

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN
KETIDAKPUASAN SOSOK TUBUH (*BODY
DISSATISFACTION*) PADA REMAJA PUTRI**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Diajukan oleh :

Prebitya Indri Cahyaningtyas
F 100 040 049

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2009**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki tubuh ideal merupakan idaman bagi setiap orang baik wanita, pria, remaja, orang dewasa, bahkan orang yang telah lanjut usia. Timbulnya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang berdasarkan budaya dengan bentuk tubuh aktual menyebabkan pada saat ini banyak perempuan yang mengalami ketidakpuasan sosok tubuh atau *body dissatisfaction* (Asri dan Setiasih, 2004).

Salah satu ukuran kecantikan yang banyak mendapatkan perhatian adalah bentuk tubuh. Menurut Sukamto (2006) citra tubuh perempuan yang ideal bervariasi antar budaya dan antar waktu. Bagi negara-negara non-Barat seperti di Afrika, tubuh yang gemuk adalah simbol kematangan seksual dan kesuburan. Sebaliknya negara-negara Barat justru mempromosikan kebencian dan ketakutan terhadap kegemukan. Citra tubuh ideal di Indonesia cenderung mengadopsi citra tubuh di negara Barat yaitu tubuh kurus dan kulit putih.

Bila dibandingkan dari tahun ke tahun, ternyata jumlah perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* di Amerika semakin banyak. 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% (Robinson, dalam Suprpto dan Aditomo, 2007). Penelitian di Indonesia beberapa tahun yang lalu yang

dilakukan 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 (Herawati, dalam Suprpto dan Aditomo, 2007).

University of Vermont, melakukan serangkaian penelitian mengenai wanita. Hasilnya menyebutkan, “bagian tubuh yang paling tidak memuaskan wanita umumnya antara pinggang dan lutut”. (www.hisyambasyeban.wordpress.com, oleh Rosen, 15 November 2006). Menurut Mary (2007) berdasarkan polling dari majalah *Gracia* di Inggris pada tahun 2006 diketahui bahwa bagian tubuh yang dibenci oleh remaja putri adalah pinggang, dada, kaki, dan wajah (Kawanku Nomor 07-2007, 12-19 Februari 2008).

Ketidakpuasan sosok tubuh yang dirasakan oleh remaja putri di Indonesia lebih banyak terjadi pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti wajah, warna kulit, pinggang, paha (Ratnawati, 2000). Hal ini juga sesuai dengan hasil dari angket mini yang disebar oleh penulis kepada 100 orang remaja putri berusia 18-21 tahun mengenai bagian tubuh yang kurang mereka sukai. Sebanyak 31% responden kurang menyukai bagian pinggang, 23% responden kurang menyukai perut, 18% responden kurang menyukai bagian paha, 15% kurang menyukai wajah, dan sisanya kurang menyukai bagian lengan, pantat, payudara.

Ketidakpuasan sosok tubuh (*body dissatisfaction*) sendiri berhubungan dengan citra tubuh seseorang. Citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya yaitu bagaimana seseorang mempersepsi

dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas bagaimana penilaian terhadap dirinya (www.e-psikologi.com, oleh Rini, 13 Maret 2005). Menurut Hadisurya (2002) ketidakpuasan sosok tubuh termasuk dalam citra tubuh yang negatif, yaitu ketidakpuasan pada bentuk-bentuk khusus dari tubuhnya atau pada penampilan keseluruhan.

Siegel, dkk (dalam Sukamto, 2006) menyatakan bahwa citra tubuh yang negatif merupakan penyebab utama remaja perempuan menjadi lebih depresif daripada remaja laki-laki. Bahkan menurut *American Association of University Women* (dalam Sukamto, 2006), penelitian mengenai dampak ketidakpuasan terhadap tubuh ini berhubungan dengan risiko bunuh diri pada remaja perempuan. Penelitian lain juga menyatakan dampak citra tubuh negatif antara lain mengalami gangguan makan seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. Ketidakpuasan pada sosok tubuh juga meningkatkan perilaku merokok di kalangan remaja perempuan.

Dampak lain yang disebabkan oleh ketidakpuasan sosok tubuh adalah melakukan bedah plastik. Menurut data statistik dari *American Society of Plastic Surgeons* (ASPA), hampir 11 juta prosedur bedah plastik kosmetik telah dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2006 (www.wikipedia.com, oleh ASPA, 25 Agustus 2006). Hal tersebut sejalan dengan fenomena yang terjadi di Indonesia, dimana menurut Perhimpunan Ahli Bedah Plastik Indonesia (PERAPI) pada tahun 1999 sebanyak 249 kasus ditangani akibat suntikan silikon, khususnya silikon cair (www.swa.co.id, Oleh Theddeus, 25 April 2007). Cara instan lainnya

yang digunakan para wanita dalam mengatasi ketidakpuasan sosok tubuh (khususnya bagian wajah) ialah suntik *botox*. Menurut Samuel (2008) jika suntik *botox* tidak dilakukan dengan tepat akan mengakibatkan mata menjadi juling, kelumpuhan otot pernapasan, dan terjadi aspirasi *pneumonia* akibat makanan dan cairan masuk ke saluran napas dan paru-paru (Genie Edisi 44, 21-27 April 2008).

Menurut Al-Mighwar (2006) reaksi dan ekspresi emosi pada remaja akhir mulai terkendali dan mampu menguasai dirinya. Demikian pula seperti yang dikatakan oleh Kartono (2006) bahwa remaja akhir sudah merasa mantap dan stabil. Remaja akhir sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri, dengan itikad baik dan keberanian.

Penelitian yang dilakukan oleh Suprpto dan Aditomo (2007) mengatakan bahwa ada hubungan positif antara objektivikasi diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja akhir putri di Surabaya. Jelas hal ini bertolak belakang dengan pendapat para tokoh seperti Al-Mighwar (2006) dan Kartono (2006) yang menyatakan bahwa remaja akhir mulai stabil fisik, psikis dan mampu menguasai dirinya.

Ada faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan sosok tubuh seseorang, antara lain : *first impression culture*, standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai, rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri, rasa percaya diri yang kurang, dan adanya perasaan kegemukan yang berlebihan, emosi yang negatif mengenai tubuh (Brehm, 1999). 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).

Rasa tidak puas akan tubuh sendiri berhubungan dengan emosi. Seperti yang diungkapkan oleh Hidayah (2003) bahwa kekacauan pikiran dan perasaan berkaitan dengan emosi. Menurut Goleman (1996) remaja yang belum mempunyai kecerdasan emosi remaja tersebut akan seperti mudah marah, mudah terpengaruh, mudah putus asa, dan sulit mengambil keputusan dengan memotivasi diri sendiri. Santrock (2002) juga menyatakan bahwa pada masa remaja (khususnya remaja putri) sering mengalami rasa tidak puas akan tubuhnya, karena secara emosi remaja putri belum mampu menerima fisik mereka yang berubah.

Sejalan dengan Santrock (2002) penelitian yang dilakukan oleh Sim dan Zeman (2005) menyatakan bahwa ketidakpuasan sosok tubuh disertai ketidaksadaran emosional akan mengakibatkan gangguan makan pada remaja putri. Hal ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Maria, dkk (2001) bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara ketidakpuasan sosok tubuh dan kepribadian narsisistik dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja akhir putri. Remaja putri berusia 18 – 22 tahun mengalami ketidakpuasan sosok tubuh yang tinggi. Selain itu usia 18 – 22 tahun merupakan suatu kondisi transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal, sehingga perubahan tubuh pada masa remaja akhir sering menyebabkan mereka mempertanyakan tubuhnya, sementara *modelling* dilakukan melalui iklan-iklan (misalnya: menjadikan bentuk tubuh artis idola remaja sebagai suatu standar yang ideal).

Penelitian lain yang dilakukan Wolman, dkk (1994) menyatakan bahwa ketidakpuasan citra tubuh pada remaja putri dikarenakan sedikitnya kebahagiaan emosi 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.

Seperti yang diungkapkan Supratiknya (1999) seseorang yang menunjukkan adanya penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri atau orang lain dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri dikatakan seseorang tersebut mampu menerima dirinya. Sejalan dengan itu menurut Goleman (2001) individu yang mempunyai kecerdasan emosi mampu memahami dan membedakan perasaan-perasaan dalam diri serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku. Ini berarti apabila individu mengalami kesulitan atau sesuatu yang dirasa tidak nyaman dalam dirinya, individu tersebut tidak lekas marah, benci namun peka dalam mencermati perasaannya, yakin bahwa ia sanggup mengatasinya. Kecerdasan emosi akan membuat seseorang lebih termotivasi untuk berusaha lebih menghargai dan lebih mengerti perasaan diri sendiri. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang maka seseorang tersebut mampu menerima kondisi dirinya.

Memasuki usia remaja akhir seharusnya remaja putri khususnya telah memiliki kecerdasan emosi atau mampu mengontrol emosinya yang tercermin melalui perasaan puas akan tubuhnya. Namun, berdasarkan penjelasan di atas ternyata pada usia remaja akhir masih banyak remaja yang tidak puas akan tubuhnya serta belum mampu mengontrol emosinya. Terkait dengan fenomena

tersebut, maka timbul permasalahan apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri ?. Maka dari itu penulis ingin membuat penelitian dengan judul ” Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Ketidakpuasan Sosok Tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada Remaja Putri.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ingin mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri.
2. Ingin mengetahui sejauhmana tingkat kecerdasan emosi remaja putri.
3. Ingin mengetahui sejauhmana tingkat ketidakpuasan sosok tubuh (*body dissatisfaction*) remaja putri.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam bidang psikologi pada umumnya dan psikologi perkembangan pada khususnya.

2. Manfaat praktis, bila hipotesis terbukti maka:

- a. Bagi pimpinan fakultas Ekonomi Universitas Indonesia Jakarta, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya kecerdasan emosi dalam mengatasi munculnya ketidakpuasan sosok tubuh pada remaja putri.

b. Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai pentingnya kecerdasan emosi sehingga para subjek penelitian lebih mampu menghargai fisik mereka dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan fisik mereka.

c. Bagi remaja putri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya memiliki kecerdasan emosi sehingga remaja putri mampu menghargai dan menerima fisik mereka.

d. Bagi peneliti sejenis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bila akan mengadakan penelitian lebih lanjut khususnya masalah remaja putri dan ketidakpuasan sosok tubuh agar hasilnya semakin berkualitas.