

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja (*adolescence*) merupakan periode transisi perkembangan individu dari masa anak-anak sampai masa dewasa yang pertama kali muncul saat usia 10 – 13 tahun dan berakhir saat usia 18 – 22 tahun (Santrock, 2011). Siswa SMA masuk pada tahap remaja karena memiliki rentang usia 16 – 18 tahun. Remaja akan mengalami pubertas yang ditandai dengan kematangan fisik yang berlangsung dengan cepat dan didukung oleh perubahan hormon, seperti bertambahnya tinggi dan berat badan (Santrock, 2011). Selain itu, pada masa SMA remaja mulai mencari identitas dirinya yang berkaitan erat dengan konsep diri.

Konsep diri merupakan persepsi, keyakinan, maupun perasaan mengenai diri individu itu sendiri yang mencakup fisik dan psikologis (Hurlock, 2011). Higgins (1987) mengelompokkan diri ke dalam tiga domain, yaitu diri aktual, diri ideal, dan diri seharusnya. Diri aktual adalah kondisi seseorang pada realitanya saat ini. Diri ideal yaitu kondisi dimana seseorang ingin melihat dirinya seperti apa yang diinginkannya. Sedangkan, diri seharusnya adalah bagaimana seseorang merasa seharusnya berdasarkan tanggung jawab dan kewajiban sosialnya. Perbedaan antara keadaan diri sebenarnya dan keadaan diri ideal dapat menimbulkan ketidakpuasan, salah satunya yaitu ketidakpuasan terhadap tubuh.

Adapun permasalahan yang sering terjadi pada masa remaja khususnya di tingkat sekolah menengah atas ini adalah perubahan bentuk tubuh pada individu, sehingga remaja SMA akan menjadi lebih memperhatikan aspek penampilan dibandingkan dengan aspek lain dalam dirinya (Diananda, 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat Nomate dkk. (2017), yang menyatakan bahwa remaja dengan rentang usia 10 – 19 tahun banyak mengalami perubahan fisik maupun psikologis, yang mana remaja lebih sering memperhatikan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh sendiri. Pandangan mengenai bentuk tubuh yang ideal bagi perempuan adalah tubuh yang kurus sedangkan tubuh yang ideal bagi laki-laki adalah langsing dan berotot (Grogan, 2016).

Adanya standar ideal tersebut dapat membuat remaja melakukan perbandingan sosial karena remaja sadar bahwa penampilan fisik mempunyai pengaruh terhadap kehidupan sosialnya terutama dalam mencari relasi pertemanan (Kristanti & Savira, 2021). Santrock (2011) berpendapat bahwa penampilan menarik akan memudahkan individu untuk dapat diterima dalam sebuah pergaulan dan dianggap lebih positif daripada individu yang terlihat kurang menarik. Atas dasar hal tersebut maka remaja menginginkan sebuah bentuk tubuh yang ideal agar dapat memudahkan kehidupan sosial mereka, akan tetapi tidak semua remaja memiliki kemampuan dalam mendapatkan bentuk tubuh yang ideal (Sari dkk., 2023). Remaja memiliki impian untuk memiliki bentuk tubuh yang bagus, tapi pada kenyataannya bentuk tubuh yang mereka miliki masih jauh dari apa yang diinginkannya, hal tersebut mendorong

munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* pada diri remaja (Hati & Soetjiningsih, 2022).

Ketidakpuasan bentuk tubuh yang selanjutnya dapat disebut sebagai *body dissatisfaction*, yaitu perasaan dan pikiran negatif individu mengenai bentuk tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Individu yang memandang tubuhnya secara negatif dan tubuhnya memiliki bentuk yang jauh dari citra pandangan ideal menurut dirinya, maka akan muncul *body dissatisfaction* (Grogan, 2016). Maka dari itu, adanya kesenjangan antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang ideal menurut masyarakat itulah yang menyebabkan adanya *body dissatisfaction*.

Peneliti melakukan wawancara pendahuluan kepada calon subjek pada tanggal 3 November 2023 yang terdiri dari dua siswa kelas XI atau yang kini berdasarkan Kurikulum Merdeka disebut Fase F Dasar di SMA Negeri 1 Muntilan. Pertanyaan yang diajukan dalam wawancara mengacu pada aspek *body dissatisfaction* yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), yaitu aspek evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Pelaksanaan wawancara pendahuluan bertujuan untuk mendapatkan gambaran awal dan informasi lebih lanjut apakah siswa kelas XI (Fase F Dasar) menunjukkan gejala-gejala yang mengarah pada *body dissatisfaction* atau tidak.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada dua siswa kelas XI (Fase F Dasar) diperoleh informasi bahwa terdapat siswa yang masih merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka. Subjek A menyatakan

bahwa dirinya merasa tidak puas dengan warna kulit yang dimilikinya. Selain itu, subjek A juga merasa penampilannya sering mendapatkan komentar negatif dari temannya yang dapat berpengaruh pada rasa ketidakpuasan dalam dirinya. Hal ini sejalan dengan aspek kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu penilaian individu mengenai kepuasan dan ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu yang dimilikinya.

Subjek B menyatakan bahwa dirinya juga merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya pada bagian rambut. Adapun usaha yang subjek B lakukan untuk mencapai bentuk fisik yang diinginkan yaitu dengan membeli shampo bahkan vitamin yang dapat mempercepat pertumbuhan rambut. Hal ini sejalan dengan aspek orientasi penampilan yaitu individu melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan penampilan dirinya agar sesuai dengan apa yang diinginkannya. Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat remaja yang mempersepsikan tubuhnya secara negatif dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Penjelasan tersebut sejalan dengan hasil survei *ZAP Beauty Index* (2024), yang menunjukkan sebanyak 75,8% perempuan mencari *skincare* untuk mencerahkan kulitnya dan 22,4% remaja laki-laki merasa tidak percaya diri dengan rambut mereka, sehingga remaja melakukan perawatan rambut dengan menggunakan *conditioner* ataupun *hair tonic* sebagai pelengkap shampo. Hasil penelitian Radwan dkk. (2019) juga menunjukkan 55,6% remaja berusia 13 – 15 tahun dan 80,9% remaja berusia 18 – 25 tahun merasa tidak puas dengan tubuhnya dan berkeinginan untuk mengubah bentuk tubuh mereka. Selain itu,

data dari *Yahoo Health* (2016), menunjukkan 94% remaja malu dengan bentuk fisik tubuhnya karena mereka cenderung menganggap tubuhnya tidak sesuai dengan harapannya.

Menurut pendapat Sari dan Abrori (2020), citra tubuh negatif dapat menyebabkan individu melakukan diet, mengalami obesitas, dan gangguan makan yang dapat menimbulkan depresi, kecemasan, dan harga diri rendah. Sejalan dengan penelitian Putri dan Indrawati (2019), juga menyatakan bahwa semakin individu mengalami *body dissatisfaction*, maka keinginannya untuk melakukan diet pun semakin besar. Adapun penelitian yang menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dapat memengaruhi kesehatan individu baik secara fisik maupun mental, dimana *body dissatisfaction* yang tinggi akan berpengaruh pada kepercayaan diri, berkurangnya kepuasan hidup, dan gangguan peran interpersonal (Kartikasari, 2013; Griffiths dkk., 2016; Pakki & Sathiyaseelan, 2018). Individu juga dapat dengan mudah mengalami depresi, merasa harga dirinya rendah, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Asih, 2017).

Beberapa faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction*, yaitu budaya, usia, kelas sosial, media sosial, dan hubungan interpersonal (Grogan, 2016). Hubungan interpersonal salah satunya dapat diperoleh dengan adanya dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada individu sehingga individu tersebut merasa dihargai, diperhatikan, dan merasakan kenyamanan (Sarafino & Smith, 2012). Menurut Putri dan Nursanti (2020), dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang diberikan teman sebaya kepada individu lain dengan rentang usia

dan kedewasaan yang sama, sehingga membuat individu merasa dicintai, dihargai, atau mampu membantu individu lain yang sedang mengalami tekanan dalam hidupnya.

Adanya saran atau umpan balik dari teman sebaya dapat memengaruhi konsep diri remaja, salah satunya yaitu persepsi terhadap bentuk tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002). Adanya dukungan sosial teman sebaya yang memberikan arahan dan pandangan positif kepada individu yang merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya dapat menolong remaja untuk mengurangi pikiran negatif mengenai bentuk tubuhnya, sehingga dapat menekan tingkat *body dissatisfaction* (Setiawan, 2018). Penelitian yang dilakukan Zuvita dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial teman sebaya membuat remaja memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya. Selain itu, individu yang menerima dukungan sosial teman sebaya akan lebih berani untuk tampil apa adanya dan menjadi dirinya sendiri (Inayah, 2021). Sejalan dengan hal tersebut, maka dukungan sosial teman sebaya dapat meningkatkan kepercayaan diri pada remaja (Amalia & Vebrian, 2022).

Penelitian sebelumnya dengan metode kuantitatif menunjukkan bahwa variabel *body dissatisfaction* sudah pernah diteliti dengan variabel perilaku diet (Hanum dkk., 2014), *self esteem* (Amalia dkk., 2018), dukungan sosial (Nindita, 2018; Yusuf, 2022), *subjective well-being* (Kurnia & Lestari, 2020), *social anxiety* (Sigarlaki & Dzahabiyah, 2022), kepercayaan diri (Amalia & Vebrian, 2022), kecerdasan emosi (Paulina & Cahyanti, 2022), *self compassion* (Hati & Soetjningsih, 2022), dan adiksi media sosial (Asharyadi & Qodariah, 2022).

Melalui pendekatan fenomenologi, ditunjukkan bahwa variabel *body dissatisfaction* juga sudah pernah diteliti dengan variabel kualitas hidup dan perbandingan sosial (Anjela & Ambarwati, 2022).

Penelitian yang menguji antara variabel dukungan sosial dan *body dissatisfaction* sudah pernah dilakukan pada subjek remaja awal putri di Yogyakarta (Nindita, 2018) dan penelitian pada remaja di Kota Makassar (Yusuf, 2022), yang menunjukkan hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Hasil penelitian pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya (Dewi, 2022) menunjukkan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan, serta penelitian pada wanita dewasa awal pengguna media sosial *instagram* di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara kedua variabel (Darmayanti dkk., 2023). Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, terdapat hasil yang inkonsisten terkait variabel dukungan sosial teman sebaya dan *body dissatisfaction*. Tentu hal ini menambah variasi literatur terkait kedua variabel tersebut karena teori yang digunakan berbeda-beda. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk membuktikan sekaligus menegaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disebutkan di atas terkait hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *body dissatisfaction*, kebaharuan dalam penelitian ini terletak pada subjek yang dilibatkan, yaitu remaja kelas XI (Fase F Dasar) SMA Negeri 1 Muntilan. Peneliti memilih subjek remaja kelas XI SMA yang berkisar 16 – 18 tahun karena pada rentang usia

tersebut remaja mengalami krisis identitas (Hidayah & Huriati, 2016). Hal tersebut mengacu pada tugas perkembangan Erikson yang kelima yaitu *identity vs role confusion*, dimana remaja mulai memperhatikan penampilan mereka dan bagaimana orang lain melihatnya (Erikson, 2010).

Selain itu, siswa kelas XI sudah mencapai tahap pertemanan yang cukup *established*, atau dapat dikatakan bahwa mereka telah membentuk kelompok pertemanannya sendiri, dibandingkan dengan kelas X yang masih beradaptasi dengan kehidupan sosial SMA dan kelas XII yang sudah mengalihkan fokusnya pada ujian akhir maupun karir ke depannya (Mustaghfirah, 2017). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan bukti empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body dissatisfaction* pada remaja di SMA Negeri 1 Muntilan, sehingga peneliti merumuskan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja di SMA Negeri 1 Muntilan”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body dissatisfaction* pada remaja di SMA Negeri 1 Muntilan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body dissatisfaction* pada remaja di SMA Negeri 1 Muntilan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini harapannya bisa menyediakan tambahan referensi serta berkontribusi bagi perkembangan disiplin ilmu di bidang psikologi sosial maupun psikologi perkembangan yang berkaitan dengan hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *body dissatisfaction* pada remaja sekolah menengah atas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan yang ada, khususnya dalam bidang psikologi tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body dissatisfaction* pada remaja sekolah menengah atas.

b. Bagi pihak sekolah

Bagi instansi yang berkaitan langsung dengan penelitian yaitu SMA Negeri 1 Muntitan diharapkan dapat memperoleh gambaran terkait dengan hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body dissatisfaction* pada remaja khususnya siswa kelas XI (Fase F Dasar). Selain itu, pihak sekolah juga dapat memberikan dorongan untuk meningkatkan dukungan sosial bagi siswanya sehingga siswa dapat terhindar dari *body dissatisfaction*.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini harapannya dapat berperan dalam pengembangan teori bagi penelitian selanjutnya apabila mengangkat topik tentang variabel dukungan sosial teman sebaya dan *body dissatisfaction*.