BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan suatu periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan psikososial (Santrock, 2013: 32). Remaja mengalami perkembangan biologis atau pubertas yang merupakan berat dan tinggi badan, perubahan dalam proporsi dan bentuk tubuh, serta pencapaian kematangan organ seksual (Papalia, Old, &Feldman, 2011: 308). Perubahan kognitif pada remaja menyebabkan remaja lebih sadar akan dirinya (*self-conscious)*sehingga remaja lebih memikirkan tentang pemahaman dirinya.

Remaja menjadi lebih introspektif, dimana hal ini merupakan bagian dari kesadaran diri mereka dan bagian dari eksplorasi diri (Santrock, 2013: 33). Perubahan fisik yang terjadi sangat dicemaskan oleh remaja sehingga dapat menyebabkan remaja selalu memperhatikan penampilannya dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka. Remaja menunjukkan perhatian yang amat besar terhadap tubuhnya yang sedang mengalami perubahan dan mengembangkan gamabaran pribadi seperti apa tubuh mereka yang kemudian digunakan sebagai dimensi paling penting dari daya tarik fisik (Santrock, 2010: 59).

Darajat (dalam Mappiare, 2006: 23) menyatakan bahwa diantara hal yang kurang menyenangkan bagi remaja, adalah adanya beberapa

bagian tubuh yang sangat cepat pertumbuhannya,sehingga mendahului bagian lain seperti kaki, tangan dan hidung yang mengakibatkan cemasnya remaja melihat wajah dan tubuhnya yang kurang bagus itu. Sehingga mereka akan sering berdiri di depan kaca untuk melihat apakah pertumbuhannya wajar atau tidak. Hal lain yang dikhawatirkan dalam ketidaksempurnaan tubuh mereka adalah bentuk badan yang terlalu gemuk, terlalu kurus, terlalu pendek, terlalu tinggi (jangkung), wajah yang kurang tampan atau kurang cantik, ada jerawat, dan sebagainya.

Masa remaja pertengahan, yaitu umur 15-18 tahun, adanya kekhawatiran terhadap bentuk tubuh hal tersebut bagi remaja merupakan lanjutan dari berbagai kekhawatiran yang dialami pada masa remaja dan pada awal tahun-tahun remaja. Tidak sedikit remaja mengalami ketidakpuasan akan tubuhnya. Ketidakmampuan menyikapi ketidakpuasan ini akan menjadi salah satu yang menyebabkannya merasa rendah diri. (Al-Mighwar, 2006 :13)

Ketidakpuasan lebih banyak dialami oleh remaja putri dari pada remaja laki-laki. Pada umumnya, remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena masa otot yang lebih menigkat (Santrock,2013: 36). Peryataan diatas sesuai dengan hasil

penilitian Winzeler(dalam Prima, 2013). Menyatakan bahwa 73% remaja laki-laki lebih bangga dengan tubuhnya denganlebih puas dengan berat badannya dari pada remaja putri hanya sebesar 47%.

Robinson (dalam Suprapto dan Aditomo, 2007). Bila dibandingkan dari tahun ke tahun, ternyata jumlah perempuan yang mengalami *Body Dissatisfaction* semakin bertambah. Hal ini ditunjukkan dari hasil survei dari tahun 1973 sampai dengan tahun 1997. Tahun 1973 sebanyak 25% perempuan tidak puas terhadap keseluruhan penampilannya pada tahun 1986 meningkat menjadi 38%, dan pada tahun 1997 jumlahnya meningkat lagi menjadi 56%.

Penelitian yang dilakukan Herawati di Jakarta pada tahun 2003, di dapati informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami *Body dissatisfaction* dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang (Yunita, 2013:306). Adapun penelitian Setyorini (2010) yang dilakukan di Semarang mengemukan remaja putri sebanyak 87,1% belum menjalankan perilaku makan yang baik dan 48,4% merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki. Remaja putri yang menganggap tubuhnya kurang ideal atau yang mengalami ketidakpuasan tubuh belum menjalankan perilaku makan yang baik.

Penelitian yang dilakukan Gannis di Surakarta pada tahun 2010,terdapat hasil analisis data menghasilkan nilai rata-rata kelompok *problem focused coping* 53,13 dan kelompok *emotional focused coping* 56,18. Hal ini berarti bahwa remaja wanita yang menggunakan *problem*

focused coping mempunyai ketidakpuasan tubuh yang lebih rendah dari pada kelompok *emotional focused coping.*Uji *independent sample t test* menghasilkan t hitung = -2,383 dan t table = 1.984, dengan probabilitiy p-value > 0,05 (0,019). Hal ini berarti hipotesis diterima, yaitu terdapat perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping pada remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi.

Penelitian yang dilakukan Ellen Prima pada siswi Sekolah Menengah Atas (SMP). Ditemukan hasil yang menunjukkan ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan kecendrungan perilaku diet pada remaja putri, (r = 0,456 dan p< 0,01) sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Paradigma dan mitos kecantikan yang beredar dimasyarakat membuat remaja mulai memiliki perhatian lebih terhadap tubuhnya serta membentuk citra tubuhnya. Citra tubuh (*body image*) merupakan penilaian seseorang terhadap tubuhnya, mengevaluasi bentuk tubuh seperti ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lain dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik. Penilaian ini bersifat subjektif dan bisa saja berbeda antara individu (Rahmawati, 2013:14). Menurut Rade & Jaberg (dalam Irmayanti,2009:9) mengatakan bahwa *Body Disstisfaction* atau ketidakpuasan akan tubuh merupakan bagian dari body image.

Penelitian yang dilakukan oleh Izza dan Mahadayani(2014). Menunjukan bahwa perempuan khususnya remaja putri yang memiliki tingkat ketidakpuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuh mereka biasanya

memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dibandingkan perempuan yang memiliki tingkat kepuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuh mereka. Ini menunjukkan adanya hubungan antara kepercayaan diri seseorang dengan tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya.

Rosen dan Reiter (dalam Izza, 2004) mengatakan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh (*Body Dissatisfaction*) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong perempuan berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya. Berbagai upaya dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, minat yang kuat terhadap bentuk tubuh yang dianggap ideal dan menarik dapat membuat seseorang melakukan usaha-usaha seperti menurunkan berat badan, melakukan olah raga, atau bahkan ada juga yang mengkonsumsi obat-obatan, dan melakukan cara-cara yang ekstrim diantaranya melakukan diet yang ekstrim, sedot lemak, penanaman benang di bagian tubuh tidak profesional, bahkan sampai operasi plastik dan ada juga yang memakai pemutih kulit yang berbahan merkuri yang tinggi.

Menurut Brehm (Iswari & Hartini, 2005) faktor –faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan sosok tubuh seseorang antara lain: *first impressin culture*, kepercayaan bahwa adanya kontrol diri dapat memberikan jalan untuk mencapai tubuh ideal, standar kecantikan yang

tidak mungkin dapat dicapai, rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri, dan kebutuhan akan mengontrol dirinya sendiri.

Ketidakpuasan yang remaja alami pada bagian tubuh tertentu ataupun meliputi bentuk dan ukuran tubuh secara keseluruhan dapat menjadi salah satu yang disebabkan karena terjadinya kontrol diri yang kurang baik. Penelitian tentang kontrol diri juga dilakukan Ririn Angreini (2014). Menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif. Artinya, semakin kuat kontrol diri maka semakin rendah perilaku konsumtif, sebaliknya semakin lemah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku konsumtif Mahasiswa. Rodin (dalam Sarafino, 1990:28) mengungkapkan kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan. Oleh karena itu, individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengarahkan perilaku mereka kearah yang konsekuensinya lebih positif.

Chaplin (2000:316) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Menurut Calhoun dan Acocella (didalam Ghufron, 2011) Kontrol diri melibatkan tiga hal, pertama, memilih dengan sengaja. Kedua, pilihan antara dua perilaku yang bertentangan : satu perilaku menawarkan kepuasan dengan segera, sedangkan perilaku yang lain menawarkan

ganjaran jangka panjang. Ketiga, mamanipulasi stimulus agar satu perilaku kurang mungkin dilakukan sedangkan yang lebih mungkin dilakukan.

Kontrol diri merupakan kemampuan yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seseorang individu. Karena dengan kontrol diri seseorang individu dapat mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilakunya berdasarkan proses kognitif dan psikologis. Sehingga kontrol diri yang baik akan menghasilkan perilaku yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh individu terseebut.

Diplihnya SMKN "X" sebagai tempat penelitian, disebabkan berdasarkan data-data pada penelitian terdahulu belum ada yang meneliti di SMK (Sekolah Menengah Kejuruan). SMKN "X" ini memiliki jurusan administrasi perkantoran, siswi yang berada di jurusan perkantoran ini mereka telah berfikir bahwa setelah tamat sekolah, mereka bisa langsung bekerja di sebuah perkantoran, dan sebab itu mereka harus bisa menjaga penampilannya biar tetap terlihat cantik dan menarik.

Dilihat dari fenomena pada remaja putri di SMKN "X" ada beberapa remaja putri yang melakukan program diet yang terlalu exstrem yang mengakibatkan tidak baik bagi kesehatannya, seperti remaja putri berinisial " R " melakukan *jogging* pada jam 15.00 WIB saat masih terik matahari, dengan alasan pada jam tersebut keringat keluar cepat dan menurut nya itu akan membuat tubuh remaja putri tersebut bisa seperti yang diinginkannya, bukan hanya itu saat *jogging* dia selalu memakai

korset dan baju sauna untuk mempercepat keringat keluar. (R, wawancara di Tarusan pada Minggu (11/06/2017)

Dan ada juga yang sudah mengkonsumsi obat pelangsing yang di belinya sendiri tanpa izin orang tua.

Remaja putri yang berinisial " N " sudah memiliki tubuh yang bagus tapi dia masih juga merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya di bagian lengan dan pahanya karena menurutnya bagian tersebut masih terasa besar, oleh karena itu " N " tersebut melakukan olah raga ketat khusus di bagian lengan dan paha. (N, wawancara di Tarusan pada Senin (12/06/2017)

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap ketidakpuasan tubuh. Oleh karena itu penelitian ini diberi judul **"Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Siswi di SMK N "X".**

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis perlu menjelaskan apa yang menjadi rumusan masalah penelitian. Adapun yang menjadi rumusan dalam penelitian ini adalah: "apakah ada pengaruh kontrol diri dengan body dissatisfaction pada siswi di SMK N "X".

2. Batasan Masalah

Berdasarkan latarbelakang di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Berapa tinggi tingkat kontrol diri pada siswi di SMK N “X”?
2. Berapa tinggi tingkat *body dissastisfaction* pada siswi di SMK N “X”?
3. Apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap *body dissastisfaction* pada siswi di SMK N “X”?

3. Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Penelitian ini memiliki signifikansi dalam beberapa hal : pertama. Memperoleh penjelasan kongkrit tentang upaya individu dalam mengontrol diri supaya tidak mengalami *body dissatisfaction.* Kedua, memperoleh sejauhmana kontrol diri berpengaruh terhadap *body dissatisfaction.*

Keunikan yang terdapat dalam penelitian ini ialah mencoba untuk menggambarkan apa saja sebab-sebab remaja putri mengalami *Body Dissatisfaction* yang dialami oleh siswi di SMKN “X”,dan mengetahui apakah ada perbedaan faktor antara lingkungan di desa dan di kota. Dilihat dari penelitian terdahulu banyak yang melakukan penelitian yang berkaitan dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri di lingkungan perkotaan, maka dari itu peneliti juga ingin meneliti pada remaja putri di lingkungan perdesaan.

4. Tujuan dan Manfaat penelitian

a. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tinggi tingkat kontrol diri pada siswi di SMK N "X".
2. Untuk mengetahui tinggi tingkat *body dissastisfaction* pada siswi di SMK N "X".
3. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *body dissastisfaction* pada siswi di SMK N "X".

b. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan penelitian ini dapat memberikan hasil yang bermanfaat, sejalan dengan tujuan penelitian di atas. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan tentang kontrol diri dan ketidakpuaan tubuh serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan psikologi perkembangan remaja

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini merupakan kesempatan untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama kuliah dan bermanfaat bagi mahasiswa sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan

mengkaji tentang pengaruh kontrol diri terhadap ketidakpuasan tubuh. Hasil penelitian ini dapat memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar S.Psi (Sarjana Psikologi Islam) di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.

1.4. SistematikaPenulisan

Untuk lebih terarah dan teraturnya penulisan ini, maka dalam sistematika penulisan, peneliti membaginya kepada beberapa bab. Adapun sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I	Merupakan pendahuluan, terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.
BAB II	Merupakan kerangka teori yang membahas tentangpengertian kotrol diri, jenis dan aspek kontrol diri, pengertian *body dissastisfaction*, aspek-aspek *body dissastisfaction*, faktor yang mempengaruhi *body dissastisfaction*. Dinamika variabel, kerangka konsepetual, hipotesis.
BAB III	Merupakan metode penelitian yang mencakup variabel penelitian, subjek penelitian, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian dan

	prosedur penelitian.
BAB IV	Merupakan bab hasil dari penelitian, meliputi deskripsi data dan hasil analisis.
BAB V	Merupakan bab terakhir yang berisikan kesimpulan dan saran.