

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12-18 tahun, baik pada remaja putri maupun remaja putra. Mereka berusaha mendapatkan penampilan dengan berbagai cara untuk merubah penampilan yang tidak diinginkan, namun hal ini ini belum tentu menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya (Santrock, 2007). Penampilan merupakan hal yang sangat penting bagi seorang perempuan. Oleh sebab itu, penting bagi perempuan untuk memperlihatkan penampilan yang bisa menarik perhatian orang lain.

Mumford & Choudry (2000) menyatakan bahwa standar kecantikan di masyarakat bagi seorang perempuan yang ideal adalah yang memiliki badan langsing, sehingga menyebabkan banyak perempuan merasa tidak puas dengan berat dan bentuk badannya saat ini (Wong, 2008). Oleh sebab itu, banyak perempuan melakukan segala usaha untuk meraih standar ideal terutama bentuk badan. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri lebih banyak terjadi pada remaja putri daripada remaja putra karena remaja remaja putri mengalami penambahan jumlah jaringan lemak. Hal ini membuat 7,6% remaja putri berusaha berbagai cara untuk mengeluarkan makanan yang dikonsumsi sebagai usaha mengurangi berat badan (Wong, 2003). Seseorang akan melakukan apa saja agar terlihat menarik di hadapan orang lain karena penampilan fisik menjadi penentu penting bagi

seseorang diterima di kalangan masyarakat, termasuk pada remaja (Misnadiarly, 2007).

Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik yang diciptakan oleh media yang menampilkan model yang dianggap cantik dengan karakteristik kulit putih, badan langsing, dan berambut panjang dapat mempengaruhi terbentuknya citra tubuh (*body image*) remaja. *Body Image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya (Januar & Putri, 2007). Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash (1994) dalam Denich & Ifdil (2015) adalah jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal. *Body image* membentuk perasaan dan sikap seseorang terhadap tubuh (Potter&Perry, 2005). Anggapan tentang *body image* yang ideal biasanya akan memicu remaja untuk melakukan tindakan dalam memenuhi standar tersebut.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Wong, 2008). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, remaja merupakan kelompok penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Wong (2008) membagi usia remaja menjadi tiga tingkatan, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-20 tahun). Remaja dihadapkan pada berbagai perubahan dalam hidupnya, seperti perubahan biologis, psikologis, kognitif, moral, spiritual, dan sosial.

Populasi remaja di dunia sekitar 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2017). Sedangkan di Indonesia 25% (66,3 juta jiwa) penduduk remaja berusia 10-24 tahun dari total penduduk sebesar 258,7 juta. Satu di antara empat penduduk di Indonesia adalah remaja (BKKBN, 2017).

Di negara berpenghasilan lebih tinggi, tingkat obesitas anak-anak sudah tidak berubah, namun tetap tinggi. Dalam kelompok pendapatan tersebut, Amerika Serikat memiliki tingkat obesitas tertinggi. Epidemio obesitas global adalah hasil dari pemasaran makanan dan pembuatan kebijakan yang buruk di seluruh dunia (VOA, 2017). Studi yang dilakukan di Provinsi Shandong (Cina) yang dikumpulkan dari 28.000 anak-anak usia 7-18 tahun yang tinggal di pedesaan hasilnya 17% anak laki-laki di bawah usia 19 tahun tercatat mengalami obesitas dan 9% untuk golongan anak perempuan (BBC, 2016). Hal ini karena anak laki-laki secara umum lebih gemuk dibandingkan anak perempuan karena adanya preferensi terhadap anak laki-laki sehingga mereka lebih dimanjakan dibandingkan anak perempuan.

Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik maupun secara psikologis. Menurut Papalia dan Olds (dalam Budiargo, 2015), pada masa remaja terjadi fenomena seputar gaya hidup mudah dan cepat berkembang serta banyak diikuti oleh remaja perempuan. Usia remaja merupakan masa transisi yang menjadikan remaja mudah mengikuti dan terbawa arus perubahan. Arus perubahan ini menuntut remaja untuk menyesuaikan diri.

Menurut Erikson, masa remaja merupakan masa yang mempunyai peranan penting karena melalui tahap ini orang harus mencapai tingkat identitas ego dan

identitas pribadi. Remaja berusaha untuk membentuk dan memperlihatkan identitas diri dan ciri-ciri yang khas dari dirinya. Remaja yang tidak yakin terhadap kepercayaan diri akan muncul rasa tidak aman dan bingung terhadap diri dan masa depannya (Wong, 2008). Perubahan fisik menjadi perhatian yang besar pada remaja karena penampilan bentuk tubuh adalah standar wajib yang akan dilihat oleh orang lain.

*Body image* bisa menjadi negatif dari positif. Hal ini diperparah dengan perilaku *body shaming* dimana dapat meningkat ketika individu menjalani hubungan romantis dengan orang lain. Ketika individu melakukan relasi romantis maka akan ada penilaian terhadap fisik pasangannya. *Body shaming* dapat membuat individu itu lebih memperhatikan soal penampilan sehingga dapat meningkatkan kemungkinan *body shaming* baik pada laki-laki maupun perempuan (Sanchez et al 2008). Dolezal (2015) mengatakan perempuan melakukan pengecekan yang lebih kompulsif terhadap penampilannya didepan cermin dan lebih khawatir akan busana yang digunakan, tata rias wajah, serta penampilan ketika melakukan semua aktivitas. Remaja perempuan yang mendapat perlakuan *body shaming* dari laki-laki atau bahkan dari kekasih turut memberi kesan buruk. *Body shaming* yang disertai kekerasan fisik juga memberi ingatan yang membekas lama bagi korbannya (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

*Body image* yang negatif menimbulkan kecemasan terhadap individu. *Body image* negatif yang terjadi menyebabkan individu rentan pada gangguan dismorfik tubuh (Dolezal, 2015). Gangguan ini menyebabkan individu meyakini tubuhnya tidak proporsional yang kemudian membawa individu memandang diri negatif,

sehingga individu tersebut mengalami rendah diri, kecemasan, malu, dan kesedihan (Nurlita & Lisiswanti, 2016). Kurangnya pengetahuan di bidang gizi akan menyebabkan munculnya *body image* negatif dan perilaku makan yang belum sesuai dengan gizi seimbang. *Body image* negatif atau persepsi citra tubuh yang buruk merupakan gangguan serius yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktifitas fisik. *Body image* negatif dapat mendorong seseorang melakukan perilaku kontrol berat badan yang tidak sehat dan *eating disorder* (Setyawati & Setyowati, 2015).

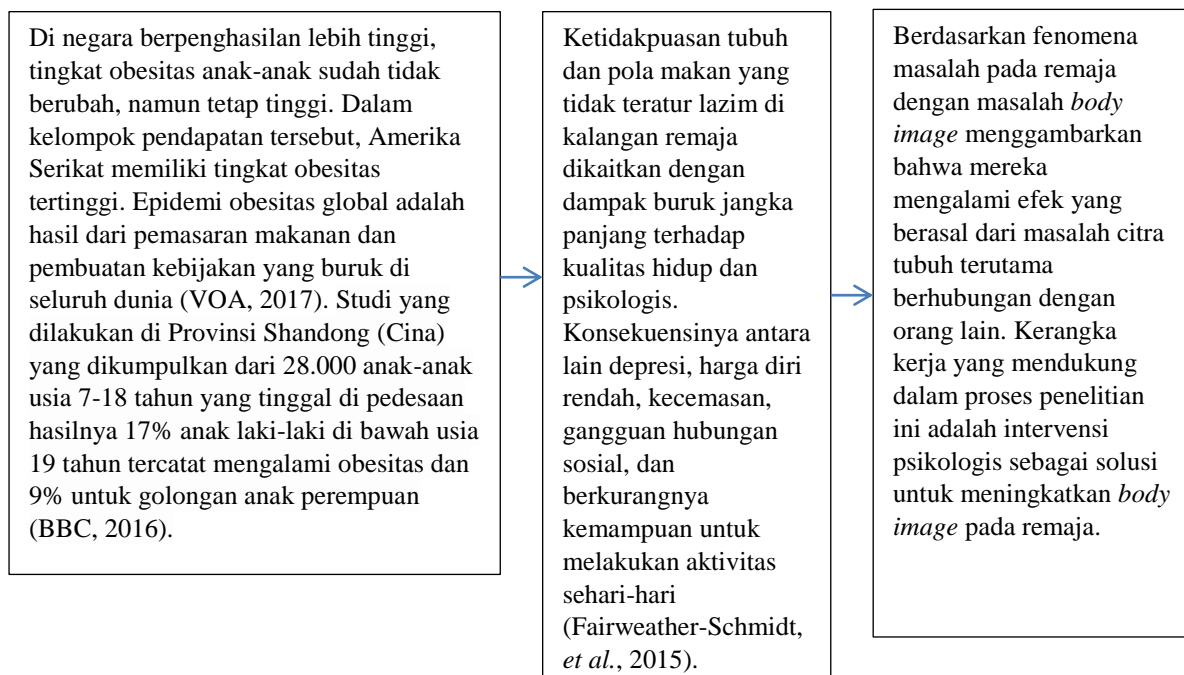
Upaya mencegah hal-hal negatif akibat *body image* negatif adalah perlu adanya sebuah metode intervensi untuk meningkatkan psikologi remaja dan membantu menjaga *body image* yang positif dan meningkatkan *body image* yang negatif. Banyak jenis intervensi yang dapat dilakukan secara langsung untuk mengatasi *body image* negatif menjadi positif. Salah satunya adalah intervensi secara langsung melalui yoga yang sangat penting untuk pengembangan dan pemeliharaan citra tubuh yang positif (Menzel & Levine, 2011). Selain intervensi langsung, intervensi bisa dilakukan secara tidak langsung lewat aplikasi yang melibatkan diskusi interaktif di antara anggota kelompok dimana telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengembangkan intervensi untuk mengatasi gangguan makan akibat pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal (Diao *et al.*, 2020). Pendekatan ini juga memberikan peluang untuk pengumpulan dan evaluasi secara *online* termasuk memungkinkan peserta untuk memilih hal-hal yang nyaman untuk diungkapkan. Intervensi yang menargetkan *body image* telah

disebarluaskan untuk penggunaan individu, misal meditasi, aplikasi, dan *writing task* (Seekis *et al.*, 2017).

Ketidakpuasan tubuh dan pola makan yang tidak teratur lazim di kalangan remaja dikaitkan dengan dampak buruk jangka panjang terhadap kualitas hidup dan psikologis. Konsekuensinya antara lain depresi, harga diri rendah, kecemasan, gangguan hubungan sosial, dan berkurangnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Fairweather-Schmidt, *et al.*, 2015). Oleh karena itu, pengembangan dan penyampaian intervensi yang efektif untuk citra tubuh sangat disarankan.

*Systematic review* ini akan menganalisis intervensi psikologis sebagai solusi untuk meningkatkan *body image* pada remaja. Intervensi psikologis akan dibagi ke dalam intervensi yang bisa dilakukan secara langsung (bertatap muka) dan tidak langsung (via *online*).

## 1.2 Kajian Masalah



### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis pengaruh intervensi psikologis terhadap peningkatan *body image* pada remaja.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain:

1. Menganalisis jenis intervensi psikologis terhadap peningkatan *body image* pada remaja.
2. Menganalisis efektifitas dan manfaat intervensi psikologis terhadap peningkatan *body image* pada remaja.
3. Menganalisis perbandingan masing-masing intervensi psikologis terhadap peningkatan *body image* pada remaja.

### **1.4 Manfaat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan pada pengembangan penelitian mengenai pengaruh intervensi psikologis terhadap peningkatan *body image* pada remaja, baik yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.