks dengan konteks budaya dan agama. Citra tubuh pada wanita tidak hanya tentang berat badan dan penampilan tetapi juga kemampuan fungsional dan peran sosial serta kesehatan. Temuan ini juga menunjukkan bahwa

agama, ras, dan gender merupakan faktor penting yang harus dipertimbangkan ketika melakukan studi citra tubuh pada perempuan kulit hitam. Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

### **1. Keaslian Topik**

Penelitian ini menjadikan *body image* sebagai variabel tergantung dan kebersyukuran sebagai variabel bebas dengan remaja putri menjadi subjek penelitiannya. Penelitian ini sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari (2007) tentang hubungan antara syukur dengan kepuasan citra tubuh pada remaja dengan membandingkan antara dampak syukur terhadap kepuasan citra tubuh pada remaja laki - laki dan remaja perempuan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Zhang (2013), yang meneliti tentang hubungan antara wanita yang tinggal di kota, *body image*, dan spiritualitas. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Young (2008) membahas mengenai faktor - faktor yang mempengaruhi *body image* pada wanita muslim.

### **2. Keaslian Teori**

Penelitian sebelumnya yang mirip dengan penelitian ini dilakukan oleh Sari (2007), menggunakan teori kepuasan citra tubuh dari Hill dkk (1992) dan teori syukur yang dikembangkan oleh Al-Jauziyah (2006). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Zhang (2013) menggunakan teori *body image* dari Cash dan Garner (1991). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Young (2008) menggunakan teori *religion* dari Gluck (2000). Penelitian ini

menggunakan teori *body image* dari Muth dan Cash (1997) dan teori kebersyukuran dari Al-Munajjid (2006).

### **3. Keaslian Alat Ukur**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur *body image* yang telah dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Tiara (2014), mengacu pada *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang dikembangkan oleh Gupta (2011). Sedangkan pada alat ukur kebersyukuran peneliti mengadopsi skala yang disusun oleh Rahman (2014), mengacu pada aspek kebersyukuran yang dikemukakan oleh Al-Munajjid (2006).

### **4. Keaslian Subjek Penelitian**

Pada penelitian sebelumnya yang mirip dengan penelitian ini, menggunakan subjek remaja putra dan putri yang berusia 15 - 18 tahun yang berada di wilayah Bekasi. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti memilih remaja putri berusia 15 - 18 tahun yang berada di wilayah Cilacap sebagai subjek penelitian.