

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tingkat pendidikan dasar secara formal setelah melalui tingkat sekolah dasar. Pada umumnya peserta tingkat pendidikan ini berusia 12 hingga 15 tahun. Dimana pada usia tersebut anak sudah bisa disebut sebagai remaja. Remaja merupakan suatu masa transisi, yakni perpindahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.

Crosnoe dan Trinitapoli dalam Santrock (2011 : 300) mengatakan bahwa terjadinya masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja adalah 'kompleks dan multidimensi', hal tersebut melibatkan perubahan dari banyak aspek yang berbeda dari kehidupan individu. Perubahan-perubahan fisik yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi panjang dan tinggi), mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh (Sarwono, 2011:61).

Adanya perubahan pada masa pubertas mengakibatkan munculnya rasa malu pada sebagian remaja. Karena perubahan tidak dialami secara serentak oleh semua remaja, sehingga ketika terdapat remaja yang mengalami hal tersebut, ia akan merasa bahwa dirinya berbeda dari yang lain. Untuk mereka yang merasa malu mengakui, mereka perlu untuk menyesuaikan diri dengan yang lain agar tidak dikucilkan karena mereka berbeda dengan yang lain.

Informasi dari data awal yang didapatkan mengatakan bahwa masa pubertas adalah masa yang dinanti. Mereka para remaja menganggap masa pubertas bisa membawa membuat mereka lebih dewasa. Perubahan fisik yang mereka alami dirasa hal yang biasa saja karena dianggap semua juga akan mengalami hal tersebut. Pengalaman dari fakta yang didapat berupa pengeksploaran diri dengan status pacaran yang kemudian dibanggakan kepada teman-temannya (wawancara II, 19 Januari 2015).

Wali kelas dari kelas VII dan kelas VIII-pun mengatakan bahwa masa pubertas siswa-siswinya saat ini adalah sebuah prestasi dan kesenangan. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya istilah pacaran yang mereka eksplorkan kepada teman-temannya. Mereka gunakan keadaan tersebut sebagai pembandingan dengan teman-temannya untuk menunjukkan bahwa mereka bisa lebih dari mereka (wawancara II, 19 Januari 2015).

Penelitian terdahulu oleh Jul Asdar Putra Samura, SST, M.Kes tentang "*Hubungan Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Citra Tubuh Remaja Putri*

Kelas I” mengatakan bahwa remaja putri yang menerima citra tubuhnya sebanyak 21 orang (68%) dan remaja putri yang menolak citra tubuhnya sebanyak 10 orang (32%). Fenomena yang ditemukan di kelas VII dan VIII SMP NU Syamsuddin hampir memiliki kesamaan dengan penelitian tersebut. Remaja di SMP NU Syamsuddin menerima citra tubuhnya pada masa pubertas dengan adanya kebanggaan tersendiri dengan perubahan dirinya yang membuat mereka lebih merasa percaya diri.

Penelitian lain mengenai “*Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas*” oleh Lilis Suryani, Syahniar dan Zikra (2013) mengemukakan bahwa penyesuaian diri terhadap perubahan fisik pada masa pubertas berada pada kategori kurang baik. Hasil dari penelitian tersebut berbeda dengan fenomena yang saya temukan di tempat penelitian. Kenyataan yang ada siswa-siswi kelas VII dan kelas VIII SMP NU Syamsuddin cukup bisa menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang terjadi pada saat pubertas. Mereka merasa senang dan tidak ada rasa malu dikarenakan berpikir bahwa yang lain pasti juga merasakan atau mengalami hal tersebut.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, terdapat perbedaan dari fenomena dengan hasil penelitian yang ditemukan. Maka peneliti tertarik mengadakan penelitian mengenai masa pubertas remaja untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada masa pubertas remaja.

B. Rumusan masalah

1. Bagaimana tingkat citra tubuh masa pubertas siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri masa pubertas siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin?
3. Adakah pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri masa pubertas siswa-siswa SMP NU Syamsuddin Kelas VII-VIII?

C. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan yang mampu memperluas cakrawala ilmiah pada psikologi perkembangan pada khususnya, serta ilmu psikologi pada umumnya dalam mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Citra Tubuh

1. Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan ide seseorang mengenai betapa penampilan badannya menarik di hadapan orang lain (Chaplin, 2011 : 63). Senada dengan yang disampaikan oleh Papalia, Olds dan Feldman (2008 : 546) bahwa citra tubuh adalah sebagai keyakinan deskriptif dan evaluasi mengenai penampilan seseorang. Berk (2012 : 508) juga mengatakan bahwa citra tubuh merupakan konsepsi dan sikap terhadap penampilan fisik seseorang.

2. Aspek-aspek Citra Tubuh

Cash (2000) mengemukakan adanya lima komponen citra tubuh, yaitu :

- a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu penilaian individu mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan dirinya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan.
- b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- c. *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), yaitu kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, payudara, tubuh bagian bawah (pinggul, pantat, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), dan keseluruhan tubuh.
- d. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk), yaitu kewaspadaan individu terhadap berat badan, melakukan *diet* ketat, dan membatasi pola makan.
- e. *Self-Classified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh), yaitu persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Menurut Melliana (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi citra raga antara lain:

- a. *Self esteem*.
- b. Perbandingan dengan orang lain.
- c. Bersifat dinamis.
- d. Proses pembelajaran.

4. Citra Tubuh Remaja

Close dan Giles dalam Januar (2007) mengatakan, bahwa pada remaja citra tubuh mulai terbentuk seiring dengan pertumbuhan fisik dan kematangan mentalnya. Pubertas, jenis kelamin, dan usia mempengaruhi citra tubuh remaja. Pada kenyataannya, remaja laki-laki cenderung merasa lebih puas dengan perubahan tubuhnya dibandingkan dengan remaja perempuan. Remaja laki-laki mengasosiasikan perubahan tubuhnya dengan peningkatan kemampuan fisik dan efisiensi tubuh (Ferron, 1997).

Dari pemaparan teori tersebut berarti citra tubuh memang perlu untuk diperhatikan dalam kehidupan remaja. Apalagi di masa awal remaja, karena masa ini merupakan masa pencarian identitas diri. Kesalahan mengartikan diri sendiri dikarenakan melakukan perbandingan atau peniruan terhadap orang yang salah, dapat membuat individu remaja tersebut pada akhirnya akan tetap tidak dapat memahami bagaimana dirinya sendiri.

B. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Ali dan Asrori (2004 : 175), penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Musthafa Fahmi dalam Sobur (2010 : 526) menyatakan bahwa penyesuaian adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Sementara James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella dalam Sobur (2010 : 526) memberikan definisi yang lebih plastis, bahwa penyesuaian diri adalah sebagai interaksi Anda yang kontinu dengan diri Anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia Anda.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Albert & Emmons (dalam Ahyani, 2012) ada empat aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a. Aspek *self knowledge* dan *self insight*, yaitu kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri.
- b. Aspek *self objectivity* dan *self acceptance*, yaitu apabila individu telah mengenal dirinya, ia bersikap realistis yang kemudian mengarah pada penerimaan diri.

- c. Aspek *self development* dan *self control*, yaitu kendali diri yang bisa mengembangkan kepribadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang.
- d. Aspek *satisfaction*, yaitu adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

- a. Kondisi Jasmaniah
- b. Perkembangan Kematangan dan Penyesuaian Diri
- c. Lingkungan Sebagai Penentu Penyesuaian Diri
 - 1. Rumah dan Keluarga
 - 2. Hubungan Orang Tua dan Anak
 - 3. Masyarakat
 - 4. Sekolah
- d. Kultur dan Agama Sebagai Penentu Penyesuaian Diri. (Sunarto & haditono, 1995)

4. Proses Penyesuaian Diri

Sunarto dalam Ali dan Asrori (2004 : 178) menyebutkan beberapa proses penyesuaian diri sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri sebagai berikut : Mula-mula individu, di satu sisi, merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.

5. Kriteria Keberhasilan Penyesuaian Diri

Agustiani (2006 : 148) menyebutkan tentang bagaimana kriteria seseorang berhasil dalam menyesuaikan diri:

- a. *Inferiority*
- b. Gaya Hidup
- c. Minat Sosial

6. Karakteristik Penesuaian Diri

- a. Penyesuaian Diri Secara Positif

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:

- 1) Penyesuaian menghadapi masalah secara langsung.
- 2) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan).
- 3) Penyesuaian dengan trial dan error atau coba-coba.
- 4) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti).

b. Penyesuaian Diri yang Salah

Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:
(Sunarto & Haditono, 1995)

- 1) Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*).
- 2) Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*)
- 3) Reaksi Melarikan Diri (*Escape Reaction*).

7. Penyesuaian Diri Remaja

Dinamika penyesuaian diri melibatkan sejumlah faktor psikologis dasar yang mengantarkan individu kepada penyesuaian diri yang baik (*adjustive behavior*). Menurut Ali dan Asrori (2004) ada sejumlah faktor psikologis dasar yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri remaja, yaitu:

- a. Kebutuhan (*need*)
- b. Motivasi (*motivation*)
- c. Persepsi (*perception*)

C. Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Masa Pubertas

Masa pubertas menjadi masa yang penting bagi para remaja, karena di masa ini terjadi berbagai macam kejadian yang dapat merubah remaja itu sendiri. Sehingga masa ini sangat perlu untuk diperhatikan. Perubahan yang terjadi bisa berupa perubahan secara fisik, psikis dan biologisnya.

Dengan perubahan yang terjadi, remaja sudah barang tentu akan menyesuaikan dirinya dengan apa yang terjadi. Perubahan dapat memberikan dampak kebingungan, takut dan resah. Seperti yang dikemukakan oleh Desmita (2009 : 191) menyatakan bahwa perubahan tersebut jelas terlihat pada pertumbuhan tangan dan kaki, yang sering terjadi tidak proporsional. Perubahan proporsi tubuh yang tidak seimbang tersebut menyebabkan remaja merasa kaku dan canggung.

Namun fenomena yang terjadi saat ini tidak sesuai dengan hal tersebut, yang terjadi berbanding terbalik menjadi munculnya rasa senang dan bahkan menjadikannya sebagai sebuah kebanggaan. Dalam Samura (2011) menurut Jersild, tingkat citra raga individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Merasa puas dalam pernyataan ini sesuai dengan salah satu aspek penyesuaian diri yang menyatakan tentang kepuasan individu apabila keinginannya terpenuhi. Segala sesuatu yang terjadi dianggap sebagai pengalaman. Keinginan untuk memperbaiki diri dari perubahan yang baru saja terjadi, acap kali dilakukan untuk mencari penyesuaian diri yang tepat.

Fenomena yang disebutkan terjadi pada SMP NU Syamsuddin di kelas VII-VIII, didasarkan pada hasil observasi awal yang menyatakan bahwa pubertas membuat mereka merasa senang karena mereka mulai bisa dewasa meskipun pada awalnya memang diakui ada perasaan kaget dan bingung. Dengan pernyataan dewasa mereka jadi termotivasi untuk bisa menyesuaikan diri dengan apa saja perubahan yang terjadi. Meskipun memang sebenarnya perubahan tersebut dirasa tidak nyaman.

Fenomena lain yang berbanding terbalik juga ada yang mengalami di SMP NU Syamsuddin. Remaja ini tidak mengeksplorasi dirinya yang belum mengalami pubertas. Hal tersebut bisa jadi membuat anak menjadi malu karena berbeda dengan temannya yang lain. Dari hal tersebut dirasa citra tubuh sewaktu-waktu bisa berpengaruh terhadap penyesuaian diri remaja.

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini menggunakan hipotesis statistik yakni terdapat pengaruh antara citra tubuh terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang tergolong dalam penelitian kausal antara variabel *dependent* dan *independent*. Pendekatan strategis penelitian atau proses pengumpulan data adalah metode survei yaitu wawancara, observasi, dan skala. Penelitian menggunakan perhitungan statistik regresi linier sederhana.

B. Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah citra tubuh (X)
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri (Y)

C. Definisi Operasional

1. Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan gambaran diri terhadap dirinya sendiri yang akan menyesuaikan dengan bagaimana orang lain memperhatikannya, sehingga dapat menggambarkan diri dengan melihat bagaimana respon orang lain ketika memperhatikannya. Citra tubuh merupakan persepsi diri terhadap dirinya sendiri di mata orang lain dan anggapan dirinya sendiri untuk terlihat pantas di lingkungan sekitarnya.

2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses dimana seseorang menyesuaikan diri terhadap dirinya sendiri dan terhadap lingkungan sosial di sekitarnya, akan tetapi masih pada norma-norma yang berlaku. Manusia hidup sebagai makhluk sosial, dimana dalam mencapai kebutuhannya untuk hidup manusia tidak dapat hidup tanpa adanya peran orang lain dalam hidupnya.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP NU Syamsuddin Malang. Pelaksanaan penyebaran skala dilakukan di ruang kelas VII, kelas VIII A dan kelas VIII B pada awal bulan Januari hingga April tahun 2015.

E. Sumber data/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 59 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh sehingga sampel dalam penelitian adalah 59 siswa.

F. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara
2. Observasi
3. Skala

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan validitas konstruk (construct validity). Instrumen penelitian ini dikatakan valid dimana nilai korelasinya lebih dari sama dengan 0,3. Akan tetapi, Azwar (2012) mengatakan apabila jumlah item yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria misalnya menjadi 0,25 sehingga jumlah item yang diinginkan dapat tercapai. Dalam hal ini menggunakan uji validitas dalam rangkaian uji regresi linier sederhana.

b. Uji Reliabilitas

Uji realibilitas adalah dengan menguji skor antar item dengan melihat tingkat signifikansi sehingga apabila angka korelasi yang diperoleh lebih besar dari nilai kritis, berarti item tersebut dikatakan reliabel.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tingkat Citra Tubuh

Tingkat citra tubuh pada siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi; sedang; dan rendah. Perolehan yang dihasilkan sejumlah 11 anak yang memiliki citra tubuh tinggi dengan presentase 18,6%, sejumlah 43 anak yang memiliki citra tubuh sedang dengan presentase 72,9%, dan sejumlah 5 anak yang memiliki citra tubuh rendah dengan presentase 8,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang memiliki citra tubuh pada kategori sedang.

B. Tingkat Penyesuaian Diri

Tingkat penyesuaian diri pada siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi; sedang; dan rendah. Perolehan yang dihasilkan sejumlah 12 anak yang memiliki penyesuaian diri tinggi dengan presentase 20,3%, sejumlah 34 anak yang memiliki penyesuaian diri sedang dengan presentase 57,6%, dan sejumlah 13 anak yang memiliki penyesuaian diri rendah dengan presentase 22,1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang.

C. Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri

Uji regresi linier yang telah dilakukan mempunyai hasil terdapat nilai signifikan dengan jumlah 0,000 yang berada pada level signifikansi 0,001. Selain itu juga memiliki hasil angka Angka 0,605 pada *Standardized Coefficients* (Beta) menunjukkan tingkat korelasi antara citra tubuh dengan penyesuaian diri. R square = 0,366 yang didapat dari hasil pengkuadratan R (koefisien korelasi $\Rightarrow 0,605 \times 0,605$) yang artinya sumbangan citra tubuh terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 36,6% sedangkan sisanya sebesar 63,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Dari hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang. Jadi, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut dikarenakan citra tubuh berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang. Semakin positif citra tubuh siswa-siswi kelas VII, maka semakin positif pula penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII

Ditinjau dari hasil pengaruh melalui uji regresi linier sederhana adalah 36,6%, dan sisanya sebesar 63,4% yang berarti terdapat faktor lain selain citra tubuh yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Memang setiap individu memiliki tingkat kematangan

diri yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Seperti yang tampak pada siswa-siswi kelas VII dan kelas VIII, mereka memiliki proporsi tubuh yang berbeda-beda. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi tingkat kematangan pada dirinya, kebanyakan dari individu yang memiliki kondisi tubuh besar mengalami kematangan yang lebih cepat dibandingkan dengan individu yang memiliki kondisi tubuh kecil.

Pengaruh lain bisa berupa media teknologi yang semakin canggih di era globalisasi. Remaja memiliki ketertarikan untuk menirukan suatu hal yang dianggap akan membuatnya terlihat lebih baik di antara teman-temannya. Sisi positifnya mereka mampu mengikuti perkembangan zaman dan hidup sebagai individu yang kreatif. Namun, di sisi lain individu tidak bisa menjadi dirinya sendiri karena terlalu sibuk berupaya merubah dirinya untuk dapat diakui di masyarakat. Padahal belum tentu apa yang ditirukan sesuai dengan dirinya, sehingga membuat remaja tersebut memaksakan kehendak. Akan tetapi, faktor lain tersebut masih belum ditemukan keakuratannya karena memang peneliti tidak mengarah pada faktor selain citra tubuh tersebut.

BAB V KESIMPULAN

1. Tingkat citra tubuh siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang tergolong pada kategori sedang. Hal tersebut didasarkan dari hasil presentase dengan jumlah 11 anak (18,6%) yang memiliki citra tubuh tinggi, 43 anak (72,9%) yang memiliki citra tubuh sedang, dan 5 anak (8,5%) yang memiliki citra tubuh rendah.
2. Tingkat penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang tergolong pada kategori sedang. Hal tersebut didasarkan dari hasil presentase dengan jumlah 12 anak (20,3%) yang memiliki penyesuaian diri tinggi, 34 anak (57,6%) yang memiliki penyesuaian diri sedang, dan 13 anak (22,1%) yang memiliki penyesuaian diri rendah.
3. Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang yaitu positif. Dengan hasil signifikan sebesar $p = 0,000$ ($r = 0,605$; $p < 0,01$). Berarti hipotesis penelitian DITERIMA dengan adanya pengaruh citra tubuh yang positif terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang. Sumbangsi yang diberikan citra tubuh terhadap penyesuaian diri sebesar 36,6% sedangkan sisanya sebesar 63,4% disebabkan oleh faktor lain. Hal tersebut diperoleh dari R square hasil dari pengkuadratan R (koefisien korelasi) yaitu $0,605 \times 0,605 = 0,366$.