

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Harga diri atau penilaian pada dirinya saat masa dewasa awal akan meningkat sampai dewasa akhir, kemudian pada suatu saat harga diri juga bisa menurun (Robins 2002 dalam Shaffer 2005). Hal ini sejalan dengan temuan tentang harga diri yang menunjukkan peningkatan di sepanjang rentang kehidupan sampai sekitar usia 60-70 tahun yang akan mengalami penurunan (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002). Peningkatan harga diri tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh penambahan usia, namun juga dipengaruhi oleh penampilan fisik, hubungan dengan keluarga dan kelompok (Hurlock, 1993).

Penampilan adalah bentuk citra diri yang terpancar dari diri seseorang, dan juga merupakan sarana komunikasi antara seorang individu dengan individu lainnya. Tampil menarik dapat menjadi salah satu kunci sukses dalam kehidupan sosial bermasyarakat. Orang lain akan merasa nyaman, betah, dan senang dengan penampilan diri yang enak dipandang mata. Penampilan mengandung pengertian, diantaranya (1) enak dan menarik dipandang mata (*a pleasing appearance*), (2) kesempurnaan penampilan dalam warna (*a perfection of form colour*), (3) proporsi tubuh yang simetris yang menimbulkan kesan menarik (*a pleasing proportion of symetri*). Dengan kata lain, suatu penampilan akan terlihat menarik kalau penampilan itu *pleasing* atau berbentuk sempurna dalam pengertian proporsi dari setiap bagian yang terstruktur secara baik (Hutagalung, 2007).

Santrock (1999) menjelaskan bahwa sebagian besar golongan dewasa muda masih banyak memberi perhatian terhadap penampilan fisiknya. Orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran sosial. Dari pertumbuhan fisik, diketahui bahwa dewasa muda sedang mengalami peralihan dari masa remaja untuk memasuki masa tua. Pada masa ini, seorang individu tidak lagi disebut sebagai masa tanggung (akil balik), tetapi tergolong sebagai pribadi yang benar-benar sudah dewasa (*maturity*). Penampilan fisiknya benar-benar matang sehingga siap melakukan tugas-tugas seperti orang dewasa lainnya, misalnya bekerja, menikah dan mempunyai anak.

Menurut Gunawati, (2006 dikutip dari Monk, 2001) mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Mahasiswa merupakan suatu masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Seorang dewasa muda (*young adulthood*) menampilkan profil yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak (Dariyo, 2003).

Banyak pria maupun wanita dewasa muda terutama mahasiswa, yang merasa gundah, sedih atau stres kalau penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain, termasuk terhadap lawan jenisnya. Akibatnya, hal ini akan dapat semakin mengecewakan dirinya. Umumnya, kaum wanita mempunyai kepedulian yang lebih besar dibandingkan kaum laki-laki terhadap masalah penampilan fisiknya. Para wanita selalu berupaya agar jangan sampai

dirinya memiliki kondisi fisik yang tidak baik, yaitu berbadan gemuk (obesitas), apalagi sampai melampaui berat badan normal (*over weight*) (Dariyo, 2003).

Menurut Verplanken dan Yonne Tangelder (2011), penampilan fisik seseorang memang dianggap sebagai suatu hal yang penting dalam kehidupan di masa kini. Beberapa orang menderita karena berpikir negatif tentang penampilannya. Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah komponen sikap dari citra tubuh (Cash, 2002a). Menurut konsepsi umum dari sikap, tingkat ketidakpuasan ditentukan oleh jumlah keyakinan negatif dan sejauh mana keyakinan ini bermuatan tentang hal negatif (Fishbein & Ajzen, 1975). Dasar ketidakpuasan bentuk tubuh ini dibentuk oleh pikiran negatif tentang penampilan seseorang, misalnya pikiran tentang ketidakpuasan pada bagian-bagian tertentu dari tubuhnya, atau keyakinan bahwa orang lain tidak menyukai bentuk tubuhnya. Dengan kata lain, ketidakpuasan bentuk tubuh dan secara potensial terkait dengan kehadiran pikiran negatif dari konten kognitif.

Ketidakpuasan bentuk tubuh terutama menjadi perhatian karena meningkat di kalangan remaja dan dewasa muda (Thompson & Smolak, 2001), dan telah ditemukan sangat terkait dengan rendahnya harga diri (Tiggemann, 2005) dan gangguan makan (Polivy & Herman, 2002). Sebuah studi telah menemukan bahwa penurunan harga diri berkontribusi terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh (Abell & Richards, 1996; Gleason, Alexander, & Somers, 2000) dan gejala bulimia (Vohs, Bardone, Joiner, Abramson, & Heatherton, 1999). Seseorang yang sesuai dengan standart fisik yang ideal akan dianggap lebih ramah, sehat mental, dan cerdas (Feingold, 1992). Orang-orang yang percaya

bahwa dirinya telah memenuhi standar fisik yang ideal akan mengalami manfaat psikologis dalam harga dirinya (Feingold, 1992). Individu berusaha untuk memenuhi tipe tubuh yang ideal, jika bentuk tubuh ideal tidak bisa dicapai, maka akan menghasilkan perilaku dan pikiran yang tidak sehat akan bentuk tubuhnya (Krane, 2001).

Baik mahasiswa maupun mahasiswi sering merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya baik dari segi ukuran (tinggi badan), keadaan atau kondisi (adanya cacat fisik) maupun bentuk tubuh (ramping dan gemuk). Mahasiswi akan melakukan berbagai cara, bagi yang memiliki tubuh kurus, maka dengan menambah berat badan, bentuk tubuh yang ideal akan didapatkan. Bagi mahasiswi yang kelebihan berat badan, maka dengan cara diet akan didapatkan bentuk tubuh yang ideal. Untuk mahasiswa, tidak mepedulikan berat badannya, bentuk tubuh yang ideal yaitu saat tubuhnya berotot. Mahasiswa dan mahasiswi yang memiliki bentuk tubuh yang ideal merasa bahwa saat berada di lingkungan masyarakat, dirinya diterima dengan baik, tidak mendapat ejekan, percaya diri dan bahagia. Mahasiswa dan mahasiswi yang memiliki perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, akan merasa minder saat berada di masyarakat, merasa tidak diterima di masyarakat, banyak mendapat ejekan, tidak percaya diri dan selalu cemas. Selain itu mahasiswa dan mahasiswi sering merasa khawatir saat memasuki dunia kerja, takut akan mengalami kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan karena menurut dirinya bahwa penampilan fisik sangat berpengaruh dalam karier (berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa dan mahasiswi).

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hurlock (1993) bahwa penampilan fisik berkaitan dengan peranan yang dipegang dalam kehidupan, khususnya dalam pergaulan. Cross&Cross (1879 dalam Milligan & Mary Pritchard 2006) menambahkan bahwa penampilan sangat penting bagi umat manusia karena dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup dan karier dipengaruhi oleh penampilan prima dan daya tarik fisik seseorang. Bagi individu yang menerima respon positif dari masyarakat terhadap dirinya secara fisik maka harga dirinya juga positif, namun apabila seorang individu menerima respon negatif dari masyarakat tentang dirinya secara fisik maka harga diri yang terbentuk juga negatif.

Meichati (1983) menyatakan bahwa harga diri seseorang akan terbentuk dengan baik apabila didukung adanya kasih sayang dalam keluarga dan adanya penghargaan dari lingkungan. Senada dengan Meichati, Tambunan (2001) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi harga diri adalah hubungannya dengan orang lain terutama *significant others* (orang yang berpengaruh) seperti keluarga, saudara, dan teman dekat. Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta yakin kehadirannya diperlukan di dunia ini. Individu yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan berharga (Tambunan, 2001 dalam Wardhani 2009).

Self-esteem (harga diri) cenderung memiliki keterkaitan yang kuat terhadap persepsi diri pada satu domain tertentu yaitu penampilan fisik. Sebagai contoh, peneliti menemukan bahwa pada remaja, *self-esteem* lebih berkorelasi

terhadap persepsi penampilan fisik dibandingkan dengan kompetensi skolastik, penerimaan sosial, cara berperilaku, dan kompetensi atletik (Harter, 1999, 2006; Maeda, 1999). Hubungan antara *self-esteem* dan penampilan fisik (baik yang merasa puas maupun tidak puas terhadap fisiknya) tidak hanya terjadi pada masa remaja, tetapi ditemukan sepanjang rentan usia, mulai dari kanak-kanak awal sampai usia setengah baya (Harter, 1999, 2006).

Harga diri merupakan faktor prediktor yang signifikan pada ketidakpuasan bentuk tubuh. Individu yang menderita ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya banyak disebabkan karena rendahnya harga diri, tidak memiliki coping stres yang baik dan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (Hatata H., Awaad, M., El. S. M. & Refaat, G., 2009).

Pada akhirnya, penelitian ini berfokus pada *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) dan harga diri (*self esteem*) pada wanita dan pria dewasa awal terutama pada mahasiswa. Pada penelitian sebelumnya, yang lebih banyak difokuskan oleh para peneliti yaitu mengenai *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) dan harga diri (*self esteem*) pada remaja. Para peneliti sebelumnya, banyak menggunakan subyek pada usia remaja. Hal itu dikarenakan bahwa diantara tugas perkembangan pada masa remaja yaitu masa di mana pertumbuhan fisik baik primer maupun sekunder mulai nampak.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan subyek pria dan wanita usia dewasa awal karena menurut (Kostanski dan Gullone 1998; DeLeel 2009, dalam Krishen, 2011) perjuangan dengan harga diri dan ketidakpuasan bentuk tubuh sering dimulai sejak masa kanak-kanak, berlanjut sepanjang usia remaja,

dan sering meningkat menjadi gangguan perilaku berbahaya seperti gangguan makan, depresi, dan kecemasan yang tinggi. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa *self-esteem* akan tinggi pada masa kanak-kanak, menurun pada masa remaja, meningkat lagi pada masa dewasa awal sampai masa dewasa akhir, dimana *self-esteem* kembali menurun (Robins, 2002). Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-esteem* dan ketidakpuasan bentuk tubuh ini ditemukan sepanjang kehidupan individu (Harter, 1999).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan lebih menekankan pada harga diri pria dan wanita dewasa awal yang berfokus pada mahasiswa, bagaimana seseorang menilai dirinya secara fisik dan seberapa berharga dirinya saat berada di lingkungan. Seseorang akan merasa minder atau malu saat mempunyai bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Puas atau tidaknya seseorang terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya akan berdampak pada harga dirinya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Harga Diri pada pria dan wanita dewasa awal?”.

C. Keaslian Penelitian

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti menemukan beberapa kajian riset terdahulu mengenai variabel *Body Dissatisfaction* dan harga diri (*self esteem*) untuk dijadikan sebagai pedoman dalam penelitian ini. Di antaranya yaitu:

1. *Perfectionism, Body Dissatisfaction, And Self-Esteem: An Interactive Model Of Bulimic Symptom Development*, oleh Vohs, K. D., Voelz, Z. R., Pettit, J. W., Bardone, A. M., Katz, Z., Abramson, L. Y., Joiner, J. R. (2001). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan gejala bulimia selama lima minggu diperkirakan karena interaksi dari kesempurnaan, ketidakpuasan bentuk tubuh, dan harga diri. Temuan ini mengungkapkan bahwa perubahan gejala bulimia dan depresi adalah terbesar pada wanita dengan harga diri rendah yang memegang sikap perfeksionis dan memiliki ketidakpuasan dengan bentuk tubuh mereka.
2. *The Relationship between Gender, Type of Sport, Body Dissatisfaction, Self Esteem and Disordered Eating Behaviors in Division I Athletes*, oleh Milligan & Mary Pritchard (2006). Hasil penelitian menunjukkan bahwa bagi wanita, perilaku gangguan makan diprediksi karena adanya faktor: ketidakpuasan bentuk tubuh, harga diri dan jenis olahraga, sedangkan untuk pria, perilaku gangguan makan hanya diprediksi oleh ketidakpuasan bentuk tubuh.
3. *Body Image Dissatisfaction and its Relationships with Psychiatric Symptomatology, Eating Beliefs and Self Esteem in Egyptian Female Adolescents*, oleh Hatata H., Awaad, M., El. S. M. & Refaat, G. (2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan kepuasan citra tubuh yang rendah menunjukkan tingkat yang lebih tinggi pada gejala somatisasi (30% vs 12,2%, $p = 0,000$), obsesif

kompulsif (23,3% vs 8,1%, $p = 0,000$), depresi (20% vs 13,5%, $p = 0,09$), dan kecemasan (30% vs 16,2%, $p = 0,002$). Ketidakpuasan bentuk tubuh juga berkorelasi negatif dengan gangguan makan ($r = -0.11$, $p = 0,025$). Selain itu, ketidakpuasan atas bentuk tubuh berkorelasi moderat dengan rendahnya harga diri ($r = -0.53$, $p = 0,000$).

4. *No Body Is Perfect: The Significance Of Habitual Negative Thinking About Appearance For Body Dissatisfaction, Eating Disorder Propensity, Self-Esteem And Snacking*, oleh Verplanken and Yonne Tangelder (2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen kebiasaan berpikir negatif tentang penampilan tampaknya signifikan dapat membangun citra tubuh, memiliki validitas yang berbeda terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh, dan merupakan faktor kerentanan untuk perasaan harga diri yang rendah dan kecenderungan gangguan makan.
5. *Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise*, oleh Furnham, A., Badmin, N. and Sneade, I. (2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih mungkin untuk ingin menjadi lebih berat daripada lebih ringan atas berat badannya, sedangkan pada anak perempuan sangat sedikit perempuan yang menginginkan menjadi lebih berat. Hanya pada anak perempuan yang terkait antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan konsep diri dan harga diri. Sedangkan pada anak laki-laki, harga diri tidak terpengaruh oleh ketidakpuasan bentuk tubuh.

6. *Body Dissatisfaction And Body Mass In Girls And Boys Transitioning From Early To Mid-Adolescence: Additional Role Of Self-Esteem And Eating Habits*, oleh Mäkinen, M., Riitta, L., Viertomies, P., Lindberg, N., Siimes, M. A. & Aalberg, V. (2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak perempuan merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya daripada anak laki-laki (berarti skor (SD): 30,6 (SD 12,2) vs 18,9 (SD 9,5); $p < 0,001$). Anak perempuan menyatakan paling puas dengan tubuhnya ketika berat badannya berkurang, dan lebih tidak puas saat memiliki berat badan normal dan sebagian besar merasa tidak puas saat memiliki berat badan yang lebih. Anak laki-laki juga menyatakan bahwa dirinya merasa puas saat kehilangan berat badan dan akan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya saat berat badannya bertambah. Anak laki-laki dilaporkan memiliki tingkat harga diri yang lebih tinggi daripada anak perempuan (rata-rata (SD): 31,3 (4,8) vs 28,0 (5,9); $p < 0,001$).
7. *Body Dissatisfaction Measured with a Figure Preference Task and Self-Esteem in 8 Year Old Children—a Study within the ABIS-Project*, oleh Koch, F.S., Ludvigsson, J. & Sepa, A. (2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh telah berhubungan dengan harga diri yang rendah dan depresi pada remaja. Diketahui bahwa ukuran tubuh berkorelasi dengan berat badan, indeks massa tubuh [BMI], dan lingkaran pinggang. Rendahnya harga diri meningkat dengan meningkatnya ketidakpuasan bentuk tubuh. Perbedaan gender

dalam ketidakpuasan bentuk tubuh juga ditemukan, tapi tidak ditemukan dalam kaitannya dengan harga diri.

8. *Body Dissatisfaction Mediates the Relationship between Self-Esteem and Restrained Eating in Female Undergraduates*, oleh Gianini & Jane Ellen Smith (2008). Hubungan antara harga diri dan pola makan yang terkendali sepenuhnya dimediasi oleh ukuran ketidakpuasan citra tubuh. Kecemasan sosial juga prediksi oleh perilaku makan yang terkendali ($p < ,05$), dan hubungan ini sepenuhnya dimediasi oleh ketidakpuasan citra tubuh juga. Hasil ini mendukung model perilaku kognitif bulimia nervosa dalam menyatakan bahwa rendahnya harga diri rendah merupakan faktor risiko untuk perilaku makan yang terkendali.
9. *Controlling Your Weight Versus Controlling Your Lifestyle: How Beliefs about Weight Control Affect Risk for Disordered Eating, Body Dissatisfaction and Self-esteem*, oleh Laliberte, M., Newton, M., McCabe, R. & Mills, J. S. (2007). Hasil penelitian menunjukkan sebuah keyakinan bahwa seseorang harus mengendalikan berat badannya (BCWeight) adalah secara signifikan berhubungan dengan gangguan makan, ketidakpuasan bentuk tubuh dan rendahnya harga diri.
10. *The Role of Body Dissatisfaction and Bingeing in the Self-Esteem of Women with Type II Diabetes*, oleh Carroll, P., Tiggemann, M. and Wade, T. (1999). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian ini meneliti dampak dari ketidakpuasan bentuk tubuh dan gangguan pola makan pada harga diri wanita dengan diabetes tipe II. Para wanita

dengan diabetes, secara signifikan harga diri yang dimilikinya lebih rendah. Selanjutnya, gangguan pola makan membuat kontribusi yang signifikan terhadap harga diri wanita dengan diabetes tipe II, berbeda dengan perempuan tanpa diabetes. Untuk wanita dengan diabetes, ketidakpuasan bentuk tubuh dan gangguan pola makan juga terkait dengan pengendalian glukosa darah. Disimpulkan bahwa diabetes memperluas domain ketidakpuasan bentuk tubuh yang berhubungan dengan harga diri.

Jika pada penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji mengenai *Body Dissatisfaction* dengan Harga Diri pada remaja terutama remaja perempuan, maka pada penelitian ini, peneliti akan lebih fokus pada *Body Dissatisfaction* dengan Harga Diri (*Self-esteem*) pada pria dan wanita dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian ini akan menghasilkan suatu kajian mengenai hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Harga Diri (*Self-esteem*) pada pria dan wanita dewasa awal.

D. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan harga diri pada pria dan wanita dewasa awal.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dalam lingkup psikologi, terutama bagi perkembangan kajian di bidang psikologi klinis.

2. Manfaat praktis:

- a. Sebagai informasi dan masukan penting bagi mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang memasuki usia dewasa awal yaitu dimulai dari usia 18-25 tahun agar dapat menerima keadaan fisiknya tanpa merasa rendah diri atau minder serta lebih peka dalam menilai dirinya sendiri.
- b. Sebagai wacana bagi pria dan wanita dewasa awal selain mahasiswa, agar lebih menyadari akan pentingnya kondisi kesehatannya karena untuk mencapai tubuh yang ideal, dengan melakukan cara seperti diet ketat maka akan mengganggu kesehatan bahkan akan memicu munculnya gangguan makan dan gangguan perilaku lainnya seperti depresi.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam pembahasan skripsi ini, penulis membagi menjadi lima bab. Masing-masing bab dibagi ke dalam anak bab yang secara keseluruhan dapat digambarkan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab pendahuluan ini berisikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Dalam bab kajian pustaka ini berisikan tentang variabel Y (variabel terikat), variabel X (variabel bebas), pria dan wanita dewasa awal, hubungan antar variabel, kerangka teoritik serta hipotesis.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Dalam bab metodologi penelitian ini berisikan tentang rancangan penelitian; identifikasi variabel; definisi operasional variabel penelitian; populasi, sampel dan tehnik sampling; instrumen penelitian serta analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan ini berisikan tentang uraian hasil penelitian, pengujian hipotesis, serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V PENUTUP

Dalam bab penutup ini memuat tentang kesimpulan dan saran.