

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak menuju masa dewasa meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional Santrock (Diana, 2019). Masa remaja juga dikenal sebagai masa *adolescence*. Pada masa ini, remaja belum memiliki status dewasa dan tidak lagi berstatus anak, sehingga menunjukkan sifat transisi atau peralihannya (Jannah, 2017). Kelompok pada usia remaja harus mempunyai perhatian khusus karena, pada masa ini merupakan penentuan akan masa depannya. Karena pada masa tersebut merupakan penentuan seseorang dalam membangun sebuah cita-cita yang diinginkan, sehingga perlu adanya orang terdekat untuk saling memotivasi agar terhindar dari hal yang semestinya tidak terjadi di masa remaja.

Pada kalangan remaja timbulnya berbagai persoalan yang menjadi permasalahan, salah satunya yaitu penilaian terhadap bentuk tubuh yang ideal harus dicapai untuk menunjang penampilan fisiknya Ratnawati & Sofiah (Alwis & Kurniawan, 2018). Apabila hal tersebut dapat terpenuhi maka akan muncul rasa puas dan kebahagiaan didalam diri seseorang. Karena dengan kebahagiaan yang didapat akan membuat mereka lebih berarti dan terhindar dari perasaan yang negative terhadap dirinya (Herawaty, 2015).

Body image positif akan menimbulkan dampak yang baik terhadap cara remaja dalam melakukan penilaian dan memandang hal-hal yang berhubungan dengan fisiknya, seperti tinggi badan, berat badan, dan sebagainya sehingga individu akan merasa nyaman dan menerima fisiknya, individu yang memiliki penilaian positif akan tubuhnya akan menerima bentuk tubuhnya, merasa percaya diri dan, peduli akan kesehatan dan kondisi tubuhnya, serta lebih mudah menjalin hubungan dengan individu

lain (Cash & Pruzinsky, 2002). *Body image* negatif pada remaja akan membuat seseorang pandangan *negative* terhadap kondisi fisiknya sehingga timbul perasaan minder, kecemasan, *insecurity*, dan rasa tidak puas. Rasa kurang suka, kurang puas dan kurang mencintai tubuh sendiri akan mendorong seseorang untuk mengubah bentuk tubuh yang dimiliki. Banyak orang yang kurang bersyukur akan penampilan dan citra tubuhnya sehingga membuat individu melakukan berbagai cara/upaya untuk membuat penampilannya sesuai dengan yang diharapkan tidak hanya pada kaum perempuan, Permasalahan body image juga dirasakan oleh laki-laki. Menurut Cash (2000) *body image* adalah sikap yang dimiliki individu untuk memandang tubuhnya bisa bernilai positif maupun negatif.

Grogan (2008) mendefinisikan citra tubuh sebagai persepsi pribadi seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya yang dipengaruhi oleh perasaan individu tentang tubuh mereka, harapan mengenai bentuk tubuh yang diinginkan, dan bentuk tubuh yang sebenarnya. Menurut Healey (2014) citra tubuh adalah perasaan dan pikiran individu tentang persepsinya akan fisik yang dimilikinya, perasaan tersebut dapat berada pada tahap negatif, positif, atau kombinasi keduanya dan hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor individu itu sendiri dan lingkungan yang ada di sekitarnya. Citra tubuh adalah pandangan subjektif seseorang tentang tubuhnya, yang ditunjukkan oleh perasaan dan tindakan yang berkaitan dengan cara mereka melihat tubuh (Grimm & Schwartz, 2017).

Ifdil et al. (2017) dalam penelitiannya mendefinisikan *Body image* sebagai persepsi individu mengenai bagaimana kondisi tubuh yang ideal. Persepsi seseorang dalam melihat sesuatu dapat dipengaruhi oleh sudut pandang orang lain maupun dari keputusannya sendiri. Selain itu, cara pandang seseorang juga dapat dipengaruhi melalui interaksi pada lingkungan sosial (Alidia, 2018).

Diener (2012) *Subjective well-being* (SWB) merupakan evaluasi subjektif terkait kepuasan dalam hidup dan keadaan emosional yang dirasakan. Menurut Diener (2012) terdapat dua aspek umum yang

membangun *subjective well-being* yaitu aspek kognitif, yang mencakup *Subjective well-being* bergantung pada perasaan senang dan puas individu, yang merupakan hasil dari evaluasi subjektif pengalaman secara kognitif, yang diwakili oleh penilaian reflektif individu itu sendiri, berupa perasaan puas dan ketidakpuasan, dan secara afektif yang meliputi afek positif dan afek negatif yang berkaitan dengan perasaan (Maddux, 2017). Afek positif meliputi suatu emosi positif seperti kebahagiaan, sedangkan afek negatif meliputi emosi seperti marah dan sedih (Diener, 2012). Compton (dalam Diener, 2012) menemukan bahwa indeks *Subjective Well-Being* individu terdiri dari dua variabel utama: kebahagiaan dan kepuasan hidup. Dengan kata lain, individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi maka mereka akan merasa puas, bahagia, lebih sering merasakan emosi yang positif dan mereka akan sangat jarang merasakan emosi/perasaan negatif, seperti kemarahan atau larut dalam kesedihan, sedangkan individu dengan *subjective well-being* yang rendah maka mereka akan mudah merasakan emosi secara negatif dan jarang merasa bahagia serta kepuasan yang berhubungan dengan pengalaman dalam hidupnya (Maddux, 2017). Individu yang merasakan emosi negatif yang bertahan lama memicu depresi (KusumaYohana,2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Maryana,2019). Citra tubuh berkaitan dengan *Subjective Well-Being*, *body image* artinya Gambaran atau persepsi remaja tentang tubuh ideal mereka dan impian yang mereka inginkan, seperti berat, penampilan, orientasi terhadap penampilan, dan kecemasan atau kekhawatiran mereka tentang bentuk tubuh mereka berdasarkan apa yang dilihat orang lain tentang mereka dan bagaimana mereka dapat menyesuaikan diri dengan persepsi tersebut. saat remaja putri menganggap situasi fisiknya tidak sama dengan tipe idealnya, maka mereka merasa akan memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik (Hartini, 2017).

Selain itu, adanya rasa syukur juga dapat menjadikan seseorang merasakan bentuk emosi positif salah satunya adalah kebahagiaan (Watkins,

Woodward, Stone, Kolts, 2003;Safaria, 2014). Tidak hanya kaum wanita yang terobsesi pada penampilan fisik yang bagus, para laki-laki modern juga tidak sedikit yang melakukan bedah plastik agar terlihat representatif dan menarik. Para laki-laki jaman sekarang saat ini turut pula memperhatikan penampilan mereka dan terlihat sangat peduli terhadap sudut pandang orang lain yang berkaitan dengan citra tubuh dan image mereka. Fase remaja merupakan tahap transisi/peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang diikuti dengan perubahan fisik, perubahan kognitif, serta perubahan psikososial yang cukup besar. Pada fase remaja, individu akan mengalami perubahan pada bentuk tubuh. Perubahan-perubahan fisik yang dialami remaja menimbulkan kecanggungan karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi pada diri mereka. Akibat adanya perubahan bentuk fisik yang dialami, banyak remaja yang merasa tidak percaya diri terhadap penampilannya dan membuat mereka berpendapat bahwa dirinya sendiri menjadi negatif karena menganggap fisiknya tidak ideal atau tidak sesuai dengan pandangan masyarakat. Terlebih lagi karena adanya pergaulan Dimana kebanyakan remaja cenderung menilai dan memberikan kritik pada penampilan sesama remaja lainnya (Rizky,2016).

Body image juga berkaitan dengan kebersyukuran atau *gratitude*. Layous et al. 2017 mengungkapkan bahwa *gratitude* adalah suatu bentuk penilaian secara positif di kehidupan seseorang. Dalam penelitiannya, Jans-Beken et al. 2020 mengartikan *gratitude* sebagai suatu *state* dan *trait*. *Gratitude* diartikan dari suatu keadaan atau *state* yang mempunyai ketergantungan pada atribusi terkait dengan sisi afektif-kognitif (shanti& Zahra, 2022)

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti melakukan observasi dan wawancara studi pendahuluan pada variabel *Body Image* pada siswa SMK Karya Guna 1 Bekasi. Hal ini dapat dibuktikan pada hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil wawancara pada 5 siswa SMK Karya Guna 1 Bekasi pada variabel *Body Image* aspek *Appearance*

Evaluation (Evaluasi Penampilan) diketahui bahwa 5 dari 5 responden mengalami rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, karena evaluasi penampilan berperan cukup penting untuk mempresepsikan kepuasan individu dan penilaian individu terhadap citra tubuhnya, untuk menilai menarik dan tidak menarik individu terhadap citra tubuhnya. Pada aspek Orientasi penampilan (*appearance orientation*) 3 dari 5 siswa mengatakan bahwa cukup penting bagi mereka dalam memperhatikan penampilannya dan melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan penampilannya seperti menggunakan *skincare*, perawatan rambut dan memperhatikan Kesehatan tubuhnya untuk meningkatkan penampilannya dengan cara diet dan berolahraga. Lalu pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) 3 dari 5 (60%) siswa mengatakan bahwa mereka belum bisa menerima kekurangan yang dimilikinya dan beranggapan bahwa bentuk wajah, bagian lengan, kaki, pinggul, tinggi badan, dan berat badan dapat menentukan rasa puas dan tidak puas individu terhadap penilaian *Body image*nya hal ini juga akan meningkatkan sejauh mana penilaian individu terhadap citra tubuhnya. Pada aspek Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) 3 dari 5 siswa merasa cemas terhadap kenaikan berat badannya dan cenderung membatasi makanan cepat saji karena tidak baik jika dikonsumsi terlalu sering bahkan ada juga yang sampai melakukan diet untuk meningkatkan kualitas bentuk tubuhnya secara sehat. Lalu yang terakhir pada aspek pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*) 3 dari 5 siswa mengatakan bahwa tinggi badan, berat badan, bentuk tubuh nya belum cukup baik dan jauh dari kata ideal. Dari hasil wawancara tersebut peneliti dapat menganalisa bahwa responden memiliki masalah pada citra tubuhnya sehingga.

Banyak orang menghabiskan waktu dan tenaga untuk membuat hidup mereka Bahagia dan merasakan kepuasan. *Subjective well-being* lebih berfokus pada bagaimana seseorang menilai hidupnya. Evaluasi yang terdapat dalam *Subjective well-being* adalah evaluasi diri terhadap kehidupan seseorang berdasarkan evaluasi kognitif terhadap kepuasan

hidup dan evaluasi afektif terhadap mood dan emosi (Diener, Inglehart, & Tay, 2013). *Subjective well-being* merupakan gagasan yang luas tentang cara seseorang menilai kehidupannya atau pengalaman emosionalnya dengan gabungan dari tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif dan, rendahnya afek negatif. Seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan mampu mengatur emosi mereka dan menangani masalah dengan baik. Sebaliknya, Jika seseorang memiliki tingkat *subjective-well-being* yang rendah, mereka cenderung merasa tidak Bahagia, dan penuh dengan perasaan negatif. sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 responden terkait variabel *Subjective Wellbeing* pada aspek kepuasan hidup (*Life Satisfaction*), 4 dari 5 (60%) siswa belum cukup puas dengan kehidupannya dan meras bahwa kondisi hidupnya kurang menarik dan selalu beranggapan bahwa mereka belum mendapatkan apa yang mereka inginkan, lalu pada aspek positif (*Positive Affection*), dan afek negatif (*Negative affection*) 2 dari 5 (40%) siswa mampu mengelola emosinya dengan cukup baik dan lebih memilih untuk memikirkan hal-hal yang positif ketika mereka merasakan hal-hal kurang menyenangkan yang terjadi di lingkungan sekitarnya seperti ejekkan yang diterima secara verbal terkait penampilan dan bentuk tubuhnya, hal itu tidak menjadikan sebuah masalah yang serius bagi mereka. Dan sebaliknya 3 dari 5 (60%) siswa merasa belum mampu mengontrol emosinya secara positif sehingga ketika individu mendapatkan hal yang kurang menyenangkan, ia akan merasa marah dan cemas.

Rasa bersyukur atau *gratitude* yaitu keadaan menyadari dan bersyukur akan hal-hal baik yang terjadi. *Subjective well-being* dapat membuat hidup seseorang sangat berharga sehingga seseorang memiliki *Subjective well-being* yang baik, maka ia akan lebih positif dalam menjalani hidupnya (Edward Diener et al., 2002). Hal ini juga berlaku bagi perempuan & laki-laki yang sedang dalam tahapan perkembangan masih perlu

memenuhi tugas-tugas perkembangan mereka, salah satunya ialah dapat menerima perubahan fisik dan bisa memanfaatkannya secara positif untuk berkontribusi dilingkungannya (Kansky et al., 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 5 responden terkait variabel *Gratitude* pada aspek *sense of abundance* 4 dari 5 siswa merasa bahwa dirinya belum seberuntung orang lain, beranggapan bahwa banyak hal buruk yang terjadi pada dirinya, dan merasa hidupnya belum baik, pada aspek *simple appreciation* 3 dari 5 siswa masih merasa kurang puas pada hal-hal yang sederhana dalam hidup, dan berpikir untuk selalu maju kedepan tanpa harus berhenti sejenak. Pada aspek *appreciation of others* 3 dari 5 siswa beranggapan bahwa Sebagian besar hidupnya merupakan hasil dari dirinya sendiri tanpa campur tangan orang lain, mereka cenderung bisa melakukan dan mencapai apapun tanpa bantuan orang disekitarnya.

Berdasarkan hasil fenomena diatas dapat diketahui bahwa *Subjective WellBeing* penting bagi penilaian individu terhadap citra tubuhnya agar individu mendapatkan kepuasan terhadap hidupnya dan dapat mengelola emosi secara positif tidak berlarut dalam pemikiran yang negative terhadap citra tubuhnya, *Gratitude* juga mempunyai peran yang cukup penting yaitu untuk mengetahui sejauh mana individu merasa bersyukur atas apa yang sudah dimilikinya dan tidak menjadikan kekurangannya sebagai acuan untuk tidak selalu merasa bersyukur terutama terhadap *Body Image* yang dimilikinya. Maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara *Subjective WellBeing* dan *Gratitude* terhadap *Body Image* pada siswa SMK Karya Guna 1 Bekasi dan seberapa besar pengaruhnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas antara variabel bebas (*Independent*) yaitu *Subjective Wellbeing* (X1), *Gratitude* (X2), dan variabel terikat yaitu *Body Image* (Y) maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran *Subjective Wellbeing* dan *Gratitude* terhadap *Body Image* siswa?
2. Apakah ada hubungan antara *Subjective WellBeing* dengan *Body Image* pada siswa?
3. Apakah ada hubungan antara *Gratitude* dengan *Body Image* siswa?
4. Apakah ada pengaruh antara *Subjective WellBeing* dan *Gratitude* terhadap *Body Image* siswa?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana gambaran *Subjective Wellbeing* dan *Gratitude* terhadap *Body Image*, apakah ada hubungan antara *Subjective Well-being* dan *gratitude* terhadap *Body image* dan seberapa besar pengaruh *Body Image* terhadap *Gratitude* dan *Subjective Well-being* pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan pengetahuan khususnya dibidang Psikologi pendidikan dan Perkembangan.

b. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi para pembacanya.
- b. Bagi pengajar, semoga penelitian ini bisa menjadi acuan untuk terus mendorong dan memotivasi siswanya dalam belajar
- c. Bagi siswa, diharapkan penelitian ini sebagai landasan agar lebih giat lagi dalam belajar
- d. Bagi peneliti selanjutnya, dengan adanya penelitian ini agar dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.