

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja menurut Monks (2004) merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang terbagi dari masa remaja awal (12-15 tahun) masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Suryani, 2019). Sedangkan menurut Santrock (2007) transisi yang terjadi pada masa remaja menyebabkan remaja mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Pada perubahan kognitif remaja mulai meliputi perubahan emosi, perubahan kepribadian, perubahan dalam hubungannya dengan orang lain dan adanya pencarian jati diri dalam diri remaja (Suralaga, 2021).

Selain perubahan kognitif dan sosio-emosional perubahan biologis juga terjadi pada remaja yang mempengaruhi kondisi fisik yang dimiliki. Ditandai dengan fisik remaja mulai dengan pubertas, pubertas merupakan suatu tanda masuknya seseorang pada masa remaja. Pubertas pada remaja terjadi dalam waktu yang berbeda-beda ada remaja yang mengalami pubertas lebih awal, tepat waktu, namun juga ada yang mengalami pubertas lebih lambat daripada yang lainnya. Pubertas adalah periode penting dimana kematangan fisik terjadi cukup cepat. Pubertas pada remaja diikuti dengan terjadinya mimpi basah, sedangkan remaja putri ditunjukkan dengan terjadinya menstruasi. Hal ini terjadi karena adanya perubahan hormon pada tubuh remaja yang semakin mengikat.

Perubahan hormon yang terjadi pada remaja mempengaruhi kondisi maupun komposisi fisik yang dimilikinya. Perubahan fisik yang nampak pada remaja pria adalah perubahan suara, bertambahnya masa otot, tumbuhnya rambut pada area tertentu serta bertambahnya masa otot. Sedangkan pada remaja perempuan adalah tumbuh dan membesarnya payudara, munculnya rambut pada area tertentu serta bertambahnya lemak tubuh (Sihombing, 2019).

Menurut Papalia (2008), pertumbuhan remaja perempuan terjadi lebih awal dibandingkan dengan remaja pria. Puncak pertumbuhan fisik tertinggi pada remaja perempuan pada usia 12-13 tahun atau fase remaja awal yang menyebabkan remaja perempuan menjadi lebih berat dan lebih tinggi

dibandingkan remaja laki laki pada usia yang sama. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), kepuasan tubuh dan keseluruhan penampilan menurun drastis pada remaja perempuan usia 12-15 tahun dan puncaknya terjadi pada saat mereka berada pada sekolah menengah pertama (Sihombing, 2019).

Terjadinya perubahan fisik pada remaja membuat remaja menaruh perhatian yang lebih pada penampilan fisik dibandingkn pada aspek lain dalam dirinya. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri mempengaruhi psikologis terhadap tubuh yang dimilikinya. Hal ini tentunya mempengaruhi berhasil atau tidaknya remaja dalam mencapai tugas perkembangan yang ada yaitu mampu menerima kondisi tubuh yang dimilikinya. Perubahan tubuh yang cepat dan perhatian pada penampilan fisik serta kematangan dalam masa pubertas pada remaja akan mempengaruhi perkembangan *Body Image* (Permana & Praetyo, 2021).

Body Image menurut Cash dan Pruzinsky (2002) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat badan tubuh, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya. Selain itu juga Cash dan Pruzinsky (2002) mengungkapkan bahwa *Body Image* adalah suatu refleksi aspek kognitif, afeksi, dan sikap seseorang akan tubuh yang dimilikinya. *Body Image* pada diri remaja tidak berhenti pada persepsi individu akan penampilan fisiknya saja, namun juga penilaian akan fungsi tubuh, gerakan tubuh, kordinasi tubuh dan potensi tubuh. Menurut Schuck et al., (2018) *Body Image* adalah suatu konsep multidimensional yang mendeskripsikan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, mempersepsikan dan beritndak terhadap tubuhnya.

Body Image memiliki peran yang penting dalam proses perkembangan remaja. Persepsi dan penilain subjektif remaja terkait *Body Image* dibedakan menjadi positif dan negatif. Remaja yang pasa terhadap tubuhnya akan mengembangkan *Body Image* yang positif sedangkan remaja yang tidak puas akan tubuhnya akan mengembangkan *Body Image* secara negatif (Huwaida, 2022). Adapun ciri yang memiliki *Body Image* positif antara lain; memandang dirinya sebagai dirinya sebagai pribadi yang mampu memilik kendali diri, merasa lebih bahagia, menikmati hidup, memilik perasaan yang positif anak

keluarga, optimis, mampu mengatasi tekanan hidup. Sedangkan yang memiliki *Body Image* negatif akan mengalami masa badai dan stres, mengalami depresi, serta berpotensi mengalami gangguan makan (Huwaida, 2022).

Body Image yang negatif akan mempengaruhi remaja mencapai tugas perkembangan dalam mengembangkan kemampuan intelektual serta dalam mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), evaluasi body image pada remaja didasari atas persepsi yang dimiliki remaja tersebut akan kondisi tubuh saat ini dengan kondisi tubuh ideal yang diinginkan. *Body Image satisfaction* terjadi ketika individu mampu menerima kondisi tubuh dan adanya kesesuaian persepsi akan tubuh saat ini dengan kondisi tubuh ideal yang diinginkan. menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *Body Image dissatisfaction* terjadi ketika individu tidak mampu menerima dan tidak puas akan kondisi tubuh. Ketidak puasan tubuh menyebabkan gangguan pada *Body Image*.

Adapun aspek aspek *Body Image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) memiliki 2 aspek yaitu; penilaian terhadap penampilan fisik dan kepuasan tubuh. Penilaian terhadap penampilan fisik yang dimaksud adalah individu yang memiliki penilaian terhadap penampilan fisik akan menghasilkan pandangan kepuasan dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal ini diawali dari kesenjangan dan kesesuaian karakter fisik individu dan fisik ideal individu yang dihargai oleh individu lain. Konsep dari penilaian ini terdiri dari kepuasan tubuh secara umum, emosi penilaian diri terhadap tubuh, ketidakpuasan terhadap bagian tubuh dan ketidak seimbangan persepsi dengan penampilan (Pratiwi, 2014)

Sedangkan menurut Cash dan Pruzinsky (2002) aspek dalam *Body Image* ada 5 aspek antara lain yang pertama, evaluasi penampilan berdasarkan aspek ini subjek menganggap penampilannya tidak menarik sehingga tidak puas dengan bentuk tubuh. Kedua, orientasi penampilan berdasarkan aspek ini subjek berusaha memperbaiki penampilan dengan melakukan perawatan pada tubuhnya. Ketiga, kepuasan terhadap bagian tubuh aspek ini merasa subjek tidak puas pada warna kulit wajah. Keempat, kecemasan menjadi gemuk pada aspek ini subjek mengontrol porsi makan dan melakukan diet dan ada subjek yang tidak memperlmasalahkannya. Kelima, pengkategorian ukuran tubuh

dalam aspek subjek menggolongkan tubuhnya proporsional dan subjek lain menggolongkan badan pendek (Fitra et al., 2021).

Menurut Thompson et al (1999) perasaan tidak puas pada *Body Image* yang ada pada penilaian terhadap fisik menjadi aspek yang penting karena dapat mengambil pengalaman secara internal oleh individu. Sedangkan kepuasan tubuh yang dimaksud adalah penilaian tentang tubuh individu terhadap tubuhnya melalui perasaan, pemikiran atau usaha individu dalam meningkatkan hingga mengatur penampilannya. Kepuasan tubuh individu diukur secara spesifik seperti bagian wajah, tubuh bagian atas, tengah hingga bawah serta keseluruhan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002), antara lain yang pertama adalah jenis kelamin. Jenis kelamin Perempuan sering merasakan ketidakpuasan terhadap tubuh dibandingkan dengan laki laki. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih teliti terhadap tubuhnya dan mempunyai *Body Image* yang negatif dibandingkan laki laki. Perempuan memikirkan berat badan sedangkan laki laki memikirkan masa otot. Menurut Jourard dan Secord sebagaimana dikutip oleh Esa Hanifia mengatakan bahwa perempuan lebih puas dengan tubuh bentuk dalam ukuran normal dan laki laki memiliki kepuasan tubuh besar. Kedua, keluarga. Keluarga menjadi model dalam sebuah proses individu bersosialisasi sehingga individu akan mempunyai gambaran tubuh melalui intruksi, modelik dan *feedback*. Menurut Cash dan Prunzinsky (2002) pendapat dari keluarga inti dan anggota lainnya mempunyai pengaruh besar dalam bayangan tubuh seseorang individu.

Faktor yang ketiga adalah media masa. Menurut Tiggeman dan Hargreaves (2002), media masa memberikan bayangan ideal mengenai laki laki dan perempuan yang bisa memberi pengaruh individu mengenai gambaran tubuh yang ideal dan media sosial juga memberikan pengaruh terhadap budaya sosial. Sedangkan menurut Longe (2008) *Body Image* rentan terpengaruh oleh pengaruh luar seperti internet, televisi bahkan majalah yang memberikan gambaran individu tentang tubuh ideal yang diterima untuk promosi produk yang menyebabkan individu terpengaruh akan penggambaran tubuh ideal

tersebut. Terakhir, faktor hubungan Interpersonal. Menurut Rosen, et.al (1995) menyebutkan hasil dari penampilan dan keterampilan teman sebaya atau keluarga di hubungan interpersonal dan keterampilan teman sebaya atau keluarga di hubungan interpersonal dapat memberikan pengaruh individu tentang pandangan ataupun perasaan terhadap tubuhnya. Individu condong membandingkan diri dengan individu lain dan hasil yang diterima dapat memberikan pengaruh tentang konsep diri dan penampilan fisik. Hal ini yang membuat hubungan interpersonal individu yang bisa membuat individu merasa cemas dan gugup akan penampilan serta evaluasi individu lain tentang dirinya.

Menurut Cash dan Puzinsky (2002) faktor perkembangan *Body Image* dipengaruhi 4 faktor antara lain ; sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakter fisik dan faktor kepribadian. Menurut Cash dan Smolak (2002) faktor ini menjelaskan bahwa adanya standart sosial atau ekspektasi yang diharapkan tentang penampilan seseorang, misal penggunaan obat diet, olahraga, menggunakan produk kecantikan. Faktor kedua pengalaman interpersonal menurut Cash dan Puzinsky (2002) meliputi interaksi remaja dengan anggota keluarga, teman sebaya dan juga orang asing yang ditemuinya. Interaksi dengan teman sebaya akan mempengaruhi pembentukan *Body Image* pada remaja. Faktor ketiga yaitu karakteristik fisik mencakup tentang seberapa menarik penampilan seseorang yang berubungan dengan standar sosial kecantikan yang ada. Faktor keempat adalah kepribadian. Kepribadian yang mempengaruhi pembentukan *Body Image* adalah *self-esteem* atau harga diri (Ramanda et al, 2019).

Dari keempat faktor diatas faktor yang diteliti adalah faktor kepribadian. Faktor kepribadian menjadi salah satu faktor kepribadian menjadi salah satu faktor yang paling penting mempengaruhi pembentuka *Body Image*. *self esteem* merupakan aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam *Body Image* remaja menurut Santrock (2007) *self esteem* merupakan evaluasi global terhadap diri, yaitu apakah secara keseluruhan seseorang merasa dirinya baik atau buruk.

Menurut Rosenberg (1965), *Self Esteem* adalah sikap seseorang yang didasari pada persepsi tentang bagaimana menilai dirinya sendiri secara

keseluruhan baik positif maupun negatif. Rosenberg (1965) membagi *Self Esteem* menjadi dua yaitu *Self Esteem* tinggi dan *Self Esteem* rendah. Remaja dengan *Self-Esteem* tinggi mampu menilai dirinya secara positif, puas akan karakter diri, baik hal positif maupun hal negatif, menerima dan memberikan apresiasi terhadap diri sendiri sehingga menumbuhkan rasa berharga. Sedangkan remaja dengan *Self-Esteem* rendah tidak mampu melihat dirinya berharga dan tidak mampu menilai kemampuan diri sendiri (Ismayanti & Hastuti, 2017).

Menurut Rosenberg (1965) remaja dengan *Self-Esteem* rendah menilai dirinya secara negatif. Sedangkan menurut Abdel-Khalek (2016) *Self-Esteem* dapat dilihat sebagai suatu barometer global evaluasi yang melibatkan penilaian kognisi mengenai keberhargaan diri sendiri secara general. Sedangkan menurut Cash dan Pruzinsky (2022) seseorang yang memiliki *Self Esteem* tinggi akan mengembangkan evaluasi positif pada tubuhnya sedangkan yang *Self Esteem* rendah akan mengembangkan *Body Image* yang negatif pula.

Bagi remaja putri pembahasan mengenai penampilan, berat badan merupakan hal yang sensitif. Tekanan yang diterima dari lingkungan dan teman teman sebaya menyebabkan remaja internalisasi yang kuat tentang kondisi tubuh perempuan. Adanya penemuan tren mengenai tubuh ideal yang menunjukkan *Body Image* adalah kepuasan akan bentuk tubuh pada remaja dengan bentuk tubuh diatas rata-rata mulai mengalami peningkatan. Yang mana hal ini menjadi menarik untuk diteliti. Berdasarkan pemaparan diatas penulis ingin melihat ada-tidaknya Pengaruh *Self Esteem* Terhadap *Body Image* Pada Remaja Perempuan Usia 18-21 Tahun Di Tulungagung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti mengangkat permasalahan mengenai pengaruh *Self Esteem* Terhadap *Body Image* Pada Remaja Perempuan Usia 18-21 Tahun Di Tulungagung hal itu dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kesadaran yang rendah dalam hal kepada perempuan usia 18-21 tahun di Tulungagung mempunyai *Self-Esteem* yang rendah

2. Melalui teknik *Body Image* dapat mengupayakan peningkatan *Self-Esteem* perempuan usia 18-21 tahun di tulungagung

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Self Esteem* pada remaja perempuan usia 18-21 tahun di Tulungagung?
2. Bagaimana deskripsi *Body Image* pada remaja perempuan usia 18-21 tahun di Tulungagung?
3. Bagaimana pengaruh *Self Esteem* terhadap *Body Image* pada remaja perempuan usia 18-21 tahun di Tulungagung?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *Self Esteem* pada remaja perempuan usia 18-21 tahun di Tulungagung
2. Mengetahui deskripsi *Body Image* pada remaja perempuan usia 18-21 tahun di Tulungagung
3. Mengetahui pengaruh *Self Esteem* terhadap *Body Image* pada remaja perempuan usia 18-21 tahun di Tulungagung

1.5 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi terutama mengenai “Pengaruh *Self Esteem* Terhadap *Body Image* Pada Remaja Perempuan Usia 18-21 Tahun Di Tulungagung”

2. Secara Praktis

- a. Bagi Penulis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pengetahuan yang bermanfaat tentang “Pengaruh *Self Esteem* Terhadap *Body Image* Pada Remaja Perempuan Usia 18-21 Tahun Di Tulungagung”

- b. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan pembaca tentang “Pengaruh *Self Esteem* Terhadap *Body Image* Pada Remaja

Perempuan Usia 18-21 Tahun Di Tulungagung”, selain itu pembaca juga dapat mengetahui faktor faktor yang memicu seseorang dapat dikategorikan *Body Image* dan menambah pengetahuan mengenai *self esteem*.