

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang bersifat dinamis, mulai dari masa pembuahan dan terus berlanjut sepanjang kehidupan manusia. Banyak perubahan yang terjadi selama masa-masa tersebut. Perubahan itu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor lingkungan dan faktor dari dalam diri individu masing masing.

Pada tahap awal kehidupan, manusia mengalami masa yang disebut dengan masa bayi dan anak-anak hingga selanjutnya memasuki masa remaja. Masa remaja adalah masa dimana seseorang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Papalia, 2013). Pada masa inilah terjadi banyak perubahan. Dwidounova (2015) menyebutkan perubahan yang terjadi pada masa remaja, meliputi perubahan biologis maupun psikologis. Perubahan biologis yang terjadi meliputi perubahan eksternal dan perubahan internal. Perubahan eksternal meliputi perubahan tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan perubahan ciri-ciri seks sekunder sedangkan perubahan internal meliputi perubahan sistem endokrin (hormonal) berupa pubertas yang menunjukkan kematangan seksual, sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, dan jaringan tubuh (Santrock, 2007).

Perubahan psikologis pada masa remaja meliputi perubahan kognitif serta sosial dan emosional. Perubahan kognitif pada masa remaja menurut Santrock (2007) adalah perubahan dalam pola pikir, meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, logis, berpikir secara egosentris, unik, dan tak terkalahkan. Perubahan sosial dan emosional yang terjadi pada remaja adalah sering mengalami perubahan suasana hati, kematangan emosi, tuntutan untuk mandiri, konflik dengan orang tua, mulai melakukan penyesuaian sosial, keinginan untuk meluangkan lebih banyak waktu dengan teman sebaya, percakapan dengan teman lebih intim, lebih membuka diri, meningkatnya tantangan akademis dan keinginan berprestasi, serta munculnya keinginan terhadap hubungan romantis untuk berpacaran (Santrock, 2007).

Selain itu disebutkan oleh Dariyo (2004) bahwa ada dua karakteristik seks yang dimiliki oleh seorang remaja sebagai tanda perubahan fisik untuk memasuki masa dewasa yaitu seks primer dan seks sekunder. Seks primer adalah perubahan organ seksual sedangkan seks sekunder adalah perubahan tanda tanda identitas seks seseorang yang diketahui melalui penampakan postur fisik akibat kematangan seks primer.

Perubahan fisik yang dialami oleh remaja terkadang dianggap kurang ideal sehingga mendorong remaja melakukan berbagai cara untuk membuat penampilan fisiknya menjadi ideal (Andiyanti, 2016) selain itu banyak juga orang yang kurang bersyukur akan penampilannya dan citra tubuhnya sehingga melakukan berbagai upaya untuk memperbaiki

penampilannya (Dwinanda, 2016). Berbagai upaya banyak dilakukan, mulai dari dengan cara yang normal seperti diet, olahraga, menjaga pola tidur hingga cara ekstrem, seperti melakukan fitness, *body shaping* hingga melakukan operasi plastik. Segala cara dapat dilakukan oleh remaja demi membentuk fisik sesuai dengan konsep ideal masing-masing. Ferron dalam Dwiduonova (2015) menyatakan bahwa pola pikir mengenai tubuh ideal untuk anak laki-laki adalah tubuh yang atletis, sedangkan pola pikir anak perempuan mengenai tubuh yang ideal dipengaruhi oleh media sehingga individu akan terus mengidentifikasi mengenai figur tubuh ideal yang ditunjukkan media massa meliputi konsep kurus, indah dan menawan ketika dilihat (Hamslawati, 2017).

Remaja laki-laki cenderung merasa lebih puas terhadap perubahan tubuhnya seperti berat badan dan tinggi badan, yang dikaitkan dengan peningkatan kemampuan fisik dan efisiensi tubuh (Ferron, 1997) sehingga remaja laki-laki memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang tinggi dalam mengendalikan dirinya (O'Dea & Abraham, 2000). Remaja perempuan lebih merasa puas terhadap tinggi badannya dan kurang puas terhadap berat badan, yang dihubungkan dengan rasa ketertarikan orang lain terhadap dirinya (Ferron, 1997) sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri, kehilangan kontrol diri, dan memiliki harga diri yang rendah (O'Dea & Abraham, 2000).

Dalam berbagai literatur, perempuan lebih banyak memperhatikan penampilan fisiknya dibanding laki-laki namun menurut Dwinanda (2016)

tidak hanya kaum wanita saja yang terobsesi pada penampilan fisik, para pria modern tidak sedikit yang melakukan bedah plastik demi terlihat representatif dan menarik. Para pria di masa modern saat ini turut pula memperhatikan penampilan mereka dan sangat peduli akan pendapat orang lain mengenai citra tubuh dan *image* mereka. Amalia (2007) mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya, termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Sebagian remaja memiliki anggapan bahwa ia merasa perubahan fisik yang dialaminya tidak sesuai dengan gambaran diri idealnya.

Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai citra tubuh atau *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. Remaja yang merasa bahwa keadaan fisik tidak sesuai dengan gambaran idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisik seperti apa adanya, sehingga *body image* yang dimiliki remaja tersebut menjadi rendah (Andiyanti, 2016). Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Pendapat ini juga sesuai dengan pendapat Thompson (2000) yang menyatakan bahwa tingkat *body image* individu digambarkan

oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga.

Honigman dan Castle (dalam Hurlock, 2002), mengatakan bahwa citra raga merupakan gambaran mental individu mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, yaitu bagaimana individu tersebut mempersepsikan dan menilai atas suatu yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Kasus yang terjadi akibat adanya penilaian orang lain terhadap dirinya dan penilaian dirinya terhadap tubuhnya sehingga menimbulkan ketidakpuasan dapat ditemui di daerah.

Banyak remaja yang mengalami depresi hingga bunuh diri akibat memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal. Contohnya yakni gadis berusia 18 tahun dengan inisial BV yang tinggal di daerah Texas melakukan aksi bunuh diri dengan menembak kepalanya sendiri. Dilansir dari CNN, kakak BV mengatakan bahwa BV tidak pernah diejek melainkan karena berat badannya. (Riki, 2016). Selain BV, CF remaja putra yang berusia 19 tahun merasa hidupnya begitu suram. Ia menjadi kerap dibully oleh teman temannya dan seringkali diejek karena memiliki berat badan berlebih. CF juga sempat merasa frustrasi dan depresi akibat hal ini. Kejadian seperti diatas begitu miris untuk di dengar karena remaja yang notabene adalah fase yang paling aktif untuk berkegiatan dan bereksplorasi terhenti karena merasa tidak puas dengan citra raganya. Individu yang berpikir positif

terhadap tubuhnya akan memiliki citra raga yang positif yang kemudian mengarahkannya pada rasa puas terhadap citra raganya, sedangkan individu yang berpikir negative terhadap tubuhnya akan memiliki citra raga yang negatif yang mengarahkannya pada rasa tidak puas terhadap citra raganya (Melliana, 2006). Semakin baik citra raga yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula kepuasan yang dimiliki dan semakin buruk citra raga yang dimiliki seseorang, maka ia merasakan ketidakpuasan dalam dirinya (Nugraha, 2010).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidakpuasan yang dialami akibat citra raga adalah dengan cara bersyukur. Menurut Barber dalam Dwinanda (2016) *gratitude* atau bersyukur dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu. Rasa bersyukur atau *gratitude* menurut Peterson dalam Dwinanda (2016) merupakan keadaan menyadari dan bersyukur akan hal-hal baik yang terjadi. Remaja harus dapat menerima kekurangan pada tubuhnya dan tidak memperlakukan kekurangan tersebut sebagai hal yang negatif namun dapat dijadikan bahan motivasi dan acuan mencapai prestasi (Dwinanda, 2016).

Mengungkapkan rasa syukur menurut Emmon & McCullough dalam (Herawati, 2017) mampu meningkatkan perilaku memberikan bantuan, mendorong lahirnya tingkah laku prososial, sedangkan menurut Toepfer & Walker dalam Herawati, 2017) bersyukur mampu meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, ditambahkan oleh (Herawati, 2017)

dengan bersyukur mampu mewujudkan perilaku positif. Terlebih lagi Indonesia memiliki kekuatan karakter menonjol yang dimiliki oleh warga Indonesia antara lain kebersyukuran (*gratitude*), kebaikan hati (*kindness*), kewargaan (*citizenship*), keadilan (*fairness*), dan kejujuran (*integrity*) (Nashori, 2011).

Kekuatan karakter ini, khususnya kebersyukuran dapat digunakan remaja sebagai salah satu alternatif cara untuk mengatasi citra raga negatif yang ada pada dirinya. kebersyukuran sesungguhnya haruslah dimanifestasikan dalam perasaan-perasaan positif yakni perasaan senang dan bahagia. Jadi kebersyukuran haruslah merupakan suatu perasaan terima kasih, senang, takjub, dan penghargaan terhadap hidup sebagai respon atas sesuatu yang diperoleh baik berupa benda, momen bahagia, kemampuan menangani kesulitan yang dialami, keterbatasan yang dimiliki yang diekspresikan kepada Tuhan, diri sendiri, manusia, dan bahkan makhluk lain serta alam semesta (Hambali, 2015)

Berdasarkan paparan di atas, maka munculah rumusan masalah yang akan diteliti yakni apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga pada remaja? Mengacu pada pertanyaan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga pada remaja”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra raga pada remaja

2. Mengetahui kategorisasi kebersyukuran dan citra raga pada remaja

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Remaja, dapat memberikan gambaran mengenai bentuk kebersyukuran ditinjau dari citra raga pada diri remaja
2. Peneliti selanjutnya, dapat menambah wawasan keilmuan dalam bidang Psikologi khususnya psikologi sosial dan psikologi positif serta dapat digunakan sebagai reeffrensi bagi peneliti selanjutnya