

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Hurlock (2003) usia remaja awal dimulai dari usia 12-15 tahun, remaja pertengahan mulai dari usia 15-18 tahun, dan remaja akhir dimulai dari usia 18-21 tahun. Pada masa transisi ini remaja mulai mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis dan psikologis. Perkembangan secara biologis ditandai dengan kematangan seksual yang terlihat dari adanya perubahan fisik, hormon reproduksi, dan munculnya ciri seks primer dan seks sekunder. Sedangkan perkembangan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Farid, 2016).

Perubahan yang terlihat jelas pada masa remaja yaitu pada perkembangan fisik, dimana individu mengalami banyak perubahan pada penampilan dan bentuk tubuhnya. Hal ini membuat individu lebih memperhatikan penampilannya supaya mendapatkan tubuh idealnya masing-masing, karena pada masa sekarang penampilan merupakan salah satu hal terpenting bagi kehidupan remaja. Umumnya remaja menganggap tubuh yang ideal adalah dengan memiliki tubuh yang tinggi, badan yang langsing, kulit yang putih, hidung yang mancung, atau bagi laki-laki memiliki badan berisi ataupun berotot (Sari & Kusumawati, 2017).

Keinginan remaja memiliki tubuh dan penampilan yang ideal tidak terlepas dari pengaruh budaya yang dibentuk oleh masyarakat melalui sosial media, internet, maupun lingkungan terkait dengan konsep berpenampilan. Berdasarkan standarisasi oleh budaya luar, meliputi gaya berpakaian, tata rias, gaya rambut, dan lain sebagainya. Hal ini membuat masyarakat Indonesia terbawa arus dalam mengikuti standar kecantikan dan ketampanan yang ideal. Standar yang ada di masyarakat ini bukanlah bersifat mutlak namun bersifat relatif, meskipun demikian standarisasi yang telah dibentuk oleh masyarakat dapat memberikan pengaruh pada remaja dalam menilai dirinya dan dapat menimbulkan ketidakpuasan pada dirinya.

Ketidakpuasan tubuh yang terjadi pada remaja dapat disebabkan oleh adanya persepsi terkait konsep ideal yang diinginkan oleh individu, namun individu belum atau tidak mampu untuk mengikuti standarisasi yang dipersepsikannya. Menurut Santrock (2003) bahwa pada masa pubertas remaja putri lebih sering merasa tidak puas dengan penampilan tubuhnya dibandingkan dengan remaja putra sehingga hal ini membuat citra tubuh yang negatif. Sejalan dengan Survey yang dilakukan oleh *American of Univeristy Women* (dalam Huebscher, 2010) didapatkan hasil bahwa terdapat 29% remaja putri yang merasa puas dengan tubuhnya sedangkan terdapat 50% remaja putra yang merasa puas dengan tubuhnya, salah satunya karena terbentuknya otot-otot yang sudah mulai terlihat (Sari&Ansyah, 2022).

Seseorang yang mempersepsikan dirinya merasa puas dengan penampilan fisiknya baik ukuran tubuh maupun bentuk tubuh secara keseluruhan maka akan membuat citra tubuh yang positif sehingga kepercayaan diri pada individu meningkat (Diana, 2011). Sebaliknya individu yang memandang tubuhnya tidak ideal, wajahnya tidak cantik atau tampan, badannya terlalu gemuk atau kurus, pada intinya menganggap dirinya sebelah mata maka akan menimbulkan perasaan tidak puas terhadap dirinya sehingga membuat ketidakpercayaan diri pada remaja dan dapat membentuk citra tubuh yang negatif (Surya, 2019).

Honingman dan Castle (2007) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran mental seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai serta rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuh, termasuk bagaimana orang lain menilai individu tersebut. Citra tubuh juga berkaitan dengan puas dan ketidakpuasan individu mengenai tubuhnya yang dapat menciptakan penilaian positif dan negatif terhadap diri sendiri.

Tak jarang permasalahan citra tubuh yang terjadi pada remaja salah satunya karena ketidakpuasan terhadap dirinya sehingga menilai dirinya dengan negatif karena tidak mampu dengan standar kecantikan atau ketampanan yang ada di masyarakat. Menurut Febriana (2019) penerimaan diri dipengaruhi besar oleh citra tubuh yang dimiliki remaja, selain itu juga penerimaan diri dipengaruhi dari penilaian individu terkait dirinya.

Penelitian yang dilakukan Febriana (2019) kepada Mahasiswa Psikologi di salah satu Universitas didapatkan hasil bahwa penyebab remaja tidak dapat menerima dirinya diantaranya disebabkan oleh bentuk tubuh yang tidak menarik (68,5%), merasa memiliki berat badan yang berlebih (31,4%), dan merasa tubuh orang lain lebih ideal dibandingkan dirinya (45,7%), sehingga dari hasil tersebut menunjukkan bahwa para remaja cenderung tidak dapat menerima bentuk dan perubahan yang terjadi pada dirinya, serta kurang mendapat dukungan dari lingkungannya.

Hal ini terjadi juga pada siswa remaja kelas IX di SMPN 02 Sragen berdasarkan wawancara awal dengan 2 siswa laki-laki dan 3 siswi perempuan, pada tanggal 21 Oktober 2024 dan 03 November 2024. Terdapat 80% siswa yang mengalami permasalahan citra tubuh dimana mereka mengungkapkan bahwa dirinya belum puas dengan penampilan tubuhnya saat ini, siswi perempuan memandang dan mempersepsikan tubuh yang ideal dengan memiliki postur tubuh yang bagus, wajah yang mulus, kulit yang putih, dan berat badan yang ideal. Sedangkan siswa laki-laki memandang dan mempersepsikan tubuh yang ideal dengan memiliki postur tubuh yang tinggi dan berat badan yang ideal. Terdapat 20% siswa yang mengalami citra tubuh yang negatif namun penerimaan dirinya positif, dimana siswa memaparkan bahwa meskipun ia merasa kurang puas karena memiliki hidung yang pesek, warna kulit yang gelap, dan wajah yang tidak simetris hal tersebut tetap membuatnya memiliki pandangan yang positif dimana ia tetap menerima dirinya saat ini dan berfokuskan kepada

kelebihannya yaitu dengan meningkatkan prestasi untuk karir kedepannya, dan bersyukur dengan kondisi fisiknya saat ini

Sedangkan pada kedua siswi lainnya merasa *insecure* pada penampilan tubuhnya. Satu siswi menjelaskan bahwa ia tidak percaya diri karena memiliki pinggul yang besar, dan memiliki *double chin*. Sedangkan satu siswi lainnya mengungkapkan bahwa ia *insecure* dengan bentuk wajah yang tidak simetris, berat badan 50 kg yang menurutnya terlalu kurus, warna kulit yang gelap, pipi yang *chubby*, memiliki bekas cacar dibagaian wajah, dan memiliki wajah yang tidak simetris. Sedangkan pada siswa laki-laki menyebutkan bahwa ia kurang puas terhadap tinggi dan badan yang kurang ideal. Salah satu siswa laki-laki menganggap dirinya terlalu pendek dibandingkan dengan teman-temannya, karena memiliki tinggi badan 155 cm dan berat badan 37 kg yang menurutnya kurang ideal. Sedangkan siswa laki-laki lainnya merasa sudah puas dengan tinggi badan yang sekarang yaitu 164 cm namun belum puas pada bagian tubuh yang bergelambir karena dulu sempat mencapai berat badan 80 kg kini 58 kg. Sehingga hal tersebut membuat keempat siswa merasa kurang percaya diri, mulai membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, dan kurang menerima dirinya saat ini.

Salah satu yang menyebabkan mereka tidak percaya diri karena adanya ejekan ataupun kritikan dari teman-temannya terkait penampilan dirinya yang membuat ia *overthinking*, sehingga individu cenderung untuk menutup diri dan tidak berani tampil di depan kelas ataupun berfoto. Usaha-

usaha untuk mendapatkan tubuh ideal seperti yang diinginkannya sudah dilakukan oleh siswa seperti melakukan diet, olahraga, merawat diri, belajar *make up* bagi yang perempuan. Namun tidak dipungkiri bahwa ketika individu berusaha untuk merubah penampilan tubuhnya masih saja ada yang berkomentar, sehingga hal ini dapat membentuk citra tubuh yang negatif dan cenderung tidak menerima dirinya sepenuhnya pada diri seseorang.

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh guru BK kelas IX dimana terdapat permasalahan-permasalahan citra tubuh dengan penerimaan diri sering terlihat di sekolah seperti ejekan-ejekan terkait fisik sehingga hal ini berdampak pada kepercayaan diri siswa, cenderung menutup diri, tidak berani tampil, dan sulit diajak berkomunikasi. Dalam penelitian Herawati (2003) menemukan bahwa terdapat hingga 40% remaja akhir berusia 15-20 tahun mengalami persepsi negatif terhadap tubuhnya dalam kategori yang tinggi, dimana remaja yang berusia 15 tahun merupakan remaja smp yang sedang duduk dibangku kelas IX.

Fenomena citra tubuh yang negatif dipengaruhi juga oleh adanya media sosial. Kasus citra tubuh yang belum lama ini terjadi di laman aplikasi X (twitter) dimana ada seorang individu menutup identitas aslinya dengan membeli identitas orang lain (*ngefaker*) hal ini terjadi karena individu tidak percaya diri pada bentuk penampilan tubuhnya sehingga membeli foto orang lain agar diterima di lingkungannya. Dilihat dari kasus tersebut bahwa pandangan dan penilaian yang negatif dapat membuat

individu mengalami adanya tekanan tersendiri. Adanya pandangan dan penilaian yang negatif terkait penampilan fisik pada remaja dapat membuat remaja tidak menerima kenyataan tentang diri dan cenderung memberikan kritik pada diri sendiri (Damayanti & Susilawati, 2018). Menurut Levenson (2011) seseorang yang memiliki citra tubuh yang negatif dapat membuat seseorang cemas, depresi, dan hal yang paling parahnya dapat menyebabkan bunuh diri.

Hal ini menunjukkan jika penerimaan diri pada diri seseorang rendah akan berpengaruh pada penerimaan diri remaja. Hal tersebut bertentangan dengan tugas perkembangan remaja menurut Havigurst (dalam Panut dan Ida, 2005) yang mengungkapkan jika “tugas perkembangan remaja ialah menerima keadaan jasmani dan menggunakannya seefektif-efektifnya dengan perasaan puas”. Sependapat dengan itu Hurlock (2002) menyatakan bahwa salah satu perkembangan remaja adalah menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif.

Penerimaan diri adalah kemampuan dan keinginan untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya serta penerimaan diri merupakan hal yang penting bagi remaja atas perubahan-perubahan perkembangan yang dialaminya. Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik akan memiliki perkembangan mental dan kepribadian yang baik juga. Penerimaan diri memiliki dua komponen utama yaitu adanya kesadaran dari individu dalam mengembangkan potensi dirinya yang meliputi kepribadian,

hobi, minat dan bakat, keluarga, agama, dan budaya, yang kedua tercapainya penerimaan diri individu tanpa syarat apapun serta dalam hal negatif seperti kegagalan, penolakan, maupun kritikan dari orang lain (Bernard, 2013).

Ridha (2013) menyatakan bahwa penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh citra tubuh yang berupa budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, meliputi konsep kurus, gemuk, indah dan menawan ketika dilihat. Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan dan sewaktu-waktu bisa menjadi pengaruh yang sangat kuat pada diri remaja. Selain itu juga perubahan secara fisik dan budaya mempengaruhi bagaimana pemahaman dan penilaian individu pada dirinya. Perubahan fisik secara signifikan dapat membuat seseorang merasa cemas dan tidak percaya diri dengan penampilannya.

Penerimaan diri yang positif akan berdampak pada kesejahteraan emosional, penyesuaian diri, kebahagiaan, dan kepercayaan diri pada remaja, jika seseorang bersikap optimis, menghargai diri sendiri terutama pada penampilan tubuhnya maka kecantikan dan ketampanan seseorang tidak akan terpancar berdasarkan ukuran dan bentuk saja melainkan dari dalam dirinya. Sebaliknya jika individu tidak memiliki penerimaan diri yang baik akan menyebabkan perasaan tidak puas, hilangnya keyakinan dan

tujuan dalam hidupnya. Adanya kecenderungan tidak berani dalam menghadapi permasalahan dan lari dari permasalahan yang dihadapi (Hurlock, 2002).

Dewi (2021) dalam penelitiannya terkait citra tubuh dengan penerimaan diri pada remaja akhir pengguna instagram didapatkan dari hasil uji korelasi menunjukkan bahwa aspek evaluasi penampilan dengan penerimaan diri memiliki hubungan negatif dan signifikan ($r=-0,207$ $p=0,001$). Aspek orientasi penampilan dengan penerimaan diri memiliki hubungan positif dan signifikan ($r=0,287$ $p=0,001$). Pada aspek kepuasan bagian tubuh tidak memiliki hubungan dan tidak signifikan dengan penerimaan diri ($r=-0,091$ $p=0,076$). Pada aspek kecemasan menjadi gemuk dengan penerimaan diri memiliki hubungan positif dan signifikan ($r=0,184$ $p=0,001$). Dan pada aspek pengelompokan ukuran tubuh dengan penerimaan diri memiliki hubungan dan signifikan ($r=0,118$ $p=0,022$).

Penelitian yang dilakukan oleh Qanita, dkk (dalam Hutapea dan Siahaan, 2023) menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri rendah disebabkan oleh belum adanya kesadaran diri dalam menerima serta dipengaruhi oleh persepsi standar tubuh, ekspektasi tubuh yang ideal tanpa dipandang baik dan buruk terhadap tubuhnya. Oleh karena itu, individu yang memiliki citra tubuh negatif maka akan memotivasi individu untuk merubah dan memperbaiki penampilan tubuhnya dengan menurunkan berat badan maupun dengan melakukan usaha-usaha lain. Hal yang dapat

diakibatkan dari adanya ketidakpuasan citra tubuh adalah salah satunya rendahnya penerimaan diri seseorang.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Kelas IX di SMPN 02 Sragen”**.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian di atas, maka rumusan masalah yang akan penulis adalah sebagai berikut : Apakah terdapat Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Kelas IX Di SMPN 02 Sragen ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui Hubungan antara Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Remaja Kelas IX di SMPN 02 Sragen.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan didapat adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan wawasan terkait ruang lingkup ilmu psikologi khususnya psikologi sosial, terutama dalam bidang kajian citra tubuh dan penerimaan diri pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

a) Bagi Subjek

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi lebih lanjut dan gambaran kepada remaja terkait citra tubuh dengan penerimaan diri sehingga dapat merubah cara pandang subjek terkait citra tubuh kearah yang positif dan mulai untuk menerima dirinya sepenuhnya.

b) Bagi Orang Tua

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat bagi orang tua untuk selalu memberikan afirmasi positif dan mengajarkan kepada anak untuk selalu menerima dirinya serta memberikan sudut pandang yang positif terkait kecantikan yang tidak dinilai dari fisik saja sehingga dengan begitu dapat meningkatkan penerimaan diri pada remaja.

c) Bagi Masyarakat

Diharapkan dari penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran pada masyarakat terutama bagi orang tua dan guru terkait pentingnya citra tubuh dan penerimaan diri pada remaja

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari penelitian ini dapat dijadikan gambaran atau referensi kedepannya kepada peneliti selanjutnya terkait variabel atau topik yang sama.

1.5 Keaslian Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengkaji beberapa penelitian sebagai pustaka dalam menyesuaikan topik yang sedang diteliti, meliputi :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama, Judul, Instansi	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Diana Lestari, M. Th.S.R. Retnaningdyastuti, dan MA. Primaningrum DM. Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Penerimaan Diri pada Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik Kabupaten Pematang. (2022)	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif <i>expost facto</i> dengan jumlah responden sebanyak 144 siswa.	Didapatkan hasil uji korelasi dengan taraf signifikansi 5% yaitu $0,576 < 0,195$ yang artinya H_0 ditolak dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara <i>body image</i> dengan penerimaan diri pada peserta didik, dan juga hubungan kedua variabel berada dalam kategori cukup.
2.	Kristina L Silalahi dan Nunik Patriona. Hubungan <i>Body Image</i> dengan <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri) pada Pasien Ulkus Diabetikum di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Kota Medan Tahun 2016 (2018).	Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Jenis penelitiannya yaitu survey analitik dengan desain cross sectional variabel independent dengan dependent. Jumlah responden sebanyak 16 orang.	Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara <i>body image</i> dengan <i>self-acceptance</i> (penerimaan diri) pada pasien ulkus diabetikum di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan Tahun 2016.
3.	Putri Karina Dewi. Hubungan Antara Citra	Metode yang digunakan dalam	Didapatkan hasil dari uji hipotesis bahwa

	Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Remaja Akhir Pengguna Instagram (2021).	penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 377 orang.	aspek evaluasi penampilan dengan penerimaan diri memiliki hubungan negatif dan signifikan ($r=-0,207$ $p=0,001$) dan aspek kepuasan bagian tubuh tidak memiliki hubungan dan tidak signifikan dengan penerimaan diri ($r=-0,091$ $p=0,076$)
4.	Ni Putu Ayu Utari, Diah Widiawati Retnoningias, dan Yahsinta Levy Septiarly. Keterkaitan <i>Self-Acceptance</i> dan <i>Body Image</i> pada Perempuan Yang Telah Melahirkan (2024).	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 389 orang.	Didapatkan hasil bahwa <i>self-acceptance</i> memiliki hubungan yang signifikan, kuat, dan bernilai positif dengan <i>body image</i> ($p<.001$; $r = .659$). semakin tinggi <i>self-acceptance</i> semakin tinggi <i>body image</i> .
5.	Nur Hasmalawati. Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita (2017).	Jenis penelitian ini adalah penelitian penjelasan untuk membuktikan hubungan kausal antara variabel bebas dengan variabel terikat, dengan jumlah responden sebanyak 50 orang.	Citra tubuh sebagai variabel bebas mempengaruhi variabel terikat yaitu penerimaan diri sebesar 21,7% sedangkan dengan perilaku makan terhadap penerimaan diri nilai sig $0,303>0,05$ menunjukkan tidak berpengaruh pada penerimaan diri.
6.	Eka Kurnia Aristantya dan Avin Fadilla Helmi. Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. (2019)	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 235 orang.	Menunjukkan hasil signifikan ($r=0,261$ $p<0,05$). Analisis tambahan menemukan perbedaan citra tubuh antara remaja laki-laki dan perempuan ($t=-$

2,104 $p < 0,05$) artinya usia, domisili, indeks masa tubuh, lama akses, dan jenis akun yang diikuti tidak berperan signifikan terhadap citra tubuh.

Berdasarkan kelima penelitian di atas hal-hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada lokasi, waktu, dan responden. Lokasi yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah di SMPN 02 Sragen dan responden dalam penelitian ini merupakan remaja kelas IX.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu persamaan 2 variabel citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri (*self-acceptance*) dan metode pengumpulan data menggunakan penelitian kuantitatif.