

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, banyak remaja perempuan yang tidak puas terhadap tubuhnya. mereka tidak puas terhadap tubuhnya. mereka tidak puas dengan penampilan tubuhnya dan bobot tubuhnya. Menurut Levine dan Smolak (2002) dalam Cash (2002) dari tahun 1970 sampai pertengahan 1990-an terjadi peningkatan yang signifikan bagi remaja perempuan yang mengalami ketidakpuasan tubuh. Sedangkan di Amerika, pada tahun 1973, 25% remaja perempuan tidak puas terhadap tubuhnya (Robinson 2003, dalam Suprpto & Aditomo, 2007). Pada tahun 1986, meningkat menjadi 38 % dan 1997 jumlahnya menjadi 56 %. Kenaikan jumlah remaja perempuan yang mengalami ketidakpuasan tubuh adalah hal yang memprihatinkan. Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh memiliki citra tubuh yang negatif dengan menganggap dirinya tidak menarik, merasa tidak memenuhi standar kecantikan, merasa tidak berharga, dan merasa tidak menerima penerimaan positif dari dirinya serta orang lain (Gideon 1998, dalam Suprpto & Aditomo, 2007).

Menurut Levine dan Smolak (2002) dalam Cash (2002) ketidakpuasan tubuh yang terjadi pada remaja perempuan meningkat secara signifikan pada umur 12 hingga 15 tahun dan menjadi stabil bahkan menurun setelah umur 15 tahun hingga memasuki remaja akhir. Hal ini terbukti dari beberapa penelitian yang dilakukan seperti yang dilakukan oleh Bearman dan kawan-kawan (2006) dengan

sampel 247 remaja perempuan dan 181 remaja laki-laki di Barat Daya Amerika Serikat dengan umur 12-16 tahun didapatkan bahwa remaja perempuan berada pada level tertinggi ketidakpuasan tubuh dengan peningkatan selama 2 tahun yaitu 37% pada hasil tes pertama (T1), 35% pada tahun pertama (T2), dan 44% pada tahun kedua (T3) sedangkan remaja laki-laki yaitu 23% (T1), 19% (T2), dan 16% (T3). Selain itu, penelitian yang dilakukan Jung dan kawan-kawan (2009) dengan sampel 1026 murid SMP berusia 12-15 tahun dengan spesifikasi 276 laki-laki dan 274 perempuan di Seoul dan Daejeon, 220 laki-laki dan 251 perempuan di Delaware dan Maryland didapatkan bahwa sebagian besar remaja awal perempuan tersebut menunjukkan ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja awal laki-laki. Sedangkan hasil penelitian Adiningsih (2002) dalam Dieny (2011), pada siswa SMP di Surabaya diperoleh hasil bahwa remaja putri mayoritas berpendapat tubuh idaman mereka adalah tinggi langsing (63,2%) dan tinggi sepadan berat badan (21,4%) dan tingkat ketidakpuasan tubuh pada remaja putri lebih tinggi (87,4%) dibandingkan dengan laki-laki (81,3%).

Remaja awal perempuan merasa tidak puas terhadap tubuhnya disebabkan karena beberapa faktor. Menurut Brehm dalam Maria dkk (2001) faktor penyebab ketidakpuasan terhadap sosok tubuh adalah *first impression culture*, kepercayaan bahwa adanya kontrol diri dapat memberi jalan untuk mencapai tubuh ideal, standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai, rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri, dan kebutuhan akan kontrol. Menurut Blowers dkk dalam Sumali dkk (2008) menyatakan bahwa

ketidakpuasan tubuh dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, faktor internalisasi bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing, dan faktor perbandingan sosial. Menurut Grogan (2008) faktor penyebab ketidakpuasan terhadap sosok tubuh disebabkan karena tuntutan dari kebudayaan seperti konstruksi sosial feminitas, media massa, dan industri makanan yang selalu menilai tubuh perempuan haruslah yang langsing.

Selain faktor-faktor yang telah dijelaskan, Strelan dan Hargaves (2005) dalam Suprpto dan Aditomo (2007) menganggap teori objektivikasi sebagai salah satu penjelasan mengapa perempuan cenderung mengembangkan ketidakpuasan tubuh. Menurut teori objektivikasi tubuh perempuan dikonstruksikan sebagai objek untuk dilihat dan dinilai. Menurut Melliana (2008) di Indonesia, objektivikasi yang didapat oleh perempuan sudah dimulai semenjak dini seperti perempuan sejak kecil diajarkan untuk menganggap penampilan fisik sebagai salah satu faktor penting dalam menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri yang dapat dilihat dari dongeng semacam *Cinderella* atau *Sleeping Beauty* yang memberikan pesan bahwa hanya perempuan cantik dan berhati baik yang mampu mendapatkan pangeran tampan dan kaya, selain itu secara umum anak perempuan mendapatkan pujian lebih karena karakter feminim, seperti cantik, halus tutur katanya, sopan, manis dan manja.

Standar tubuh perempuan yang diterima juga merupakan bentuk objektivikasi. Menurut Melliana (2006) standar tubuh perempuan Indonesia adalah kriteria *Caucasian* seperti: langsing, tinggi, putih, mancung dan berambut lurus. Standar tubuh perempuan tersebut selalu diekspos oleh media massa seperti

iklan di televisi, majalah *fashion* dan majalah *fitness* sehingga jika remaja awal perempuan melihat secara terus-menerus model perempuan dengan karakteristik tubuh tersebut membuat mereka membangun persepsi tentang tubuh yang secara umum dianggap menarik (Eisend, 2007; Cohen, 2005; Santrock, 2007).

Perempuan yang mendapat objektivikasi secara terus-menerus akan belajar untuk dinilai sebagai objek yang dilihat oleh orang lain dan dapat menimbulkan objektivikasi diri. Objektivikasi diri adalah pikiran dan penilaian individual tentang tubuh yang lebih berasal dari perspektif orang ketiga, lebih berfokus pada atribut tubuh yang tampak (seperti: bagaimana penampilan saya), daripada dari perspektif orang pertama yang berfokus pada hak istimewa yang dimilikinya atau atribut tubuh yang tidak tampak, seperti apa yang mampu saya lakukan atau bagaimana perasaan saya (Frederickson dan Roberts, 1997).

Berbagai cara dilakukan agar remaja awal perempuan untuk memenuhi tuntutan masyarakat seperti melakukan diet, berolahraga, bahkan operasi kosmetik. Hal ini dapat dibuktikan dari beberapa penelitian tentang remaja awal perempuan, misalnya menurut Garfinkel dan Dorian (1996) dalam Sejcova (2008) menemukan bahwa 80% remaja perempuan berumur 13 tahun telah melakukan diet, sedangkan menurut Nylander (1971) dalam Sejcova (2008) didapatkan bahwa 28% remaja perempuan berusia 14 tahun sedang melakukan diet dan menurut Vereecken dan Maes (1997) dalam Papalia dan kawan-kawan (2004) menyatakan pada umur 15 tahun lebih dari setengah dari sampel remaja perempuan di 16 negara telah berdiet dan remaja perempuan Amerika Serikat berada pada tingkat teratas dalam melakukan diet yaitu dimulai pada umur 11

tahun dengan presentase 47 %. Sedangkan dari penelitian yang dilakukan oleh de Bruin dan kawan-kawa (2006) dengan sampel 140 remaja perempuan Belanda yang berumur 13-18 tahun, alasan 82,9% remaja perempuan melakukan olahraga sebagai upaya untuk menurunkan dan mengontrol berat badannya dan menurut *American Society of Plastic Surgeons* (ASPS) dalam Zuckerman dan Abraham (2008) memperkirakan bahwa pada tahun 2005, lebih dari 333.000 bedah kosmetik dilakukan oleh pasien berumur 18 tahun atau lebih muda dari itu dan yang paling populer adalah operasi pembesaran payudara sebanyak 3000-4000 remaja serta operasi sedot lemak sebanyak antara 3000-6000 remaja.

Remaja awal perempuan yang mengalami objektivikasi diri dan mengalami ketidakpuasan tubuh akan memiliki dampak sebagai berikut. Remaja yang memiliki rasa kekhawatiran yang berlebihan yang membuat mereka melakukan pola kebiasaan makan secara ketat yang justru mengembangkan gangguan makan seperti *anorexia* dan *bulimia nervosa* (Dariyo, 2004). Hasil riset tentang gangguan makan yang dilakukan oleh Attie dan Gunn (1989) dalam Santrock (2007) menemukan bahwa perempuan yang memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya di masa remaja awal cenderung mengalami gangguan makan dua tahun kemudian. Penelitian baru-baru ini yang didasarkan pada data yang dikumpulkan dari *Family Health Study* menemukan bahwa harga diri remaja perempuan mengalami penurunan pada usia 12-17 tahun (Baldwin & Hoffman 2002, dalam Santrock 2007) karena mereka merasa tidak puas terhadap tubuhnya (Harter 2002, dalam Santrock 2007). Bila remaja tidak mampu memenuhi penilaian sosial mengenai daya tarik ditambah dengan rendahnya harga diri dapat

menimbulkan gagasan untuk bunuh diri yang dapat membahayakan hidupnya (Harter 2002, dalam Santrock, 2007).

Berdasarkan fenomena tersebut penulis ingin mengetahui apakah ada hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan objektivikasi diri pada remaja awal perempuan.

1.2. Identifikasi Masalah

Menurut Levine dan Smolak (2002) dalam Cash (2002) ketidakpuasan tubuh yang terjadi pada remaja perempuan meningkat secara signifikan pada umur 12 hingga 15 tahun dan menjadi stabil bahkan menurun setelah umur 15 tahun hingga memasuki remaja akhir.

Menurut Strelan dan Hargaves (2005) dalam Suprpto dan Aditomo (2007) menganggap teori objektivikasi (perempuan yang cenderung dinilai berdasarkan bagaimana penampilannya bukan siapa sebenarnya) sebagai salah satu penjelasan mengapa perempuan cenderung mengembangkan ketidakpuasan tubuh. Perempuan belajar bahwa penampilannya membawa suatu dampak tertentu dan berusaha menghindarinya sehingga membuat remaja awal perempuan mengembangkan objektivikasi diri (pikiran dan penilaian individual tentang tubuh yang lebih berasal dari perspektif orang ketiga, daripada dari perspektif orang pertama. Fredericksen dan Roberts (1997) menyatakan bahwa individu yang memiliki objektivikasi tinggi sangat mementingkan penampilan karena harga diri dan kebahagiaan mereka berasal dari penampilan fisik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suprpto dan Aditomo (2007) didapatkan bahwa remaja akhir perempuan yang mempunyai objektivikasi diri yang tinggi memiliki ketidakpuasan tubuh yang tinggi pula sedangkan remaja perempuan yang mempunyai objektivikasi diri rendah, memiliki ketidakpuasan tubuh yang rendah. Hal ini disebabkan karena remaja perempuan yang memiliki tingkat objektivikasi diri yang tinggi sadar akan adanya standar kecantikan di masyarakat bahwa perempuan haruslah bertubuh yang langsing itu ideal, merasa penting untuk memiliki bentuk tubuh ideal, dan merasa penting untuk mendapatkan penilaian dari orang lain bahwa bentuk tubuhnya telah ideal (Murnen dkk 2003, dalam Suprpto dan Aditomo 2007).

Dari penelitian tersebut, penulis tertarik dan ingin mengetahui apakah ada hubungan antara objektivikasi diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja awal perempuan. karena jika dilihat dari fenomena yang sudah dijelaskan di latar belakang menyebutkan bahwa ketidakpuasan tubuh yang dialami remaja awal perempuan lebih tinggi daripada remaja akhir perempuan. Selain itu penulis mengambil sampel SMA dan SMK Surabaya karena menurut penelitian yang dilakukan oleh Marchiella (2009) dengan subjek penelitian remaja perempuan SMA Surabaya didapatkan bahwa ketidakpuasan tubuh paling banyak pada level yang tinggi yaitu 64,38%.

1.3. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi masalah yang dirumuskan sebagai berikut:

1. Ketidakpuasan tubuh adalah perasaan tidak puas terhadap tubuhnya secara keseluruhan yang berkaitan dengan ukuran, bentuk tubuh, dan perasaan mengenai karakteristik bagian tubuhnya
2. Objektivikasi diri adalah pikiran dan penilaian individual tentang tubuh yang lebih berasal dari perspektif orang ketiga, lebih berfokus pada atribut tubuh yang tampak (seperti: bagaimana penampilan saya), daripada dari perspektif orang pertama yang berfokus pada hak istimewa yang dimilikinya atau atribut tubuh yang tidak tampak, seperti apa yang mampu saya lakukan atau bagaimana perasaan saya. Perempuan cenderung dinilai berdasarkan bagaimana penampilannya bukan siapa sebenarnya mereka (Frederickson & Roberts, 1997).
3. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas X Sekolah Menengah Akhir dan Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya berusia antara 14-16 tahun karena ketidakpuasan tubuh pada level tinggi dan termasuk pada remaja awal.

1.4. Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan positif antara objektivikasi diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja awal perempuan?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui apakah ada hubungan positif antara objektivikasi diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja awal perempuan.

1.6. Manfaat Penelitian

I.6.1 Manfaat Teoritis

1. Memperkaya hasil penelitian di bidang psikologi, khususnya psikologi klinis karena obektivikasi diri dan ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh remaja awal perempuan dapat menyebabkan mereka mengalami depresi, dan gangguan makan.
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan bagi peneliti-peneliti lain untuk meneliti variabel-variabel lain yang turut berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh maupun objektivikasi diri.
3. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan penulis di bidang psikologi khususnya mengenai ketidakpuasan tubuh dan objektivikasi diri yang terjadi pada remaja awal perempuan.

I.6.2 Manfaat Praktis

1. Sebagai referensi bagi remaja awal perempuan agar lebih mampu menghargai fisik mereka dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan fisik mereka.
2. Bagi orang tua dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk tidak terlalu menanamkan pentingnya penampilan fisik dan menanamkan nilai-

nilai positif sejak dini agar mereka tidak langsung menginternalisasi nilai-nilai negatif seperti yang dilakukan oleh media massa.

3. Bagi penulis lain, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bila akan mengadakan penelitian lebih lanjut khususnya masalah remaja awal perempuan, seperti ketidakpuasan pada tubuh dan objektivikasi diri agar hasilnya semakin berkualitas.