

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan data dari Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional tahun 2019, didapati jumlah penduduk terbanyak di Indonesia berada pada usia 10-19 tahun. Pada usia 10-19 tahun tersebut, individu berada pada masa remaja. Remaja menurut Glinko dan Rice (dalam Jahja, 2011) berasal dari bahasa Latin *adolescere*, yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*. Pengertian dari masa remaja menurut Papalia, Old, dan Feldman (2008) adalah masa transisi perkembangan antara anak-anak dan dewasa yang secara umum dimulai sejak berusia 12 atau 13 tahun hingga berakhir pada akhir usia belasan tahun atau awal 20 tahun.

Masa remaja merupakan suatu masa dimana terjadinya suatu periode transisi dalam rentang kehidupan seseorang, yang menjembatani dari masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2012). Masa transisi tidak mudah untuk dilewati setiap manusia karena banyak perubahan yang terjadi. Ciri yang menjadi kekhususan dari remaja (Hurlock, 2017) di antaranya adalah masa remaja sebagai masa perubahan. Perubahan yang terjadi dapat berupa perubahan fisik, sikap dan perilaku. Perubahan fisik terjadi dengan pesat pada masa awal remaja, diikuti dengan perubahan sikap dan perilaku.

Masa remaja diawali dengan adanya pubertas, dimana pubertas berakhir sebelum masa remaja berakhir. Menurut Santrock (2012), pubertas adalah periode dimana terjadi kematangan fisik

yang berlangsung cepat, dengan melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, hal ini terutama terjadi pada masa remaja awal. Bentuk nyata dari pubertas adalah penambahan tinggi dan berat tubuh. Perubahan bentuk fisik yang terjadi tidak selalu menjadikan para remaja senang dengan bentuk tubuhnya yang mengalami perubahan tersebut terutama pada wanita. Menurut Smolak dalam Grogan (2008), wanita cenderung lebih memperhatikan tubuh dan khawatir menjadi gemuk. Seiring terjadinya perubahan fisik, perubahan aspek psikologis antara lain citra tubuh (*body image*) juga terjadi pada masa remaja, (Mueller dalam Santrock, 2012). Menurut Grogan (2008), *body image* (citra tubuh) adalah persepsi, pemikiran, perasaan individu mengenai tubuhnya. Persepsi remaja wanita mengenai *body image*, dibandingkan dengan pria, cenderung negatif, karena menurut Orbach (dalam Grogan 2008) wanita diajarkan sejak kecil untuk melihat tubuh sebagai komoditas, ia menjelaskan bagaimana tubuh wanita dimanusiakan dan digunakan untuk menjual produk dalam budaya konsumerisme. Sejalan dengan pandangan Bearman dkk (dalam Santrock, 2012), remaja wanita cenderung kurang puas dengan tubuhnya selama masa pubertas.

Pada masa perkembangan remaja, terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dicapai. Menurut Havinghurst dalam Hurlock (1980), tugas perkembangan remaja salah satunya adalah menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuh secara efektif. Remaja yang tidak berhasil menjalankan tugas perkembangan tersebut cenderung memandang diri negatif atau dikatakan memiliki citra tubuh yang negatif.

Dampak dari citra tubuh yang negatif terkait dengan tekanan emosional (Johnson & Wardle dalam Bearman, Presnell, Martinez, & Stice, 2006)), tindakan dramatis untuk merubah penampilan, seperti operasi plastik atau penggunaan steroid (Hoffman & Brownell dalam Bearman dkk, 2006) dan gangguan makan (Keel dkk dalam Bearman dkk, 2006). Tindakan seperti keinginan untuk mengubah penampilan secara berulang, baik dengan operasi plastik maupun penggunaan steroid dapat membuat individu mengalami *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). BDD biasanya terjadi semenjak masa remaja awal (Albertini & Phillips dalam Phillips, 2001) Menurut DSM-5 (*American Psychiatric Association*, 2013), BDD memiliki beberapa karakteristik, yaitu individu disibukkan dengan perasaan kurang atau cacat dari penampilan tubuhnya, mereka merasa terlihat jelek, tidak menarik, tidak normal atau cacat. Kesenangan individu dengan penampilan tubuh ini tidak dapat dijelaskan dengan masalah lemak tubuh atau berat dari individu yang mengalami gejala gangguan makan. BDD juga ditandai dengan pengulangan berlebihan atau perilaku mental yang muncul akibat respon dari kesenangan individu hingga membuat individu tertekan dan mengganggu hubungan sosial, pekerjaan dan area fungsi lainnya.

Ada beberapa konsep terkait dengan citra tubuh, citra tubuh yang negatif seringkali disebut sebagai *body disturbance* dan *body dissatisfaction*. Menanggapi citra tubuh yang negatif, penelitian mengenai *positive body image* perlu dikembangkan dengan tujuan agar dapat memberikan langkah preventif serta program pengobatan untuk meningkatkan *body image*. Menurut Tylka (2012), individu

yang memiliki *positive body image* akan merasa cantik, nyaman, percaya diri dan senang dengan tubuh mereka. Selain itu, mereka juga akan memperhatikan dan merawat tubuh dengan baik. Dengan adanya *positive body image*, individu memiliki skema yang membantu individu dalam menginterpretasikan informasi mengenai cara-cara melindungi tubuh.

Body image dibentuk dari beragam aspek yang kemudian mempengaruhi bagaimana individu merasa, berpikir, mempersepsikan dan memperlakukan dirinya (Tylka, 2012). Menurut Tylka (2012) dalam pengembangannya, psikologi positif dan karakteristik dari *flourishing* dapat diterapkan pada konsep *body image* dan *treatment body image*. Ciri-ciri utama dari *positive body image* adalah: *body appreciation* (apresiasi terhadap tubuh), *body acceptance and love* (penerimaan dan cinta tubuh), *broad conceptualization of beauty* (konsep luas dari kecantikan), *inner positivity* (sikap positif dari dalam), *filtering information in body-protective manner* (penyaringan informasi sebagai cara untuk melindungi tubuh). *Body appreciation scale* merupakan salah satu alat untuk mengukur *positive body image* (Tylka, 2012).

Berdasarkan *preliminary interview* dengan remaja di SMP X, peneliti mendapatkan informasi terkait dengan *positive body image* yang dialami oleh remaja di SMP X. Dalam satu tahun, guru BK dari SMP X menerima 10 laporan terkait dengan *bullying* yang berkaitan dengan bentuk fisik siswa. Sebagai contoh ada siswa dengan bentuk tubuh yang gemuk dipanggil dengan ejekan “babi”, ada juga siswa yang karena bentuk rambutnya keriting diejek dengan olok-an

“kupas” karena dianggap memiliki bentuk rambut yang berbeda dari anak-anak lainnya. Untuk memperkuat data ini, peneliti melakukan wawancara pada beberapa orang remaja (SMP). Di SMP X didapati peristiwa *bullying* yang terjadi setiap hari. Dari hasil wawancara pada tanggal 12 September 2019, seorang remaja putri X (13 tahun) mengaku sering diolok oleh teman sebayanya terkait dengan kondisi tubuhnya. Sekalipun ia merasa bentuk tubuhnya belum terlalu gemuk, ia ingin merubah bentuk badannya tersebut:

“ya gimana ya kak, kalo saya anu, liat ke cermin gitu kadang jadi mikir kok pahaku ini besar gitu. Saya menilai saya ini gendut, harus diet. Soalnya ada temen juga bilang ke saya kalau saya ini sudah mulai gendut.”

Tylka (2012) menjelaskan istilah “*fat talk*”, yang artinya adalah bentuk komunikasi dimana individu yang kurus atau dengan berat rata-rata memberitahu kepada orang lain bahwa dirinya gemuk dalam nada depresi. Hal ini dilakukan untuk mendapat pengakuan dan meningkatkan afiliasi dalam grup pertemanan. Sesuai dengan hasil wawancara di atas, siswi dengan berat rata-rata menyebutkan bahwa dirinya “gendut” dan ingin menurunkan berat badannya. Hal ini berlawanan dengan ciri-ciri individu yang memiliki *positive body image*. Individu dengan *positive body image* tidak menganggap reaksi keluarga atau teman terhadap kondisi fisiknya sebagai suatu

hal yang penting, individu dapat menerima dan menghargai keadaan tubuhnya bagaimanapun kondisinya.

Saat peneliti mewawancarai lebih dalam remaja lain yaitu remaja Y (14 t tahun) pada tanggal 12 September 2019 Ia menjelaskan akibat *bullying* terhadap kondisi fisiknya, ia seringkali menangis dan bahkan sempat berpikiran untuk bunuh diri. Hal tersebut nampak dari hasil wawancara sebagai berikut:

“dulu, jujur saya itu saking terkekangnya dari kelas berapa sampe kelas berapa itu dibully oh babi..babi.. gitu.. jujur saya itu hampir.. ya apa ya cara.. hampir mau bunuh diri gara-gara kok kesel banget gitu, cuman tapi itu masih masuk lingkungan gereja saya jadi nggak seberapa punya pemikiran bener-bener pengen melakukan itu, jadi kok istilahnya kecewanya banget, soalnya waktu saya cerita ke guru, gurunya cuman bilang ya seperti biasa maaf-maafan, jangan diulangi lagi itu, dampaknya itu apa gitu, mereka tetep ngelakuin kak.”

Peneliti kemudian melakukan wawancara lebih dalam kepada guru BK, remaja Y awalnya merupakan anak yang cukup percaya diri dan aktif di kelas namun seiring berjalannya waktu, remaja Y yang terus-terusan *dibully* itu menjadi pendiam, guru BK juga

menjelaskan saat ditanya lebih lanjut remaja Y menyatakan bahwa ia merasa malu dengan bentuk tubuhnya yang “gendut”.

Dari hasil di atas didapati beberapa remaja memiliki *positive body image* yang kurang baik, individu kurang menyukai bentuk tubuhnya. Ia menilai tubuhnya gemuk dan merasa harus menjalankan diet agar tubuhnya tidak lagi gemuk. Karena pengaruh dari perkataan teman-teman terkait bentuk tubuhnya, remaja bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Salah satu aspek *positive body image* adalah *body appreciation* (apresiasi tubuh), dimana individu dapat merefleksikan mengenai fungsi tubuh dan bersyukur akan tubuhnya. Hal itu erat kaitannya dengan *gratitude*, individu yang mampu merefleksikan mengenai fungsi tubuhnya dan bersyukur akan bentuk tubuhnya memiliki kecenderungan *gratitude* yang tinggi dalam kehidupannya (Homan & Tylka, 2018).

Gratitude sendiri memiliki pengertian (*English Oxford Dictionary*, dalam Emmons & McCullough, 2004) sebagai kualitas atau kondisi bersyukur, apresiasi, dan kecenderungan untuk membalas kebaikan. Penelitian dari Wood, Froh, dan Geraghty (2010) menunjukkan adanya asosiasi yang kuat antara emosi dan *physical well-being* dan hal ini memiliki potensi untuk mendorong keberfungsian individu secara positif dan *strength* secara psikologis. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Seligman, Rashid, & Parks, (2006) yang menganggap penting untuk mencari tahu bagaimana *gratitude* dapat memberi dampak yang sehat bagi tubuh. Hal ini semakin dipertegas oleh hasil penelitian dari Homan dan

Tylka (2018) yang menunjukkan *positive body image* memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap *gratitude*, yaitu *direct effect* dengan nilai beta: 0,34 dan nilai $p < 0,001$.

Gratitude, menurut Wood, Froh, dan Geraghty (2010), adalah kebiasaan untuk memiliki orientasi positif dalam menyadari dan mengapresiasi dunia. *Gratitude* sendiri erat kaitannya dengan *well-being*, karena selaras dengan *well-being*, *gratitude* mengorientasikan hidup untuk menyadari dan mengapresiasi hal-hal positif dalam hidup. Watkins (2014) berpendapat bahwa manusia yang memiliki *gratitude* dapat mengidentifikasi hal baik dalam hidup secara jelas dan fokus, sehingga individu itu dapat termotivasi untuk berpikir dan berperilaku dengan meningkatkan hal-hal baik yang membuat manusia menjadi sejahtera. Saat manusia berperilaku dengan baik dan diaplikasikan pada orang lain, orang tersebut cenderung menunjukkan sikap prososial berupa empati dan pengampunan.

Gratitude tidak hanya membuat individu melihat kebaikan pada orang lain tetapi juga hal baik dalam dirinya, maka dari itu individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki *self esteem* yang lebih tinggi. *Body image* sendiri memiliki korelasi dengan *self esteem*, sesuai dengan penelitian dari Pop (2016), dan oleh karena itu, ada dugaan bahwa tingkat *gratitude* juga mempengaruhi *positive body image* individu. Hal ini diperkuat dengan penelitian mengenai *gratitude model* dan *body appreciation* yang dilakukan pada 263 orang wanita di Amerika Serikat dengan usia dari 19 hingga 76 tahun. Hasilnya menunjukkan *gratitude*

memiliki efek langsung dan total yang signifikan (sebesar 0,34 dan 0,44) terhadap apresiasi tubuh (Homan & Tylka, 2018). Pengaruh yang positif pada penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *gratitude* individu, maka semakin positif pandangannya terhadap tubuh (*body appreciation* semakin positif). Seperti yang telah disebutkan di atas, *body appreciation* merupakan komponen dari *positive body image*.

Berdasarkan paparan di atas dan kurangnya penelitian yang membahas mengenai topik terkait dengan *gratitude* dan *positive body image* khususnya di Indonesia, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *positive body image* pada remaja wanita di SMP X.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada:

- a. Faktor yang mempengaruhi *positive body image* adalah *gratitude*. Variabel *gratitude* dalam penelitian ini mengacu pada konsep *gratitude* menurut McCullough (2002), sedangkan konsep *positive body image* yang digunakan adalah konsep menurut Tylka (2012).
- b. Partisipan merupakan para siswi dari SMP X (remaja wanita) yang bertempat tinggal di Surabaya.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan *positive body image* pada remaja wanita di SMP X?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *gratitude* dengan *positive body image* pada remaja wanita di SMP X.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya perkembangan ilmu psikologi di bidang psikologi klinis khususnya berdasarkan perspektif Psikologi Positif, yang dalam hal ini adalah keterkaitan antara *gratitude* dengan *positive body image* pada remaja wanita.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK di SMP X

Penelitian ini dapat menjadi data awal yang dapat digunakan sebagai dasar intervensi untuk meningkatkan *positive body image*. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih mengenai peran *gratitude* dalam kaitannya dengan *positive body image*. Diharapkan penelitian dapat memberikan ide mengenai upaya peningkatan *positive body image* bagi remaja di SMP X.

b. Bagi Orangtua dan Siswi SMP X

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi orang tua dan siswi SMP X mengenai peran *gratitude* terhadap *positive body image* sehingga mendorong para orangtua dan siswi SMP untuk berupaya meningkatkan *positive body image* yang dimiliki para siswi.