

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja mengalami masa puber yang dianggap sebagai periode tumpang tindih karena mencakup masa akhir kanak-kanak dan masa awal remaja. Masa puber ditandai dengan pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok terutama dalam ukuran tubuh, proporsi tubuh dan kematangan organ seksual (Hurlock, 1980). Pertambahan berat badan tidak hanya karena bertambahnya lemak, tetapi juga tulang dan jaringan otot yang bertambah besar. Hal ini menyebabkan kegemukan yang banyak terjadi pada remaja. Remaja putri lebih rentan akan kegemukan dan obesitas dibandingkan remaja putra, karena remaja putra mempunyai kesempatan lebih banyak untuk menyesuaikan diri terhadap kenaikan badan dan tertarik untuk membentuk otot dan berolahraga.

Mempunyai berat badan yang berlebih cenderung mencemaskan remaja karena takut ukuran tubuhnya tidak akan menarik bagi putra. Selain itu budaya masyarakat juga sering menganggap bahwa gemuk itu tidak menarik dan jika seseorang mempunyai berat badan lebih dibandingkan dengan *public figure* akan sangat menyedihkan (Hurlock, 1980).

Obesitas pada remaja putri tidak saja terjadi karena pemenuhan gizi yang tidak seimbang dan penumpukan lemak tetapi juga karena faktor ekonomi. Remaja putri dari sosial ekonomi menengah atas akan lebih mudah memenuhi segala kebutuhan fisiologis mereka dan mudah mengakses hal-hal yang akan mendukung pembentukan citra tubuh mereka, antara lain melalui media massa. Peneliti akan menggunakan sosial ekonomi dengan singkatan sosek pada penelitian ini. Hal ini sangat berbeda dengan remaja dari sosek bawah. Mereka sulit untuk memenuhi kebutuhan fisiologis mereka. Selain itu lingkungan sosial juga menuntut remaja putri mempunyai tubuh yang proporsional. Ada persepsi bahwa remaja yang mempunyai tubuh kurus berhubungan dengan popularitas dalam *peer* (Clark L & Tiggeman M, 2006). Dalam hal ini, remaja putri dari sosek menengah atas yang mengalami obesitas dihadapkan pada dua hal yang bertolakbelakang. Di satu sisi remaja harus menjaga proporsi tubuhnya untuk mengikuti tren, di sisi lain faktor ekonomi mendukung mereka untuk

mendapatkan kebutuhan fisiologis apapun yang mereka perlukan dan mudah mengakses media massa.

Majalah Parent's Guide ("*Aku pingin kurus seperti barbie*", 2007) menyatakan bahwa semakin banyak remaja putri melakukan diet atau apapun untuk menjadikan tubuhnya seperti *barbie*. Kondisi ini mengarah pada resiko gangguan pola makan. Salah satu hasil survei menyatakan bahwa rata-rata remaja putri tidak puas terhadap tubuhnya sendiri karena mereka terus menerus membandingkan tubuhnya dengan bayangan tubuh yang sempurna (Kompas, "*Bagaimana tubuh mempengaruhi seksualitas anda*", 2007).

Perubahan fisik saat pubertas sangat diperhatikan oleh remaja putri. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik di masa pubertas adalah bahwa remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan berupaya membangun citra tubuhnya (Fasli, 2005). Citra tubuh merupakan persepsi seseorang mengenai tubuhnya (Thompson, 1999). Persepsi yang dibuat oleh individu tentang citra tubuhnya akan berakhir pada rasa puas atau tidak puasnya seseorang terhadap citra tubuhnya. Bila seseorang mempunyai persepsi positif terhadap citra tubuh akan berakibat pada kepuasan terhadap citra tubuh yang tinggi (derajat kepuasan citra tubuh tinggi). Sebaliknya, bila seseorang memiliki persepsi negatif terhadap citra tubuhnya ia akan merasa tidak puas terhadap citra tubuhnya sendiri. Gangguan persepsi terhadap citra tubuh ini terjadi bila ada gangguan dari lingkungan sosial dan ketidakpuasan dengan bentuk tubuhnya.

Berkembangnya citra tubuh di kalangan remaja dipengaruhi oleh media, orang tua, *peer* (teman sebaya) dan faktor fisiologis (seperti umur, *body mass index*, dll). Media massa memberikan pengaruh sangat besar terhadap gambaran kehidupan sosial yang ideal pada remaja. Dengan mengakses media massa (televisi, majalah, koran, internet, dll.) remaja dengan mudah mendapatkan contoh ideal dalam hal penampilan. Penelitian Gortmaker & Colditz dalam Clarck&Tiggeman (2006) menunjukkan bahwa semakin banyak remaja menghabiskan waktu untuk menonton televisi dan membaca majalah mode, akan semakin besar pula pengaruh pada penampilan mereka dan gambaran penampilan yang ideal. Hal ini mengakibatkan banyak dari remaja yang melakukan diet dan berolahraga untuk membentuk badan yang ideal sesuai gambar yang ada di

majalah yang mereka baca. *Peer* juga memberikan pengaruh terhadap perkembangan citra tubuh pada remaja putri. Remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan kelompok teman-teman sebayanya. Dengan demikian, pengaruh teman-teman sebaya terhadap sikap, cara berbicara, minat dan penampilan remaja lebih besar daripada pengaruh keluarganya. Hurlock (1980) menyebutkan, sebagian besar remaja mengetahui bahwa jika mereka memakai model pakaian yang sama dengan pakaian anggota kelompok lain yang sedang populer, maka kesempatan baginya untuk diterima oleh kelompok menjadi lebih besar.

Perasaan dan penilaian seseorang terhadap citra tubuh sangat berpengaruh terhadap perasaan dan penilaian pada diri remaja (Frey & Carlock, 1987). Perubahan fisik pada masa puber mempengaruhi psikologis remaja. Meskipun biasanya berakibat sementara, perubahan fisik pada umumnya menimbulkan perubahan dalam pola perilaku, sikap dan kepribadian.

Salah satu perubahan tersebut adalah pada perkembangan konsep diri yang kurang baik pada masa puber. Konsep diri dalam hal ini merupakan cara individu mendeskripsikan dirinya (Dusek, 1996). Hal ini berujung pada pembentukan harga diri sebagai evaluasi umum dari konsep diri, yang berbentuk tinggi atau rendah.

Hampir semua remaja yang mengalami masa puber mempunyai konsep diri yang tidak realistis mengenai penampilan dan kemampuan dirinya. Bila pembentukan konsep diri sejak anak-anak baik maka individu tersebut mempunyai konsep diri yang mendekati ideal. Anak akan kecewa ketika ia menyadari bahwa tubuh dan perilakunya tidak sesuai dengan apa ia harapkan. Hal ini memberikan pengaruh buruk pada konsep diri remaja (Hurlock, 1980).

Harga diri berpengaruh besar pada penilaian individu tentang dirinya sendiri dan penilaian orang lain terhadap tingkah lakunya. Atwater (1983) mengatakan bahwa pembentukan harga diri tergantung pada penilaian diri yang dibuat oleh diri ideal yang konsisten dari tahun ke tahun. Penilaian seseorang atas dirinya dapat berbeda dengan gambaran idealnya yang akan berpengaruh pada pembentukan harga dirinya. Apabila terjadi perbedaan antara keadaan sebenarnya dengan gambaran ideal, maka individu tersebut akan memiliki harga diri yang

rendah. Sebaliknya, apabila perbedaan antara keadaan diri sebenarnya dengan keadaan ideal kecil, maka individu tersebut akan memiliki harga diri yang tinggi (Baron&Byrne, 2004).

Pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan akan membentuk harga diri. Harga diri terbentuk sejak masa kanak-kanak hingga masa remaja dan akan stabil pada masa remaja akhir (Papalia, 1995). Harter dalam Papalia (1995) mengatakan bahwa harga diri bersumber pada dua hal, yaitu:

- a) Bagaimana individu melihat kemampuan dirinya dari berbagai aspek kehidupan. Kemampuan diri tersebut terbagi atas lima ranah, yaitu: kemampuan akademis, penampilan fisik, penerimaan sosial, perilaku dan atletik (bagaimana performa mereka dalam bidang olahraga).
- b) Berapa besar dukungan lingkungan sosial diperoleh dari individu lain. Hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar penelitian tentang harga diri bahwa faktor lingkungan berpengaruh terhadap perbedaan harga diri seseorang.

Penerimaan dan penilaian citra tubuh pada remaja erat kaitannya dengan harga diri dan kepuasan diri (Rice, 1990). Pada saat citra tubuh mengalami perubahan, harga diri yang dimiliki juga mengalami perubahan. Dengan demikian, penilaian terhadap tubuh pada remaja menjadi salah satu faktor pendukung pada pembentukan harga diri mereka. Pada penelitian yang dilakukan oleh Frost & Mc Kelvie (2004) ditemukan hubungan yang signifikan antara harga diri dan kepuasan citra tubuh pada anak-anak, remaja dan orang dewasa. Khususnya remaja putri yang tidak puas terhadap citra tubuhnya mempunyai harga diri yang rendah dan mengalami *eating disorder* atau gangguan makan (Geller et al, 2002). Harga diri yang rendah pada remaja akan berdampak buruk pada pembentukan identitas dirinya. Hasil penelitian ini didukung pula oleh Cooper & Taylor (1988) yang menyatakan bahwa estimasi yang terlalu tinggi pada ukuran badan dan ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi salah satu penentu harga diri yang rendah dan gangguan makan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mendelson & White dalam Sarafino (2002) pada remaja putri ditemukan pula bahwa remaja dengan berat badan berlebih mempunyai harga diri yang rendah dibandingkan dengan remaja dengan berat badan normal.

Pada penelitian O' Dea & Caputi (2001) mengatakan bahwa remaja dari sosek bawah rentan akan kelebihan berat badan karena kurang kontrol sewaktu berat badan naik, tidak melakukan diet, dan mempunyai harga diri dan citra tubuh yang rendah. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi tentang kesehatan dan pola makan yang tidak teratur. Lebih jauh, penelitian Cogan & Screiber dalam O'Dea & Caputi (2001) menemukan bahwa remaja putri dari sosek menengah atas cenderung tidak puas terhadap citra tubuh dan mempunyai harga diri yang rendah. Hal ini terjadi karena adanya tuntutan lingkungan pergaulan dan orang tua agar remaja tersebut melakukan diet dan memiliki bentuk tubuh yang proporsional. Dari kedua penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sosek menengah atas maupun menengah bawah rentan mempunyai harga diri yang rendah dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sejenis di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab apakah terdapat hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja yang mengalami obesitas dari kalangan sosek menengah atas. Mengingat faktor ekonomi berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan fisiologis seseorang, remaja dari sosek menengah atas lebih mudah memenuhi segala kebutuhan fisiologis mereka sehingga sangat memungkinkan terjadinya obesitas selain itu remaja dari sosek menengah atas mengakses media massa lebih mudah dimana media massa memberikan pengaruh yang besar dalam penampilan remaja. Di sisi lain, remaja juga harus mempunyai berat badan yang ideal dan mengikuti tren agar lebih mudah diterima lingkungan pergaulannya. Penelitian ini penting dilakukan karena pembentukan harga diri dan citra tubuh yang baik pada masa remaja akan berpengaruh baik pula pada pembentukan kepribadian dan identitas.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, disusun masalah penelitian sebagai berikut.

“Apakah terdapat hubungan harga diri dan citra tubuh pada remaja putri yang mengalami obesitas dari sosek menengah atas?”

1.3 Tujuan Penelitian

Secara teoretis, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja putri khususnya yang mengalami obesitas dan berasal dari sosek menengah atas.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Memperkaya khasanah penelitian, khususnya yang berhubungan dengan harga diri dan citra tubuh.
2. Meningkatkan pemahaman mengenai harga diri dan citra tubuh pada remaja putri khususnya yang mempunyai berat badan di atas rata-rata/obesitas.
3. Memberikan informasi kepada remaja putri yang mengalami obesitas dari sosek menengah atas mengenai pentingnya pembentukan harga diri dan citra tubuh yang baik semasa remaja.
4. Membantu remaja putri yang mengalami obesitas agar tetap percaya diri dan mengasah kemampuan interpersonal yang baik.

1.5 Sistematika Penulisan

Skripsi ini terdiri atas lima bab dengan rincian sebagai berikut:

1. Bab satu merupakan pendahuluan dari penelitian ini, yang menguraikan latar belakang penelitian, permasalahan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan dari penelitian yang digunakan dalam skripsi ini.
2. Bab dua merupakan tinjauan pustaka yang digunakan dalam penelitian. Teori-teori yang menggambarkan harga diri, citra tubuh, teori tentang perkembangan remaja dan obesitas. Selain itu peneliti juga akan melakukan analisis terhadap teori-teori tersebut demi tujuan penelitian.
3. Bab tiga merupakan metode penelitian, yang meliputi permasalahan penelitian, hipotesis, variabel-variabel penelitian, partisipan penelitian, tipe dan desain penelitian, metode pengumpulan data, jumlah sampel, prosedur penelitian serta instrumen penelitian.
4. Bab empat merupakan hasil dan analisis data yang diperoleh dari penelitian

ini. Hasil yang diperoleh terbagi dua, yaitu gambaran umum partisipan dan hasil utama penelitian. Dari data tersebut akan dilakukan analisis dan interpretasi data.

5. Bab lima merupakan bab yang terakhir, yang meliputi uraian tentang kesimpulan akhir untuk menjawab masalah penelitian, diskusi tentang hasil penelitian, serta saran teoritis yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian dan saran praktis yang berkaitan dengan tema dan hasil penelitian.

