

**HUBUNGAN ANTARA *SELF BODY IMAGE* DENGAN
PEMBENTUKAN IDENTITAS DIRI REMAJA**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mencapai derajat Sarjana S-1



Diajukan oleh:

RUSTAM ROSIDI

F100 040 101

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2009

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang menarik untuk diperhatikan karena pada masa ini remaja dihadapkan pada berbagai tantangan dan masalah, baik itu masalah perkembangan maupun masalah lingkungan. Peran remaja yang penting dalam kelangsungan hidup di Indonesia telah mendudukan remaja sebagai salah satu sumber inspirasi yang terus digali dan dipelajari aspek kehidupannya. Hurlock (1997) menyatakan bahwa masa awal remaja ditandai dengan perubahan fisik, sikap serta perilaku yang sangat cepat. Ada beberapa macam perubahan yang umumnya dialami oleh remaja, yaitu: meningginya emosi, terjadinya perubahan tubuh, minat, sikap, dan peran yang harus dijalani pada manusia.

Remaja sebagai masa peralihan yang terjadi pada setiap individu dari masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana masa yang harus dilewati dari dunia yang membedakan antara kanak-kanak dengan tahapan selanjutnya yaitu remaja. Pada masa ini seringkali seseorang merasa kebingungan dalam menentukan perannya.

Masa usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Banyak orang yang berkata masa-masa paling indah, masa-masa di sekolah, dan masa-masa SMA adalah masa-masa yang paling indah, menarik, dan penuh warna, pada masa-masa ini para remaja benar-benar mencari identitas dirinya. Dalam

pencarian identitas diri, remaja cenderung untuk melepaskan diri sendiri sedikit demi sedikit dari ikatan psikis orangtuanya. Remaja mendambakan untuk diperlakukan dan dihargai sebagai orang dewasa. Hal ini dikemukakan Erikson (dalam Hurlock,1997) yang menamakan proses tersebut sebagai “proses mencari identitas ego”, atau pencarian diri sendiri. Dalam proses ini remaja ingin mengetahui peranan dan kedudukannya dalam lingkungan, disamping ingin tahu tentang dirinya sendiri.

Periode remaja adalah sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Identitas diri adalah suatu persesuaian peranan sosial yang pada azasnya mengalami perubahan (Gunarsa dan Gunarsa, 2002). Ketidakmampuan remaja untuk memahami keadaan dirinya akan berpengaruh terhadap lingkungan sosial tersebut.

Salah satu hal yang dipertanyakan oleh individu pada masa remaja adalah masalah "Siapakah Saya?" pada masa remaja kesadaran diri (*self-awareness*) mereka sudah mulai berkembang dan mengalami banyak sekali perubahan. Remaja mulai merasakan bahwa “*ia bisa berbeda*” dengan orang lain dan sebagian remaja ada yang ingin mencoba berbeda. Hal ini di karenakan pada masa remaja dihadapkan pada banyak pilihan. Sehingga tidak mengherankan bila remaja selalu berubah dan ingin selalu mencoba baik dalam peran sosial maupun dalam perbuatan. Contoh: anak seorang insinyur yang postur tubuhnya bagus bisa saja ingin menjadi seorang tentara karena tidak mau melanjutkan atau mengikuti jejak ayahnya. Ia akan mencari idola seorang tentara yang gagah berani dan berusaha menyerupainya dalam tingkahlaku. Proses mencoba peran tersebut

merupakan proses pembentukan jati-diri. Tujuannya sangat sederhana yaitu ia ingin menemukan jati-diri atau identitasnya sendiri. Ia tidak mau hanya menurut begitu saja pada keinginan orangtuanya tanpa pemikiran yang lebih jauh ([http://jelajahpustaka.blogspot.com//kenali diri hadapi globalisasi//](http://jelajahpustaka.blogspot.com//kenali-diri-hadapi-globalisasi//) akses 05-2008).

Pembentukan identitas diri pada remaja merupakan hal yang sangat penting, apabila proses pembentukan identitas diri remaja terhambat maka akan menimbulkan suatu masalah yaitu remaja akan di cap buruk oleh teman-temanya, karena kesulitan menentukan perilakunya. Menurut Youniss dan Smollar, (dalam <http://rumahbelajarpsikologi.com>, 2008) ada beberapa hal yang dapat menimbulkan konflik dalam pertemanan yang erat, antara lain Kurang memberikan perhatian. Misalnya : dengan menghabiskan waktu dengan orang lain, tidak mengikutsertakan diri kita, tidak menelpon, dan lain sebagainya. Dampaknya, remaja akan ditolak dari klub-klub, klik-klik atau gang-gang sebaya, karena perilakunya yang kurang sesuai dengan kolektif nilai-nilai yang ada pada suatu kelompok teman sebaya.

Identitas diri merupakan perasaan keunikan seseorang, keinginan untuk menjadi orang yang berarti, dan mendapat pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Setelah memasuki masa remaja, individu mulai menilai dirinya sejalan dengan pertumbuhan fisik dan kemasakan kognisi yang pesat. Bourne (dalam Mukti 2005) mengatakan bahwa individu yang telah mencapai rasa identitas diri yang mantap setelah masa pencarian yang aktif cenderung lebih otonom dan kreatif. Mereka juga menunjukkan kapasitas yang lebih besar untuk menjalin keakraban

dengan lingkungannya, mempunyai identitas jenis kelamin seksual yang mantap, dan penalaran moral yang lebih dewasa serta mampu bersikap mandiri.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan identitas diri diantaranya adalah *self body image*. Tahap perkembangan mempunyai pengaruh terhadap proses pembentukan identitas diri karena keadaan fisik (body) pada tahap perkembangan remaja Cole (dalam Utami, 1996). Selanjutnya Cash dari Old Dominion University di Norfolk, Virginia mengatakan, apabila anda tidak menyukai tubuh di mana anda hidup. Maka akan sulit untuk seseorang hidup dalam lingkungan itu (<http://www.google.com>).

Perkembangan menuju kearah masa pubertas, persepsi daya tarik fisik (*self body image*) remaja akan sangat mempengaruhi pandangan remaja mengenai identitas diri mereka. Menurut Honigman & J. Castle (<http://www.google.com>2008), *self body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yaitu bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut remaja *self body image* tersebut merupakan faktor yang penting. Jersild (dalam Ernawati 2006) menyatakan dari hasil penelitiannya menunjukkan pada saat remaja ditanyai mengenai apa yang tidak disukai tentang diri remaja, sedikit sekali remaja yang mengungkapkan mengenai kemampuan kemampuan mereka seperti halnya prestasi-prestasi yang membanggakan, namun yang banyak diungkapkan oleh remaja tersebut lebih dari enam puluh persen remaja

menyatakan bahwa penampilan fisiknya lebih penting dan paling banyak diungkapkan.

Self body image itu sendiri sebenarnya dibentuk dalam pikiran, hal ini dimaksudkan untuk menggambarkan penampilan fisik bagi diri sendiri yang meliputi perasaan-perasaan tentang fisik seperti halnya mengenai kuat atau lemah, tinggi atau pendek, cantik atau jelek dan lain sebagainya. Penilaian mengenai fisik memang merupakan hal yang bersifat relatif. Di samping remaja dapat menilai keberadaan fisik mereka sendiri, remaja juga dapat mengukur respon dan pendapat lingkungan terhadap diri mereka. Sikap menilai terhadap tubuh sendiri sebagian dibentuk oleh norma-norma budaya, siapa saja yang sangat jauh dari gambaran tersebut cenderung kecewa terhadap tubuh mereka sendiri. Dengan demikian *self body image* merupakan gambaran fisik seseorang yang meliputi penampilan dan figur diri dalam pengamatan orang lain (Gardner, 1996).

Menurut Scheiver & Carver (dalam Ernawati, 2006), jika dalam diri remaja tidak ditemui *self body image* yang positif akan menimbulkan perasaan tidak puas akan kondisi tubuhnya, timbulnya perasaan kecewa, kemudian menurut Cooley (dalam Ernawati, 2006) akan timbul rasa malu, selanjutnya Books & Emmert (dalam Ernawati, 2006) menambahkan jika dalam diri remaja tidak ditemui *self body image* yang positif maka remaja akan peka terhadap kritik dan responsif terhadap pujian serta pesimis

Masa remaja juga disebut sebagai masa perubahan fisik, mental atau psikologis serta perubahan dalam sosialnya. Dari perubahan-perubahan tersebut, perubahan fisik sering mengalami ketidakseimbangan sehingga akan

mempengaruhi kesejahteraan mental yang mengarah pada pembentukan identitas diri remaja Paikof & Warren, (dalam www.Psychology.Org.2008). Tidak sedikit remaja yang menghadapi perubahan-perubahan fisiknya sebagai suatu hal yang aneh dan kadang-kadang membuat remaja menjadi bingung.

Pemikiran mengenai fisik pada para remaja timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Remaja menyadari bahwa yang menarik biasanya diperlukan dengan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik.

Bagi mereka yang merasa kurang menarik, mereka akan mencari jalan keluar untuk memperbaiki penampilannya (Hurlock 1997). Berbagai masalah yang akan muncul sebagai akibat penyimpangan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran yang diinginkannya, dari masalah yang umum, misalnya timbulnya kegusaran yang mendalam karena adanya harapan yang tidak sesuai dengan kenyatannya sampai masalah-masalah yang tergolong berat seperti hilangnya kepercayaan diri. Adanya penyimpangan yang berkaitan dengan penampilan fisik inilah yang nantinya akan mempengaruhi penilaian diri remaja dan sikap sosialnya. Penampilan ataupun *self body image* yang tidak sesuai akan membawa masalah bagi para remaja sehingga akan menjadi hambatan dalam pembentukan identitas diri dan interaksi sosialnya. Permasalahan-permasalahan yang timbul pada masa remaja sekarang ini yang berkaitan dengan pertumbuhan fisiknya berupa problem mengenai postur tubuh yang ideal (gemuk, kurus, tinggi, pendek), berbagai hal dilakukan oleh remaja untuk menyikapi, mengantisipasi mengenai berat badan yang berlebihan dengan berbagai olah raga seperti fitness, renang, *body language* ataupun bagi remaja yang sudah terlanjur gemuk kemudian ingin melangsingkan tubuhnya

dengan cara mengkonsumsi jamu ataupun obat pelangsing, dan melakukan diet, selain itu juga ketampanan dan kecantikan wajah (apakah halus ataukah berjerawat), bentuk rambut, bentuk kaki dan tangan yang serasi, pandangan mengenai tekstur kulit (halus ataukah kasar), bentuk mata dan bagian-bagian tubuh yang lainnya.

Pernyataan mengenai fisiknya sering merupakan suatu masalah, seperti halnya apakah mereka cukup tampan serta menarik jika dibandingkan dengan teman sebaya lainnya, sehingga nantinya akan mengarah pada tindakan cenderung narsisme pada remaja perempuan agar bisa di hormati dan diakui dilingkungan teman-temannya, misalkan pada remaja pria dengan proporsi tubuh yang lebih besar dari teman yang lain akan mengarahkan remaja untuk bertindak sebagai pemimpin agar bisa di segani oleh orang lain dan menarik perhatian lawan jenisnya, atau mereka sudah merasa pas dalam penampilan dan postur tubuh mereka akan cenderung taat pada peraturan dan cenderung pendiam. Semuanya adalah menjadi tugas remaja untuk menentukan peranan dirinya agar bisa bergaul dan mendapat penghargaan dan perhatian dari teman-teman sebayanya. ([http:// jelajahpustaka.blogspot.com](http://jelajahpustaka.blogspot.com), 2003)

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah : apakah ada hubungan antara *self body image* dengan pembentukan identitas diri pada remaja

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara *self body image* dengan pembentukan identitas diri remaja.
2. Tingkat *self body image* remaja.
3. Tingkat pembentukan identitas diri remaja.
4. Peranan *self body image* terhadap pembentukan identitas diri remaja.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Subjek Penelitian

Dapat memberikan informasi khususnya yang berkaitan antara *self body image* dengan pembentukan identitas diri, sehingga mampu memandang *self body imagenya* secara positif.

2. Bagi Guru BP

Dapat memberi masukan untuk mengadakan program-program bimbingan yang ber-orientasi pada peningkatan kualitas pembentukan identitas diri pada siswa.

3. Bagi Kepala Sekolah

Memberikan informasi pentingnya *self body image* terhadap pembentukan identitas diri pada remaja dan memberikan wawasan mengenai manfaat penelitian sebagai upaya meningkatkan pengawasan

terhadap perubahan yang terjadi pada masa remaja, sehingga dapat mendeteksi dan menjadikan remaja lebih berpikir aktif dalam membentuk identitas dirinya.

4. Bagi Peneliti lain.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut dalam penelitian yang sejenis