

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Bentuk tubuh dan berat badan merupakan persoalan perempuan yang paling sering disorot oleh masyarakat. Peran masyarakat dan media membawa pengaruh besar dalam mendorong seseorang untuk sangat peduli pada penampilan dan citra tubuhnya. Citra tubuh yang merupakan bagian dari citra diri seseorang, karena mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap cara seseorang untuk melihat dirinya, dan akan menentukan pada cara bagaimana seseorang untuk menilai dirinya secara positif atau negatif. Jika seseorang menilai dirinya secara positif, maka dia akan percaya diri dengan dirinya, jika menilai dirinya negatif maka tidak puas dengan tubuhnya.

Penelitian di bidang citra diri menemukan bahwa manusia dalam tahap perkembangan dari masa kanak-kanak sampai usia tua akan selalu memperhatikan penampilan fisiknya. Sebagai contoh, dari penelitian terhadap 62.000 orang Amerika, ditemukan bahwa mereka yang memiliki citra tubuh tinggi ternyata juga menilai dirinya lebih positif dibandingkan mereka yang memandang citra tubuhnya rendah (dalam Annastasia, 2006). Citra diri yang positif akan sangat membantu seseorang untuk menjadi lebih positif dan memandang dirinya menjadi lebih baik. Semakin rendah citra diri, maka akan ada ketidakpuasan terhadap diri mereka, akan adanya krisis percaya diri dan merasa buruk.

Menurut Cash & Pruzinsky (dalam Thompson dkk, 1999) citra tubuh (*body image*) merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang

berupa penilaian positif dan negatif. Sikap ini mencakup persepsi, pikiran dan perasaan terhadap tubuhnya sendiri.

Permasalahan ini yang menjadi masalah utama dan selalu menjadi bahan pikiran bagi kaum remaja. Selama ini remaja beranggapan bahwa tubuh ideal itu adalah kurus. Sehingga, mereka rela melakukan segala macam cara untuk terlihat kurus, termasuk dengan cara diet apapun, bahkan sampai mengalami berapa masalah *eating disorder* seperti *anoreksia* dan *bulimia* hanya untuk mendapatkan citra diri yang sempurna, padahal kesempurnaan diri secara fisik merupakan hal yang nilainya relative.

Masalah-masalah citra diri seringkali muncul dikarenakan adanya interaksi dengan orang lain termasuk adanya media massa. Tanpa bisa diingkari, bahwa media massa banyak menampilkan rata-rata para model langsing, sedangkan yang tidak langsing menjadi bahan *bully*. Selain media massa, teman juga mempunyai pengaruh penting dalam membentuk persepsi citra diri, karena cenderung para remaja akan menjadi seperti mereka agar bisa diterima oleh lingkungan pergaulannya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Conger dan Peterson (dalam Sarafini, 1998) yang mengatakan bahwa pada masa remaja, biasanya mulai bersibuk diri dengan penampilan fisik dan ingin mengubah penampilan mereka. Keinginan ini disebabkan remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Karena kebanyakan remaja memiliki tubuh yang ideal yaitu diartikan dengan tinggi, cantik, putih, langsing, tidak berlebihan lemak, perut rata, dan bentuk fisik yang menarik merupakan kebanggaan tersendiri bagi remaja.

Para remaja melakukan berbagai usaha agar mendapatkan gambaran tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti berpakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan alat-alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penamilmn mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Dion (dalam Hurlock) yang menyatakan bahwa meskipun pakaian dan alat kecantikan yang digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai remaja dan menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi hal tersebut belum cukup menjamin adanya perasaan puas terhadap tubuhnya.

Pada kondisi yang ekstrim, seseorang dengan *body image* yang negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas. Informasi yang ada di pikirannya tentang tubuhnya akan jauh lebih buruk daripada kenyataan. Dampak psikologisnya adalah perasaan tidak puas yang berujung pada ketidakbahagiaan. Kemudian timbul perasaan serba salah menempatkan diri di antara orang lain. Kondisi ini sangat memberatkan wanita karena menjadi tidak nyaman, tidak bias menikmati hidup dengan tenang, dan menjadi penghambat produktifitas diri dalam lingkungan. (Indri Savitri, 2008).

Remaja berupaya untuk memperoleh kepuasan fisik mereka dengan menggunakan berbagai macam cara (Hurlock). Para remaja ini melakukan olahraga seperti fitness untuk memperoleh kepuasan akan fisik mereka, cara lain yang mereka lakukan adalah dengan diet dan menjaga pola makan. Penilaian kepuasan ini diperoleh bila mereka sudah memperoleh fisik yang ideal meliputi bentuk tubuh dan ukuran tubuh (Cash &Pruzinsky dalam Thompson dkk, 1999).

Dalam penelitian ini, *body image* pada remaja yang mengalami obesitas

cenderung saling berkaitan yang artinya remaja memandang atau beranggapan bahwa *body image* sebagai suatu hal yang penting untuk menunjang penampilan mereka, tetapi remaja tersebut tidak menganggap *body image* sebagai hal yang positif dan negatif.

Berscheid (dalam Papalia & Olds, 2008) menyatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif terhadap gambaran tubuh lebih mampu untuk menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung menilai dirinya positif, sebagai pribadi yang menyenangkan, pintar membawa diri dan cerdas. Bagi remaja yang bentuk tubuhnya tidak ideal, sering menolak kenyataan bahwa fisiknya buruk sehingga mereka tampak mengasingkan diri karena merasa minder dan bagi remaja yang menerima perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, menganggap hal tersebut merupakan suatu hal wajar karena memang akan dialami oleh semua orang yang melalui masa pubertas.

Adanya citra tubuh memiliki pengaruh yang besar terhadap bagaimana seseorang menghadapi dirinya dan menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, remaja akan berusaha tampil semenarik mungkin didepan masyarakat, agar masyarakat menerimanya, dengan cara memiliki tubuh yang ideal yang sesuai dengan pandangan masyarakat. Tingkatan kepuasan atau penerimaan individu atas bentuk tubuhnya disebut dengan kepuasan citra tubuh (Thompson, 1999). Tetapi jika individu tidak bias mendapatkan bentuk tubuh yang sesuai harapan, maka terjadi ketidakpuasan terhadap tubuhnya, yang mengakibatkan ketidakpuasan citra tubuh (Heinberg dalam Thompson, 1996). Sehingga membuat individu menilai negative pada dirinya sendiri, karena tidak bias menyesuaikan dengan

masyarakat.

Tuntutan yang ada di masyarakat sangat mempengaruhi keadaan seseorang mengenai tubuhnya. Bila tidak memenuhi kriteria tubuh yang ideal, maka ada perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan ini yang mempengaruhi kepuasan terhadap hidup saat ini, masa lalu, kehidupan masa depan, keinginan untuk mengubah kehidupan dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Dari beberapa penelitian yang dilakukan, didapatkan data bahwa perempuan lebih memperhatikan penampilan fisiknya daripada laki-laki (Thompson, 1996; Hagborg dalam Baron & Byrne, 2000). Hal ini terjadi karena masyarakat lebih menekankan pentingnya penampilan secara fisik kepada wanita daripada pria (Baron & Bryne, 2000; Davison & Neale, 2001).

Berdasarkan dari beberapa uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia), dimana pada komunitas tersebut terdapat keunikan dengan anggota yang mengalami obesitas, terutama para remajanya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana *body image* pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI?
2. Bagaimana kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI?
3. Adakah hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa tujuan, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui *body image* pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI.
2. Mengetahui kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI.
3. Membuktikan dan mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI.

D. Manfaat penelitian

Dari penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat baik secara teoritis maupun manfaat secara praktis :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan agar dapat menambah khasanah ilmu psikologi yang terkait dengan *body image* dan kepuasan hidup.

2. Manfaat praktis

Sebagai referensi bagi remaja yang mengalami obesitas agar mendapatkan gambaran mengenai *body image* dan kepuasan hidup.