

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan sebuah generasi bagi kekuatan bangsa yang harus disiapkan baik secara fisik dan mental untuk menghadapi banyak perubahan dalam era global yang penuh dengan persaingan maupun rivalitas yang dapat digunakan untuk menjadi sumber daya manusia yang terbaik. Pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi remaja merupakan buah dari pematangan serta proses belajar dari kultur/ budaya, sosial, hubungan interpersonal dengan teman sebayanya dan juga bermain yang mana merupakan bagian paling penting dalam suatu keberhasilan dari mekanisme coping, integrasi, serta adaptasi (Azizah et al., 2016)

Banyak peneliti menyatakan bahwa awal masa remaja dengan awal masa pubertas menjadi tanda berakhirnya masa remaja dengan kedewasaan legal, yaitu usia 18 tahun untuk negara barat (Hendry dan Kloep, 2012; Slee, Campbell, & Spears, 2012; *World Health Organisation*, 2013). Peneliti lain berspekulasi bahwa masa remaja dimulai dari usia 12 tahun hingga 20 tahun (Wise, 2000) dalam (Lina et al., 2016). Masa remaja merupakan masa perkembangan yang tergolong pesat, banyak faktor yang menjadi pendorong, terutama dalam penampilan fisik dan juga bentuk tubuh mereka. Dalam dunia modern seperti saat ini, penampilan menempati posisi teratas yang mendapat penekanan lebih ketimbang bagian lain, banyak dari remaja merasakan tekanan

yang sangat besar untuk memenuhi kesempurnaan dari penampilan mereka melalui berbagai media (situs jejaring sosial, TV, maupun film) (Lina et al., 2016).

Menurut Eric Ericson, 1963, (dalam Azizah et al., 2016) konflik dapat terjadi pada setiap fase perkembangan yang sesuai dengan tugas dari perkembangannya tersebut dan perlu untuk disintesa. Bila krisis dan juga stresor tidak dapat dipecahkan pada fase tertentu, maka tugas dari perkembangan fase tersebut akan terfiksasi dan dapat mengganggu fase perkembangan lanjutan. Yang dengan demikian, masa remaja adalah tempat sentral yang digunakan untuk memulai dan mempelajari perkembangan citra tubuh serta mencegah kekhawatiran mengenai citra tubuh bagi remaja perempuan maupun laki-laki (Lina et al., 2016). Banyak ahli menelaah tentang citra tubuh, di antaranya menurut Stuart & Laraia (2005) yang menafsirkan bahwa citra tubuh adalah gabungan dari semua sikap dan perilaku individu akan tubuhnya sendiri dan hal tersebut dilakukan secara sadar maupun tidak sadar. Yang di dalamnya termasuk dari persepsi masa lampau maupun masa sekarang, penampilan, fungsi, dan potensi diri, serta perasaan diri sendiri mengenai ukuran. Sedangkan Keliat B.A. (1999), menjelaskan bahwa citra tubuh adalah semua konsep diri yang di dalamnya termasuk keyakinan, tingkah laku, ingatan, dan juga pengetahuan personal mengenai tubuhnya dalam keadaan sadar maupun tidak sadar, antara lain bentuk, ukuran, fungsi, struktur dari masa lalu maupun masa sekarang (Nurhalimah, 2016).

Eric Ericson, 1963 dalam (Azizah et al., 2016). mengatakan bahwa pembentukan citra tubuh pada remaja dimulai dari usia 12-17 tahun, pengaruh yang paling utama ditentukan pada kelompok teman sebayanya, menyambung hubungan personal bersama teman dari perempuan maupun laki-laki. Dalam hal ini peran orang tua sangat dibutuhkan untuk selalu memahami mengenai konflik yang terjadi pada remaja tersebut. Remaja kebanyakan tidak menyadari bahwa dirinya memiliki kebiasaan buruk dan memandang negatif akan tubuhnya sendiri, yang muncul dari pikiran ataupun perkataan mereka dalam berbicara dengan orang lain. Beriringan dengan waktu yang terus berjalan, maka kebiasaan yang sudah tertanam sejak lama akan susah untuk dihilangkan (Rayne, 2017). Sekarang ini banyak di kalangan remaja sedang semangat dalam mencari tubuh yang sempurna dan membuat segalanya menjadi sulit. Banyak dari mereka yang merasa kurang percaya diri untuk mengekspos bentuk tubuhnya di media sosial dan memilih untuk membenahi yang dianggap kekurangan di dalam tubuhnya dengan memanfaatkan aplikasi semacam snapchat maupun photoshop yang dapat mengubah bentuk tubuh mereka (Tamburi, 2019).

Gender dari perempuan maupun laki-laki melibatkan suatu pemahaman sosial mengenai tubuh mereka, penetapan jenis kelamin ini mengambil peran dan bentuk yang biasa dianggap sebagai “feminin” maupun “maskulin”. Harapan yang diterima pada masyarakat bahwa perempuan memiliki tubuh ideal yang berlekuk, langsing, dan menarik, perempuan juga dengan bebas dapat meluapkan emosional mereka, sedangkan ideal tubuh laki-

laki memiliki tubuh yang berotot, ramping, tegap, dan harus tidak emosional (Dalzell, 2020). Seseorang akan menjadi lebih paham mengenai citra tubuhnya ketika memasuki masa remaja, ketika penampilan lebih dominan ditampilkan ketimbang hal lain untuk identitas diri mereka. Kala orang lain melihat baik penampilan mereka, bukan tidak mungkin hal tersebut akan memberikan dampak yang positif bagi remaja, mereka akan merasa dirinya baik dan percaya diri. Akan tetapi, tidak jarang juga pandangan orang lain tidak selalu sama dengan yang diharapkan dan remaja akan melakukan apapun agar orang lain dapat melihat mereka secara baik, dan hal itu akan berpengaruh pada *self-expression* yang mereka miliki. Percaya diri merupakan sifat positif yang dapat menopang seseorang untuk mengembangkan bakat yang ada pada diri mereka dan juga memanfaatkan yang sudah dimiliki secara baik. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan lebih mungkin untuk menerima setiap tanggung jawab yang diberikan kepadanya (Rayne, 2017).

Saat seseorang memiliki rasa percaya diri, maka akan lebih mungkin untuk mereka mengatasi setiap tantangan dan juga masalah dengan segala tekad dan juga semangat yang dimiliki, dan juga lebih mungkin untuk meningkatkan peluang agar tujuan yang diinginkan mudah untuk tercapai. Ketika seseorang kurang memiliki rasa percaya diri, sebenarnya akan mengekang kemajuan yang diharapkan, melahirkan hambatan yang terasa menakutkan. Remaja sering kali diperkenalkan dengan bentuk tubuh ataupun standar kecantikan secara “ideal” yang tidak realistis melalui media digital maupun kultur seorang selebriti, sering membandingkan dirinya sendiri dengan

selebriti yang mereka lihat melalui media, berkeinginan untuk memiliki tubuh layaknya selebriti yang dilihat, tanpa disadari tekanan akan standar kecantikan yang dianggap ideal dapat menyebabkan remaja terlalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain dan kurang memiliki citra tubuh yang baik (Rayne, 2017). Dikarenakan standar kecantikan ideal tinggi yang diterapkan di dalam masyarakat membuat jumlah operasi kosmetik meledak tinggi di kalangan remaja dalam beberapa tahun terakhir, yang sebelumnya hanya pada intervensi dewasa, sekarang merambah pada lapisan remaja (Tamburi, 2019).

Pentingnya memiliki citra tubuh yang baik dapat membentuk identitas tubuh yang baik pula, yang mana merupakan bentuk kesatuan skema mengenai bentuk tubuh dari tiap individu tersebut (Lina et al., 2016). Citra tubuh harus menekankan realitas, karena apabila individu tersebut menerima tubuhnya maka akan terbebas dari rasa kecemasan serta harga dirinya juga akan meningkat (Yusuf et al., 2015). Cara agar skema citra tubuh dapat berkembang salah satunya yaitu dengan melalui interaksi sosial, yang mana pengalaman individu dengan orang lain dapat mencerminkan kembali mengenai pesan tentang diri sendiri dan terutama penampilan terhadap orang lain, juga akan membentuk persepsi tubuh yang lebih baik dalam keadaan tertentu (Cash & Smolak, 2011).

Teori perbandingan sosial menurut Fesingter, 1954 dalam (Tiggemann et al., 2018) menyatakan bahwa perempuan akan cenderung mengevaluasi penampilan diri sendiri dengan cara membandingkan dirinya dengan kecantikan idealis kultur sosial yang disajikan dalam media. Menurut

Wood, 1996 dalam (Cahyaningsih & Handoyo, 2019) menyatakan bahwa perbandingan sosial merupakan evaluasi atas segala kemahiran yang dimiliki oleh seseorang dengan cara membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain meliputi kemampuan serupa dengan yang dimilikinya. Krunglanski dan Mayseless, 1990 dalam (Cahyaningsih & Handoyo, 2019) mengartikan secara umum bahwa perbandingan sosial memiliki sifat komparatif dalam dimensi tertentu. Festinger, 1954 dalam (Ho et al., 2016) menafsirkan bahwa orang akan tertarik untuk membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain untuk mencapai harga diri mereka tanpa kriteria objektif dan non-sosial. Sohn, 2009 dalam (Ho et al., 2016) perbandingan tersebut mencakup penilaian kognitif yang dibuat seseorang tentang kualitas diri mereka di bandingkan dengan orang lain, yang dipandang sebagai tujuan sosial.

Mettee & Smith, 1997 (Suls et al., 2020) menjelaskan bahwa akurasi evaluasi orang lain lebih berharga daripada evaluasi diri sendiri, beranggapan bahwa orang lain yang berbeda merupakan kebutuhan dan kesukaannya. Festinger, 1954 mengatakan bahwa perbandingan sosial tidak hanya berfokus pada kekuatan kelompok, melainkan seorang individu lebih membandingkan dirinya dengan orang lain lebih menekankan untuk mencari informasi mengenai dunia dan juga tempat yang ada di dalamnya. Wills, 1981 menyebutkan bahwa yang memfasilitasi citra diri positif adalah proses perbandingan ke bawah (downward) atau seorang individu akan membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain yang lebih buruk dari diri mereka (Križan et al., 2014). Turner, 1975; lihat Abrams & Hogg, 1988 dalam

(Križan et al., 2014) mengusulkan bahwa harga diri merupakan kebutuhan mendasar seseorang untuk melakukan perbandingan sosial dengan orang lain yang mendasari untuk identitas sosial positif. Menurut teori perbandingan sosial dari Fesinger, 1954 dalam (Tiggemann et al., 2018) dorongan seseorang melakukan evaluasi mengenai diri sendiri menyebabkan seseorang tersebut melakukan perbandingan dengan orang lain yang serupa maupun tidak serupa dengan diri mereka sendiri.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Nur Adawiya S, hasil dari responden yang diteliti yaitu mahasiswa didapatkan bahwa tingkat perbandingan sosial pada sebagian besar dikategori sedang, tingkat citra tubuh pada keseluruhan subjek dikategori sedang. Terdapat hubungan signifikan negatif antara dua variabel di mana jika perbandingan sosial yang dilakukan tinggi, maka citra tubuh akan semakin rendah begitu juga sebaliknya. Subjek laki-laki lebih puas mengenai penampilannya dibanding dengan perempuan dan subjek perempuan lebih memperhatikan penampilannya ketimbang subjek laki-laki (Setiawati, 2020).

Peneliti melakukan survey kepada 15 orang yang memiliki status sebagai siswa dan siswi sekolah menengah atas yang berumur 15-17 tahun, 8 laki-laki dan 7 perempuan melalui penyebaran kuesioner. Hasil survey yang dilakukan didapatkan bahwa sebanyak 9 siswa (60%) melakukan perbandingan sosial ke atas, sebanyak 7 siswa (46,7%) melakukan perbandingan sosial ke bawah. Pada evaluasi penampilan sebanyak 6 siswa (40%) merasa tidak puas dengan keseluruhan penampilannya, 3 siswa (20%) merasa puas dengan

keseluruhan penampilan, 3 siswa (20%) merasa sangat puas dengan keseluruhan penampilan, dan 3 siswa (20%) merasa sangat tidak puas dengan keseluruhan penampilannya.

Untuk bagian anggota tubuh, 6 siswa (40%) merasa tidak puas dengan tubuh bagian atas (dada/payudara, bahu, lengan), 5 siswa (33,3%) menyatakan sangat tidak puas dengan tubuh bagian atas, 4 siswa (26,7%) menyatakan puas dengan tubuh bagian atas, dan 3 siswa (20%) menyatakan sangat puas dengan anggota tubuh bagian atas mereka. Untuk bagian kekhawatiran akan menjadi gemuk didapatkan hasil bahwa 6 siswa (40%) merasa khawatir untuk menjadi gemuk, 5 siswa (33,3%) merasa sangat khawatir untuk menjadi gemuk, dan 4 siswa (26,7%) merasa tidak khawatir jika menjadi gemuk.

Didapatkan dari hasil survei yang dilakukan peneliti dengan cara menyebarkan kuesioner pada 15 responden yang menjadi siswa maupun siswi SMAN 1 CEPIRING menggunakan kuesioner UDPAC dan MBRSQ-AS, dapat ditemukan bahwa para remaja memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain yang lebih di atas dari mereka, serta pada evaluasi citra tubuh ditemukan bahwa remaja memiliki penilaian yang kurang baik mengenai tubuhnya sendiri yang dapat dilihat dari hasil evaluasi penampilan yang secara spesifik meliputi melihat penampilan sendiri kurang menarik, melihat penampilan fisik diri sendiri tidak menarik, merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik pada diri sendiri. Kesenangan akan bentuk bagian tubuh yang secara spesifik meliputi tubuh bagian atas (dada/ payudara, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (dari perut

hingga pinggang), tubuh bagian bawah (pinggul hingga kaki). Serta kekhawatiran bahwa tubuhnya akan menjadi gemuk.

Dari pemaparan dan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Perbandingan Sosial terhadap Citra Tubuh pada Remaja”

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Apakah Ada Hubungan Perbandingan Sosial dengan Citra Tubuh pada Remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Tujuan umum yang dilakukan dalam penelitian ini ditujukan untuk menganalisis hubungan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh pada remaja.

2. Tujuan Khusus:

- a. Untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja di SMAN 1 Cepiring
- b. Untuk mengetahui perbandingan sosial pada remaja di SMAN 1 Cepiring
- c. Untuk mengetahui hubungan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada remaja di SMAN 1 Cepiring.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan perbandingan sosial terhadap citra tubuh yang dimiliki oleh remaja untuk perkembangan ilmu keperawatan, khususnya ilmu keperawatan jiwa, gangguan jiwa pada citra tubuh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat memanfaatkan ilmu yang telah didapat selama pendidikan, menambah pengalaman dan juga pengetahuan dalam pembuatan penelitian ilmiah. Sebagai tambahan informasi bagi peneliti selanjutnya, juga sebagai bahan perbandingan apabila akan dilakukan penelitian dengan judul yang sama.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai informasi dan juga tambahan referensi dan juga peningkatan penelitian bagi mahasiswa keperawatan tentang hubungan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada remaja.

c. Bagi Responden

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan juga wawasan ilmu mengenai hubungan perbandingan sosial dengan citra tubuh. Juga diharapkan sebagai hasil dari evaluasi responden terhadap perbandingan sosial dengan citra tubuh guna meningkatkan citra tubuh positif dan merasa bangga dengan tubuh yang dimiliki.