

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja banyak permasalahan yang harus dihadapi, salah satunya adalah permasalahan fisik yang berhubungan dengan ketidakpuasan atau keprihatinan terhadap keadaan fisik yang dimiliki yang biasanya tidak sesuai dengan fisik ideal yang diinginkan (Pratama, 2011). Misalnya badan menjadi lebar, bagian-bagian tubuh yang tadinya tidak mengandung lemak atau sedikit mengandung lemak kini menjadi ada lemaknya atau bertambah banyak. Seorang remaja dengan inisial “RS” tinggi badan sekitar 150 sentimeter dan rambut ikal, RS merasa ada sesuatu yang kurang dalam dirinya. RS pun rela menghabiskan waktu seharian untuk meluruskan rambutnya dengan rebonding, RS selalu memilih sepatu berhak tinggi agar bisa mendongkrak tinggi tubuhnya (Basyeban, 2006).

Seperti halnya dengan “RS”, remaja putri bernama Putri, sudah 2 jam Putri, tercenung di depan kaca riasnya, seolah tidak pernah puas dengan tata rias yang berulang kali dihapus dan dioles kembali. Usianya baru 15 tahun, namun Putri amat sangat mencemaskan wajahnya, terutama kulit dan bibir. Kulit Putri sebenarnya sawo matang kecoklatan yang membuat wajahnya tampak manis, namun Putri tidak senang dengan warna kulitnya dan ia sangat mendambakan kulit putih bersih mengkilat seperti artis yang dilihat di televisi. Sudah habis beberapa produk pemutih. Berulang kali Putri pegi ke dokter kulit, ke salon atau ke spa untuk memutihkan kulit, namun sepertinya tidak membawa hasil. Sudah

banyak uang yang ia habiskan untuk penampilannya. Belum lagi keluhannya tentang bentuk bibir yang menurutnya terlalu lebar dan ia sangat tidak percaya diri karenanya. Putri pun semakin menyendiri dan enggan berkumpul dengan teman-temannya (____, 2010).

Fisik yang ideal menjadi dambaan setiap orang, terutama bagi wanita khususnya pada remaja. Untuk mencapai hal itu, banyak remaja yang berkunjung ke salon atau pun klinik kecantikan seperti halnya kasus diatas. Klinik-klinik kecantikan merupakan tempat yang diburu banyak perempuan untuk memperindah tubuh. Menjamurnya klinik kecantikan ini tak lepas dari tren perempuan di luar negeri yang makin gemar ke klinik kecantikan. Di Singapura dan Amerika misalnya, iklan klinik kecantikan terpadu, bisa menyita halaman depan koran atau terpampang di papan iklan besar di jalan utama (Adinfo , 2008).

Fenomena di Indonesia, terjadi di Surabaya sebagai kota metropolitan terbesar kedua dengan jumlah penduduk lebih dari 4 juta jiwa, merupakan tempat bisnis yang berkembang dengan pesat, khususnya klinik kecantikan. Berdasarkan data sekunder, diketahui banyaknya klinik kecantikan yang mempunyai izin di Surabaya hanya sebanyak 52 klinik sedangkan menurut sumber internet, jumlah klinik dan salon yang terdaftar sebanyak 159 buah (Mind, 2008).

Berdasarkan fenomena yang ada, kebutuhan untuk mempercantik diri pada remaja putri semakin meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini disebabkan karena timbulnya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal dengan tubuh mereka.

Hanya sedikit remaja yang merasa puas dengan tubuhnya. Beberapa keprihatinan terhadap tubuh yang dihadapi remaja, merupakan lanjutan dari

berbagai keprihatinan diri yang dialami pada masa remaja dan pada awal kondisi-kondisi yang masih berlaku. Kepedulian terhadap citra tubuh tersebut dapat muncul karena para remaja menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik (Hurlock, 2002).

Remaja putri selalu membandingkan antara tinggi badan, berat badan dan bentuk tubuhnya dengan teman-teman sebaya (Iswari dan Hartini, 2005).

Timbulnya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal berdasarkan budaya, dengan bentuk tubuh aktual menyebabkan perempuan mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh (Asri dan Setiasih, 2004).

Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial.

Hasil penelitian Pratiwi (2009) di Indonesia menyebutkan bahwa remaja putri melakukan suntik kurus untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Remaja putri beranggapan ukuran sudah sangat berlebih, banyak timbunan lemak yang sangat mengganggu meskipun orang lain menilainya berlawanan. Bagian tubuh yang dirasa kurang memuaskan adalah paha dan perut.

Asri dan Setiasih (2004) menyatakan bahwa di Surabaya kategori ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita penyandang obesitas tergolong pada kategori tinggi dan sedang sebanyak 45,45%. Pada wanita yang mengalami obesitas memilih metode akupuntur untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

Setyorini (2010) dalam hasil penelitian yang dilakukan di Semarang menyebutkan remaja putri (87,1 %) belum menjalankan perilaku makan yang baik dan 48,4 % merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki. Remaja putri yang menganggap tubuhnya kurang ideal atau yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh belum menjalankan perilaku makan yang baik.

Penelitian yang digagas oleh Harvard University bekerjasama dengan Dove, sebuah merek produk yang berkomitmen terhadap perawatan kecantikan wanita, menyebutkan bahwa hanya 2% wanita di dunia dan tidak sampai 3% wanita Asia yakin dan menganggap diri mereka cantik, di negara Indonesia tidak sampai 40% merasa puas dengan kecantikannya, dalam hal ini arti kecantikan dinilai berdasar perilaku wanita terhadap beberapa hal, salah satunya penampilan tubuh (Moernantyo, 2005).

Dieny (2009) dalam hasil penelitian yang dilakukan di Semarang menyebutkan remaja berusia 14-17 tahun, 68,2% menginginkan bentuk tubuh tinggi langsing, dan 50,4% pernah melakukan upaya pencapaian bentuk tubuh ideal secara tidak tepat, antara lain dengan diet yang salah (22,2%), konsumsi obat atau teh pelangsing (9,3%), diet dan olahraga berlebihan (37%). Persen lemak tubuh dan pengaruh teman sebaya merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap citra tubuh.

Herawati (dalam Suprpto dan Aditomo, 2007) melakukan penelitian di Jakarta pada tahun 2003, didapatkan informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi, dan 38% dalam kategori sedang.

Suatu studi di Amerika Serikat mengenai *body-image* para remaja. Penelitian ini menunjukkan hasil hampir 70% remaja putri yang menjadi sampel penelitian ini mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing. Padahal, hanya 15% diantara mereka yang benar-benar menderita obesitas (dalam Iswari dan Hartini 2005).

Robinson (dalam Suprpto dan Aditomo, 2007) di Amerika, dari tahun ketahun jumlah wanita yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh bertambah. Hal ini ditunjukkan dari hasil survei dari tahun 1973-1997. Tahun 1973 sebanyak 25% perempuan tidak puas terhadap keseluruhan penampilannya, pada tahun 1986 jumlah perempuan tidak puas terhadap keseluruhan penampilannya meningkat menjadi 38%, dan pada tahun 1997 jumlahnya mencapai 56%.

Tingginya kadar ketidakpuasan bentuk tubuh dan mendorong remaja putri di Irlandia untuk melakukan diet, dapat dilihat bahwa terdapat 80 % remaja yang menyatakan bahwa penting bagi mereka untuk menjadi kurus dan 49 % terlibat dalam beberapa bentuk perilaku diet (Mooney, 2010).

Levine & Smolak menyatakan bahwa 40-70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuhnya, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut, dan paha. Dalam sebuah penelitian survey ditemukan hampir 80% remaja ini mengalami ketidakpuasan dengan kondisi fisiknya menurut Kostanski & Gullone (dalam Pratama, 2011).

Hasil penelitian Sim dan Zeman (2006). bahwa tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh dapat menyebabkan gangguan makan pada remaja putri, antara lain anoreksia dan bulimia.

Ada faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan sosok tubuh seseorang, antara lain : first impression culture, kepercayaan bahwa adanya kontrol diri dapat memberikan 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 (Brehm, 1999). Lebih lanjut, salah satu faktor dari ketidakpuasan bentuk tubuh adalah kebutuhan akan kontrol. Sebagai contoh jika seseorang yang kurang puas terhadap fisiknya, orang tersebut akan berusaha dengan berbagai cara untuk membuat dirinya puas akan penampilan fisiknya, jika seseorang merasa dirinya gemuk, maka orang tersebut akan mencoba berbagai cara agar berat badannya ideal (Brehm, dalam Asri dan Setiasih, 2004).

Hasil penelitian lain yang dilakukan Wolman, dkk (1994) menyatakan bahwa ketidakpuasan citra tubuh pada remaja putri dikarenakan sedikitnya emosi positif yang mereka miliki. Para remaja putri tidak mampu mengontrol emosi seperti sering merasa kecewa, sedih, serta marah sehingga dalam menilai tubuh atau fisik mereka hanyalah rasa tidak puas atau tidak suka yang muncul.

Thompson (1994) mengemukakan kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya adalah regulasi emosi. Regulasi emosi dikategorikan sebagai keadaan yang otomatis dan terkontrol, baik secara sadar maupun tidak sadar yang meliputi peningkatan, penurunan atau pengelolaan emosi negatif atau emosi positif. Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi mereka dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan

tersebut dalam kehidupan sehari-hari inilah yang disebut kemampuan regulasi emosi (Bonanno & Mayne, 2001).

Berdasarkan penjelasan di atas, tidak semua remaja putri mampu memandang positif terhadap tubuhnya. Pada masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah. Keadaan emosi pada remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali, dan tampaknya irasional.

Menurut Gasell, dkk (dalam Hurlock, 2002) remaja seringkali mudah marah, responsif, emosinya cenderung “meledak” dan tidak berusaha mengendalikan perasaannya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan ketidakpuasan sosok tubuh pada remaja putri?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja putri.
2. Mengetahui tingkat regulasi emosi pada remaja putri.
3. Mengetahui tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja putri.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai pentingnya regulasi emosi sehingga para subjek penelitian lebih mampu menghargai fisik mereka dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan fisik mereka.
2. Bagi ilmuwan psikologi, penelitian ini diharapkan memberikan informasi, memperdalam, memperkaya, dan mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan mengenai hubungan regulasi emosi dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja putri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memberikan sumbangan data dan ilmu perihal ketidakpuasan bentuk tubuh dan variabel – variabel berhubungan.