

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN
KECENDERUNGAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA REMAJA**

SKRIPSI

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



Diajukan oleh :

Firdaus
F 100 040 167

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2009**

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Perkembangan masa remaja ditandai dengan perannya sebagai periode peralihan dan perubahan (Hurlock, 1999). Menjalani periode-periode ini, remaja memerlukan panduan sebagai tolak ukur dalam menilai keberhasilan perkembangan, yang oleh Havighust (dalam Hurlock, 1999) disebut sebagai tugas-tugas perkembangan. Ketika tugas-tugas perkembangan dapat dilalui oleh remaja berarti mereka berhasil dalam melakukan penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial, sedangkan apabila remaja tidak mampu melewati tugas-tugas perkembangan dengan baik mereka akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian yang mengakibatkan penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial menjadi buruk.

Tugas-tugas perkembangan remaja meliputi : mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya, mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan keluarga dan memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku yaitu mengembangkan ideologi (Hurlock, 1999). Salah satu tugas masa remaja yang penting adalah menerima kenyataan bahwa tubuhnya mengalami perubahan. Hal ini membuat remaja sangat memperhatikan

dengan detail, setiap bagian fisiknya yang sedang berkembang. Mereka tertarik dan berminat dengan segala bentuk hal yang berkaitan dengan penampilan. Menurut Hurlock (1999), sebagian remaja saat ini sulit untuk menerima keadaan fisiknya karena sejak masa kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya. Selain itu, hampir semua anak membentuk konsep diri fisik yang ideal berdasarkan konsep dari berbagai macam sumber. Sumber yang paling berperan dalam pembentukan pola pikir remaja yang kemudian membentuk konsep diri adalah media massa (Armando, 2008).

Peranan media membawa pengaruh yang besar dalam memotivasi remaja untuk begitu peduli pada penampilan dan citra tubuhnya (Rini, 2004). Menurut Rini (2004), media mendorong remaja untuk meletakkan standar ideal yang dikehendaki oleh masyarakat. Selain itu, media juga sangat memiliki andil dalam cara berpikir, bersikap dan berperilaku. Hal ini disebabkan remaja memiliki kecenderungan mudah mengimitasi (meniru) dan belum kritis dalam berpikir (Armando, 2008). Pola pikir remaja yang dipengaruhi media, secara bertahap akan membentuk *frame* yang dibuat media. Ketika pesan yang masuk bersifat negatif maka akan terbentuk pola pikir negatif, begitu juga sebaliknya. Saat majalah dan televisi menampilkan sosok yang dianggap ideal dengan ciri-ciri fisik tertentu, misalnya kurus, tinggi, dan putih kemudian gambar tersebut ditampilkan secara terus menerus maka akan terbentuk *frame* bahwa untuk menjadi ideal harus memiliki persyaratan seperti model iklan tersebut. Tidak peduli dengan berat standar berat normal yang minimal dicapai dan cara yang digunakan memiliki

efek samping yang membahayakan kesehatan maupun tidak. Namun, seringkali yang dimaksud dengan berat dan tubuh ideal menurut media bukanlah ideal menurut kesehatan, melainkan bentuk tubuh kurus dengan berat badan yang dibawah normal. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang menemukan bahwa ukuran rata-rata dari perempuan yang ideal oleh media, menjadi semakin kurus dan bertahan pada kisaran 13-19% dibawah berat badan yang sehat (Sukanto, 2006).

Saat ini dengan kecanggihan teknologi, kita bisa membentuk gambar iklan menjadi sangat ideal dan sempurna. Sistem digital kita bisa mengoreksi, menghapus, atau menambah bagian-bagian tubuh yang tidak sempurna, seperti tahi lalat, tonjolan atau garis tubuh yang tidak simetris. Beberapa model iklan bahkan digambarkan tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya. Menurut Chisler (dalam KCM, 2002), media massa telah mengaburkan batas antara fantasi dan kenyataan. Bahkan mereka membentuk opini bahwa “kesempurnaan” dapat diperoleh dengan diet yang tepat, produk-produk kecantikan, dan operasi plastik. Hal ini mengakibatkan, tidak sedikit perempuan yang terjebak dalam propaganda media massa tersebut (www.kesehatan.kompas.com/read/xml/2002/12/11/1034/hmm.body.ala.katemoss.bikin.perempuan.depresi!).

Sebuah penelitian terhadap anak perempuan dan laki-laki yang berumur 10 tahun, menunjukkan bahwa muncul ketidakpuasan dengan tubuh dan penampilan mereka setelah menonton video musik Britney Spears dan cuplikan serial TV “*Friends*”. Pada penelitian lain, remaja yang sering menonton TV, opera sabun, video musik, membaca majalah remaja atau dewasa dilaporkan cenderung

lebih tinggi mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya dibandingkan dengan remaja yang tidak sering mengonsumsi media tersebut. (www.mediafamily.org/facts/facts/mediaeffect.shtml). Hal ini membuktikan bahwa media secara langsung akan mempengaruhi persepsi remaja dalam memandang dirinya sendiri. Citra perempuan yang diobjekkan di media massa digunakan sebagai patokan untuk membandingkan diri dan membentuk konsep diri ideal, padahal tolak ukur ideal yang bersumber dari media lebih bersifat subjektif dan selalu berubah-ubah, karena nilai ideal disesuaikan dengan *trend* dan standar budaya yang berbeda-beda di setiap negara. Akhirnya, menimbulkan kesenjangan yang besar antara bentuk tubuh yang sesungguhnya dengan bentuk tubuh yang diidealkan yang disebut *body dissatisfaction* (Brehm, 1999).

Menurut Maria, dkk (2007), *body dissatisfaction* disebabkan oleh adanya kesenjangan yang besar antara bentuk tubuh sesungguhnya dengan bentuk tubuh ideal. Kesenjangan tersebut diiringi dengan munculnya rasa tidak puas dan kekhawatiran terhadap sosok tubuh. Orang yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction* biasanya sibuk membesar-besarkan kekurangan penampilan fisik, padahal sebenarnya kekurangan mereka itu hanya merupakan imajinasi atau mungkin memang nyata, tetapi merupakan masalah yang kecil. Selain itu, *body dissatisfaction* dapat memunculkan dampak-dampak yang negatif pada orang yang mengalaminya. Adanya preokupasi terhadap kecantikan dapat menyebabkan timbulnya permasalahan kesehatan fisik yang serius. Permasalahan yang mungkin timbul meliputi gangguan makan, diet yang ternyata justru menimbulkan kelebihan berat badan dan timbulnya perilaku-perilaku menghukum diri.

Penelitian yang dilakukan Maria, dkk (2007) menunjukkan hasil bahwa *body dissatisfaction* dapat menyebabkan munculnya gangguan makan, yaitu *Bulimia Nervosa* dan *Anorexia Nervosa*. *Body dissatisfaction* juga dapat meningkatkan perilaku merokok. Bahkan menurut *American Assosiation of University Women*, *body dissatisfaction* berhubungan dengan risiko bunuh diri pada remaja perempuan (Sukanto, 2006).

Meningkatnya kecenderungan *body dissatisfaction* juga disebabkan oleh *self objectification*. *Self objectification* adalah pikiran dan penilaian individual tentang tubuh yang lebih berasal dari perspektif orang ketiga, lebih berfokus pada atribut tubuh yang tampak (seperti: bagaimana penampilan saya), daripada dari perspektif orang pertama yang berfokus pada hak istimewa yang dimilikinya atau atribut tubuh yang tidak tampak, seperti apa yang mampu saya lakukan atau bagaimana perasaan saya. Hal ini diawali dengan budaya masyarakat Barat yang menganggap tubuh perempuan sebagai objek untuk dilihat dan dievaluasi. Perempuan cenderung dinilai berdasarkan bagaimana penampilannya bukan siapa sebenarnya mereka. Hal ini akan membuat perempuan sangat mementingkan penampilannya dan merasa tidak puas terhadap tubuhnya bila tubuhnya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang mereka persepsikan. Perempuan belajar secara langsung maupun tidak langsung bahwa penampilan mereka membawa suatu dampak tertentu. Proses belajar tersebut membuat perempuan sadar bahwa penting untuk mengantisipasi pengaruh sosial yang tidak langsung terhadap penampilannya, sehingga mereka menjadikan dirinya sendiri sebagai penilai

pertama terhadap penampilan fisiknya, yang menjadikan mereka sangat memperhatikan penampilan fisiknya (Suprpto dan Aditomo, 2007).

Self objectification yang menjadi penyebab *body dissatisfaction*, dibangun dari proses analisis atas tubuh perempuan yang diletakkan dalam konteks sosiokultural. Tubuh dikaji bukan sebagai struktur biologis, melainkan sebagai struktur pengalaman. Struktur pengalaman, makna, fungsi, dan idealisasi seseorang atas tubuhnya menjadi rumusan konsep yang sifatnya tidak tetap, dapat berubah-ubah antar ruang dan waktu. Rumusan konsep tersebut ditentukan bukan saja secara individual, melainkan juga secara sosial. Kriteria-kriteria yang secara sosial dikondisikan sebagai tolak ukur idealisasi atas tubuh misalnya, akan turut mempengaruhi bagaimana individu didalamnya melakukan penilaian dan pemaknaan terhadap tubuhnya. Bila diletakkan dalam konteks sosiokultural saat ini, yang turut membentuk struktur pengalaman perempuan atas tubuhnya adalah tuntutan sosial yang tinggi akan pentingnya aspek tampilan fisik sebagai sumber nilai dan makna tubuh. Tuntutan sosial akan pentingnya tampilan fisik ini diikuti dengan proses penyeragaman terhadap kriteria yang menjadi tolak ukur tampilan fisik ideal yang sesuai dengan kriteria *Caucasian* seperti diantaranya, langsing, tinggi, putih, mancung, dan berambut lurus (Eviandaru, 2003). Kriteria tersebut pada gilirannya berpotensi mengkondisikan perempuan untuk mendahulukan pengelolaan aspek tampilan fisik dan menomorduakan aspek-aspek yang lebih substansial, seperti kesehatan, psikologis, dan nilai religius.

Tuntutan sosial yang tinggi akan pentingnya aspek tampilan fisik, mengkondisikan remaja untuk menilai dan memaknai fisiknya sebagai sumber nilai. Nilai berperan sebagai standar yang mengarahkan tingkah laku, didalam kehidupan manusia. Nilai membimbing individu untuk memasuki suatu situasi dan bagaimana individu bertingkah laku dalam situasi tersebut. Nilai menjadi kriteria yang dipegang oleh individu dalam memilih dan memutuskan sesuatu. Danandjaja, 1985 (dalam Joomla, 2007) mengemukakan bahwa nilai memberi arah pada sikap, keyakinan dan tingkah laku seseorang, serta memberi pedoman untuk memilih tingkah laku yang diinginkan pada setiap individu. Karenanya nilai berpengaruh pada tingkah laku sebagai dampak dari pembentukan sikap dan keyakinan, sehingga dapat dikatakan bahwa nilai merupakan faktor penentu dalam berbagai tingkah laku sosial (www.rumahbelajarpsikologi.com/index.php/aspek-nilai.html).

Di sisi lain, nilai standar sosial tidak pernah tetap. Hal itu akan mengakibatkan kecenderungan *body dissatisfaction* semakin meningkat pada remaja. Keadaan nilai-nilai yang berubah-ubah itu menimbulkan kegoncangan dalam diri seseorang karena menyebabkan orang hidup tanpa pegangan yang pasti. Nilai yang tetap dan tidak berubah adalah nilai-nilai agama, karena nilai agama itu absolut dan berlaku sepanjang zaman, tidak dipengaruhi oleh waktu, tempat dan keadaan (Daradjat, 1970).

Menurut Rahmawati, dkk (2002), Religiusitas merupakan sesuatu yang mutlak dibutuhkan untuk memberikan kepastian norma, tuntunan untuk hidup

secara sehat dan benar, dimana norma religiusitas ini merupakan kebutuhan psikologis yang akan memberikan keadaan mental yang seimbang, mental yang sehat dan jiwa yang tentram. Islam bukan hanya agama, tetapi juga suatu landasan hidup, cara hidup dengan seperangkat aturan moral, etika dan nilai-nilai spiritual.

Nilai religiusitas sendiri merupakan sistem nilai yang terbentuk dan dianggap bermakna bagi diri manusia. Sistem ini dibentuk melalui belajar dan proses sosialisasi. Perangkat nilai ini dipengaruhi oleh keluarga, teman, institusi pendidikan dan masyarakat luas. Nilai tersebut menginternalisasai dalam dirinya. Sejak itu perangkat nilai itu menjadi sistem yang menyatu dalam membentuk identitas seseorang yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti dalam bersikap, berpenampilan, dan tujuan dalam berpartisipasi pada kegiatan tertentu (Jalalludin, 2001).

Religiusitas merupakan nilai yang mempengaruhi seseorang dalam berpikir, berperilaku, dan berpenampilan. Menurut Ancok & Suroso (1995), salah satu dimensi religiusitas yang mengatur individu dalam berperilaku maupun berpenampilan adalah dimensi pengamalan atau akhlak. Akhlak berfungsi untuk mengetahui batas antara yang baik dengan yang buruk dan dapat menempatkan sesuatu pada tempatnya yaitu menempatkan sesuatu pada proporsi yang sebenarnya. Akhlak juga merupakan tolak ukur seseorang terhadap religiusitasnya (Umary, 1967). Salah satu bagian penting dari akhlak yang perlu dimiliki oleh manusia adalah sikap qona'ah. Qana'ah adalah perasaan cukup dan menerima sesuatu yang ada dan rela dengan pemberian yang telah dianugerahkan Allah

kepada dirinya. Individu meyakini betul bahwa Allah Maha Mengetahui tingkat kebutuhan dan kekuatan hamba-Nya, sehingga apa yang diberikan Allah itu sesuai dengan kekuatan dan tingkat kebutuhan.

Berperilaku dan berpenampilan merupakan buah dari akhlak seseorang. Remaja yang memiliki akhlak yang baik akan lebih qana'ah dalam menghadapi hidup. Remaja akan menilai dirinya dan lingkungan bukan hanya dari sudut pandang sosial-budaya. Namun, menilai dengan sudut pandang religiusitas, yaitu sebagai individu yang hidup dengan sistem nilai, keyakinan dan perilaku yang didasarkan pada agama (Ancok dan Suroso, 1995).

Menurut para psikolog, kualitas diri kita tidak hanya dilihat dari seberapa dekat diri kita dengan kondisi tubuh yang ideal, tetapi dilihat juga dari isi hati, isi kepala, kepribadian, dan rasa percaya diri. Rasa percaya diri membuat seseorang jauh lebih menarik dibandingkan mereka yang minder, putus asa, dan kurang pergaulan (www.kesehatan.kompas.com/read/xml/2002/12/11/1034/hmm.body.ala.katemoss.bikin.perempuan.depresi!).

Pada akhirnya, remaja yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction*, menilai dirinya atau orang lain bukan dari nilai intelektualitas, *attitude*, dan religiusitasnya, melainkan penampilan fisiknya. Peran media dan standar sosial-budaya yang membentuk objektivitas diri kemudian membuat remaja mengkondisikan dirinya, bahwa sumber nilai berdasarkan penampilan fisik. Di sisi lain, remaja yang memiliki nilai positif seperti nilai religiusitas akan memandang tubuh yang dianugerahkan pada dirinya merupakan karunia Allah

yang patut disyukuri. Manusia dipandang dan dinilai, tidak hanya sebagai makhluk biologis, namun makhluk yang memiliki akal dan hati. Akal dan hati diciptakan untuk berpikir, merasakan serta membedakan segala sesuatu yang salah dan yang benar. Fungsi-fungsi yang dimiliki manusia tersebut diatur oleh sebuah nilai yang konsisten. Nilai yang tetap dan tidak pernah berubah sepanjang zaman yaitu nilai religiusitas. Nilai tersebut akan mengatur manusia dalam menggunakan perangkat-perangkat yang telah dianugerahkan Allah.

Lain halnya dengan penilaian yang berdasar sosiokultural yang dibentuk oleh media, bahwa manusia dinilai hanya sebagai fisik. Bagaimana mungkin seseorang dalam membentuk dirinya baik secara penampilan maupun pemikiran didasarkan pendapat maupun komentar orang lain. Penulis menduga bahwa remaja yang memiliki religiusitas yang tinggi maka akan semakin rendah dalam kecenderungan *body dissatisfaction*.

Berdasarkan beberapa informasi dan uraian tersebut, maka penulis ingin mengetahui secara empirik apakah ada hubungan antara Religiusitas dengan Kecenderungan *Body Dissatisfaction* pada Remaja.

B. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui ada tidaknya hubungan antara religiusitas dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pada remaja.
2. Mengetahui sejauhmana religiusitas pada remaja

3. Mengetahui sejauhmana tingkat kecenderungan *body dissatisfaction* pada remaja.

C. MANFAAT PENELITIAN

Bila tujuan penelitian ini tercapai maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mengenai pentingnya nilai religiusitas sebagai filter dalam menyikapi keadaan apapun yang terdapat pada dirinya.

2. Bagi Orangtua

Dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk lebih memprioritaskan pendidikan dalam menanamkan nilai-nilai positif sejak dini agar mereka tidak langsung menginternalisasi nilai-nilai negatif seperti media massa.

3. Bagi Ilmuwan Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi khususnya psikologi perkembangan dan psikologi agama.