

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Perkembangan sikap, sifat, perilaku ingin tahu dan selalu ingin mencoba hal-hal baru dimulai pada usia remaja. Masa remaja dapat memiliki karakteristik biologi, kognisi, prestasi dan perubahan sosial (Fagan, 2006). Pubertas dimulai pada usia 12-21, yaitu pubertas dini (12-15 tahun), pubertas menengah (usia 15-18), dan pubertas lanjut (usia 18-21) (Kostanski & Gullone, Dalam Sa'adah 2019)

Perubahan fisik merupakan salah satu perubahan biologis remaja (Monks et al., 2009). Peningkatan tinggi dan berat badan remaja merupakan salah satu perubahan fisik yang terjadi (Santrock, 2003). Salah satu tugas perkembangan remaja adalah individu harus mampu menerima kondisi fisiknya sendiri dan menggunakan tubuhnya secara efektif, Individu yang tidak dapat menerima perubahan biologisnya dalam dirinya dikatakan tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan sempurna.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2016) yang meneliti tentang ketidakpuasan citra tubuh dan perilaku makan pada santri Pondok Pesantren Lirboyo yang berusia 15 hingga 17 tahun. Dalam studinya, 17.92% subjek mengalami gangguan perilaku makan yang disebabkan ketidakpuasannya terhadap body image. Dikabarkan mengalami masalah makan akibat ketidakpuasan pada citra tubuh. Adapun penelitian yang dilakukan Bearman, Preesenell, Martinez & Stice (2006) memperlihatkan bahwa ketidakpuasan pada

tubuh sebabkan individu melaksanakan banyak perihal untuk mendukung mereka memiliki tubuh yang ideal, layaknya pola makan, pengaturan pola makan dan sebagainya.

(Odgen dalam adlerd,2006) Body dissatisfaction merupakan perbedaan persepsi individu mengenai ukuran tubh ideal dan ukuran tubuh sebenarnya,perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran tubuh sesungguhnya mereka bandingkan dengan ukuran tubuh ideal mereka sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh.(Grogan,1999) mendefinisikan body dissatisfaction sebagai pikiran serta perasaan negative individu terhadap badannya. Cash Szymanski (Grogan,1999) mengatakan bahwa ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan evaluasi negative dari ukuran tubuh,bentuk tubuh, otot-otot atau tonus otot, dan berat badan, dan biasanya melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi seseorang terhadap tubuhnya laki-laki atau perempuan dengan tubuh ideal.

Bersumber pada informasi hasil Studi Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 untuk usia pertengahan remaja di Indonesia. Prevalensi gendut sebesar 10,8% , terdiri dari 8,3% gendut serta 2,5% sangat gemuk. Jawa timur mempunyai prevalensi gemuk lebih banyak daripada sangat gemuk. Sebaliknya prevalensi kurus pada anak muda usia 13-15 tahun merupakan 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus serta 7,8% kurus .sedangkan untuk status gizi remaja usia 16-18 di Indonesiqa secara nasional sebesar 9,4% ialah terdiri dari 1,9% sangat kurus serta 7,5% kurus(Riskesdas,2013). Hasil dari studi yang sudah dicoba tersebut sudah menunjukkan jika prevalensi gendut serta kurus cukup banyak, perihal tersebut menampilkan cukup banyak remaja yang memusatkan perhatiannya terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui google form, hasil penelitian tersebut dilakukan secara acak kepada 53 siswa putri yang masih SMA, sebanyak 53 siswa, dan ditemukan hasil 52,8% siswa perempuan menjawab bahwa mereka tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. 50,9% siswa perempuan menjawab bahwa mereka tidak nyaman dengan tubuh mereka saat ini. Sebanyak 67,9% siswa merasa tidak percaya diri dengan menanyakan kepada teman tentang penampilan mereka.

Banyak remaja akan merasa tidak puas secara fisik. Bagi Gross (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa remaja putri umumnya tidak puas dengan keadaan fisiknya dikarenakan bertambahnya lemak tubuh pada diri mereka, sedangkan para remaja putra menjadi lebih puas karena masa otot mereka meningkat (Nurvita, 2015). Terdapat perbedaan pada remaja dalam merasakan kepuasan terhadap tubuh antara laki-laki dan perempuan, remaja putrid lebih sering merasa kurang puas dengan bentuk tubuh dan memiliki *body dissatisfaction* dibandingkan dengan remaja putra.

Pada remaja yang memiliki *body dissatisfaction* merasa bahwa ada bagian dari beberapa badannya yang harus diubah. *Body dissatisfaction* ini sangat penting karena dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dan ketidaksesuaian dengan tubuh ideal yang diharapkan. Levine & Smolak (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menunjukkan bahwa 40-70% remaja perempuan mengalami ketidakpuasan dari beberapa bagian tubuhnya, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha. Selain itu sebuah penelitian survey ditemukan bahwa hampir 80% remaja mengalami ketidakpuasan dengan kondisi tubuhnya. (Kostanski & Gullone, dalam Sa'adah, 2019).

Dalam hal ini perempuan cenderung mengalami *body dissatisfaction* karena remaja perempuan lebih memperhatikan penampilanya dibanding dengan laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Cash (dalam Denich, 2015) diungkapkan bahwa *body dissatisfaction* lebih sering terjadi pada perempuan, karena perempuan lebih kritis terhadap keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh. Ketidakpuasan akan diri sangat erat kaitanya dengan distress emosi, pikiran yang berlebihan tentang penampilan, depresi, rendahnya harga diri, perilaku makan yang maladaptif (Stice & Whitenton, 2002).

Perasaan ketidakpuasan terhadap diri remaja berkaitan erat dengan *body dissatisfaction*. Banyak dampak yang muncul dari *body dissatisfaction* pada remaja yaitu salah satunya adalah mengidap gangguan pola makan seperti memiliki bentuk tubuh yang terlalu kurus atau berat badan jauh dari normal. (Polivy & Herman, dalam Sa'adah 2019). *Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya sehingga selalu terobsesi melihat diri di kaca dan mencoba mencari kekurangan yang sebenarnya tidak terlalu penting menurut kebanyakan orang..

Berdasarkan survey produk pelangsing yang dilakukan di Indonesia menurut indeks rata-rata *best brand* 2009-2011, penjualan pil atau kapsul pelangsing mengalami peningkatan, pada tahun 2009 penjualan mencapai 12,5%, pada tahun 2010 meningkat menjadi 14,7%. Dan untuk teh pelangsing pada tahun 2009 penjualan mencapai 15,1%, tahun 2010 meningkat menjadi 16,6% dan tahun 2011 peningkatan mencapai 33,6% (SWA No. 16/XXV/27 Juli-5 Agustus 2009, SWA 15/XXXVI/15-28 Juli 2010, SWA No. XXVII/18-27 Juli 2011). Dari pemaparan hasil survey tersebut terbukti bahwa produk pelangsing sangat diminati di

Indonesia dan meningkat setiap tahunnya. Dimana produk tersebut dapat digunakan untuk membantu menunjang penampilan tubuh.

Body dissatisfaction merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi negatif terhadap bentuk dan berat tubuh serta mengarah menuju evaluasi negatif terhadap penampilan fisiknya. Sejalan dengan hal tersebut (Cash, dalam Sa'adah 2019) mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai karakteristik bentuk tubuh yang diungkapkan dalam bentuk ketidakpuasan yang merupakan hasil penilaian subyektif dari individu sendiri. *Body dissatisfaction* dapat dikatakan sebagai suatu hal yang dapat membangun persepsi diri terhadap tubuh yang negative.

Untuk membantu individu dalam membangun persepsi yang baik perlunya dukungan dari luar diri individu seperti orang tua, guru, dan teman sebaya. Namun, dari beberapa dukungan, remaja cenderung lebih membutuhkan dukungan dari teman sebayanya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (2006) dimana kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama tempat remaja belajar untuk hidup bersama dengan orang lain yang bukan anggota keluarganya. Bersama kelompok teman sebaya remaja belajar untuk saling menghargai, bertoleransi, dan bertanggung jawab. Hal tersebut berkaitan dengan penelitian ini yang dilakukan pada siswa SMAN 1 Sumberpucung yang mana individu berada pada kondisi yang lebih sering berkumpul dengan teman sebayanya daripada bersama keluarga.

Penelitian ini akan dilakukan pada siswa SMAN 1 Sumberpucung, dimana peneliti menemukan fenomena bahwa siswa berada pada masa remaja dan mengalami kondisi jarang bersama keluarga. Beberapa diantaranya telah

mengalami kekhawatiran terhadap perubahan fisik yang dialami, selain itu karena kondisi yang jarang dengan keluarga mereka akan lebih sering bertemu dengan teman sebayanya, dan dengan seringnya bertemu teman sebayanya mereka cenderung membanding-bandingkan dirinya dengan teman-temannya. Namun, ada juga individu yang merasa tidak khawatir dengan penampilan yang dimiliki karena mendapat dukungan yang positif dari teman-temannya.

Fenomena yang ditemukan oleh peneliti pada SMAN 1 Sumberpucung berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 3 siswa SMAN 1 Sumberpucung secara acak. Dari wawancara tersebut 2 dari 3 orang mengatakan bahwa mereka merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki dengan alasan memiliki berat badan yang melebihi, merasa tubuhnya terlalu kurus, tinggi badan tidak ideal. Salah satu subyek mengatakan bahwa pada tubuhnya terlalu banyak lemak. 2 subyek juga mengatakan bahwa orangtua juga sering mengingatkan untuk olahraga dan mengatur pola makan agar berat badan subyek menjadi ideal. Sedangkan 1 subyek merasa bahwa berat badan yang dimiliki tidak ada masalah dan orangtua dan teman-temannya tidak pernah mempermasalahkan bentuk tubuh dan berat badan asalkan subyek tetap sehat.

Kurangnya kepuasan terhadap tubuh membuat dua subyek yang sudah melakukan wawancara dengan peneliti merasa tidak percaya diri dan khawatir berat badannya akan bertambah sehingga subyek mengurangi porsi makan agar mendapat berat badan ideal. Hal ini didukung penelitian Bearman, Preesenell, Martinez & Stice (2006) juga mengatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya menjadikan individu melakukan beberapa hal yang dapat mendukung untuk memiliki tubuh yang ideal seperti melakukan diet, mengatur pola makan dan sebagainya.

Dalam penelitian ini membahas tentang *body dissatisfaction* yaitu ketidakpuasan remaja dalam mempersepsi penampilan tubuh yang dimiliki. Berdasarkan latar belakang diatas, membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka rumusan permasalahan yaitu apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body dissatisfaction* pada siswa perempuan SMAN I Sumberpucung.

C. Tujuan dan Manfaat

penelitian ini memiliki tujuan memahami perihal hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *body dissatisfaction* pada SMAN 1 Sumberpucung.

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan memberi informasi tambahan kepada penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dukungan teman sebaya dan *body dissatisfaction*.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk penelitian lain

Diharapkan dapat menjadikan referensi penelitian untuk mengembangkan penelitian lain terkait dukungan teman sebaya dan *body dissatisfaction*.

b. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi bagaimana menurunkan *body dissatisfaction* agar remaja lebih mencintai dirinya sendiri.

c. Bagi masyarakat

Menambah informasi dan wawasan terkait *body dissatisfaction* dan dampak bagi individu.

D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya

Pada penelitian Putri (2009) dengan judul Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet, yang dilakukan pada remaja perempuan yang menjadi anggota fitness center X sebanyak 100 responden dengan menggunakan metode kuantitatif eksperimental, dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa remaja putri yang menjadi anggota fitness center "X" memiliki body image negatif yang dapat dikatakan sebagian responden belum mampu menuntaskan tugas perkembangan dalam hal menerima keadaan penampilan tubuhnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Firjanti Nabila Az'Zahrario (2019) dengan judul Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja pengguna instagram. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja yang menggunakan media sosial Instagram. Subjek pada penelitian ini adalah 384 pengguna Instagram aktif laki-laki dan perempuan yang berusia 18-21 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik convenience sampling. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Harga Diri (23 aitem, $\alpha = 0,275$) dan Skala Citra

Tubuh (26 aitem, $\alpha = 0,300$). Berdasarkan analisis data menggunakan Spearman's Rho, diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram ($r_s=0,340; p<0,001$). Semakin positif citra tubuh maka akan semakin tinggi harga dirinya. Citra tubuh memberikan sumbangan efektif pada harga diri sebesar 12,3% sementara 87,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Wening Nurfitri (2018) dengan judul Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan body image pada remaja akhir putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan body image pada remaja akhir putri. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara dukungan teman sebaya dengan body image pada remaja akhir putri di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 68 orang, yaitu remaja akhir putri berstatus mahasiswa berusia 18-21 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan teman sebaya dan skala body image. Hasil analisis data dengan uji korelasi Product Moment korelasi antara dukungan teman sebaya dengan body image adalah $(r_{xy}) = 0.342$ dengan $p = 0.002$ ($p < 0.050$) yang berarti ada korelasi yang positif antara minat beli dengan kualitas produk, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya terhadap body image berkontribusi sebesar 11,7% dan 88,3% berasal dari faktor lain. Diharapkan bagi remaja akhir putri bisa meningkatkan body image yang dimiliki agar penilaian mengenai diri sendiri menjadi positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Zahrotus Sa'adah (2019) dengan judul Hubungan antara teman sebaya dengan body image pada santriwati asil penelitian

menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dukungan teman sebaya dengan body image pada santriwati. Nilai signifikansi pada hasil analisis adalah $0,000 < 0,05$ dengan harga koefisien sebesar 0,900 yang artinya bahwa terdapat hubungan dengan searah pada penelitian kali ini. Semakin tinggi dukungan teman sebaya yang didapatkan, maka semakin meningkat kepuasan terhadap body image pada diri santriwati, begitupun sebaliknya.

Terdapat perbedaan yang mendasar antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan pada penelitian ini, peneliti menggunakan variabel bebas dukungan sosial teman sebaya. subyek serta lokasi penelitian yang berbeda, dalam penelitian ini peneliti menggunakan siswa SMAN di Sumberpucung, peneliti mengambil subyek karena ingin mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan body dissatisfaction pada siswa SMAN 1 Sumberpucung.