

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, mental, nilai, dan minat-minat baru (Hurlock, 2006). Remaja juga mengalami peningkatan secara kognitif yang akan membuat mereka lebih sadar akan dirinya (*self-conscious*) dibandingkan dengan anak-anak dan lebih memikirkan tentang pemahaman dirinya. Remaja menjadi lebih introspektif, dimana hal ini merupakan bagian dari kesadaran diri mereka dan bagian dari eksplorasi diri (Santrock, 2003). Salah satu bentuk introspeksi yang mereka lakukan adalah memberikan perhatian yang besar pada citra tubuh (Papalia, 2003).

Citra tubuh merupakan persepsi, perasaan dan pikiran seseorang mengenai tubuhnya, menilai apakah tubuhnya menarik atau tidak dan emosi yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuh seseorang (Grogan, 2006). Bentuk dan ukuran tubuh yang ideal merupakan impian semua remaja, dan hal ini tentu membuat remaja berusaha untuk mencapai tuntutan tersebut.

Penelitian di Canada yang dilakukan oleh Boyce, Craig, Freeman, King, Mclagan, Saab (2008) ditemukan bahwa 36-50% remaja dari kelas 6-10 merasa tidak puas dengan ukuran tubuhnya. Tekanan dan ekspektasi yang tidak realistis dari media, teman sebaya, dan lingkungan sosial membuat remaja mengubah dirinya menjadi apa yang diinginkan oleh media dan bukan apa adanya diri mereka. Penelitian terhadap remaja tingkat SMA di Australia menyebutkan bahwa 70-76% remaja menginginkan dan mengidamkan bentuk tubuh yang lebih

kurus dari ukuran tubuh yang mereka miliki saat ini, bahkan lebih dari setengah yang sedang berusaha mengurangi berat badan mereka, padahal hanya sebagian kecil remaja yang benar-benar mengalami kelebihan berat badan (*Victorian Government Departement of Human Services, 2002*).

Keluarga, teman dan media sangat mempengaruhi citra tubuh remaja. Penelitian menemukan bahwa 61,7% remaja perempuan ingin untuk menurunkan berat badannya. Mereka juga menyebutkan bahwa rasa percaya diri, media, pengaruh dari teman, dukungan sosial dan bagaimana perlakuan keluarga adalah faktor utama dalam bagaimana remaja perempuan melihat tubuhnya. Kebanyakan remaja putri lebih menyukai keindahan dan memperhatikan keindahan tubuh, maka bentuk tubuh yang menarik akan menumbuhkan rasa percaya diri pada wanita saat tampil di depan orang lain. Selain itu, media sangat mempengaruhi gambaran ideal bentuk tubuh seseorang. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen. Isi tayangan media sering menggambarkan bahwa standart kecantikan perempuan adalah memiliki tubuh kurus. Hubungan interpersonal seperti dengan teman dan keluarga membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan *feedback* yang di terima akan mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain baik teman maupun keluarga melakukan evaluasi terhadap dirinya (Ata, Ludden & Lally, 2006).

Penelitian lain mengindikasikan bahwa 50-80% remaja perempuan memandang negatif terhadap tubuhnya, 49% remaja perempuan melaporkan bahwa mereka mengetahui orang lain mengalami gangguan makan. Bahkan hanya 33% perempuan merasa puas dengan tubuhnya sedangkan 58% ingin

menurunkan berat badannya. Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih sering berpikir bahwa bentuk tubuh yang mereka miliki saat ini terlalu besar dengan perbandingan 60% versus 21% (Croll, 2005).

Menurut Croll (2005) hanya 29% remaja perempuan yang mengekspresikan kepuasan terhadap tubuhnya, sedangkan lebih dari setengah remaja laki-laki merasa puas dengan tubuhnya. Lebih dari setengah remaja perempuan berpikir bahwa mereka harus melakukan diet, terutama saat mereka sedang pada masa pubertas. Hal ini umum terjadi karena banyak remaja perempuan yang mulai mengalami peningkatan berat badan pada saat pubertas. Hal ini membuat banyak remaja perempuan ingin menurunkan berat badan dalam usahanya untuk memenuhi ekspektasi sosial (*Women's Health*, 2007).

Kepedulian terhadap citra tubuh tersebut dapat muncul karena para remaja menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik (Hurlock, 2006). Selain itu sejumlah peneliti telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja, antara lain penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri (Santrock, 2003).

Beberapa penelitian menemukan bahwa masalah ketidakpuasan terhadap citra tubuh ternyata dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang lebih serius. Perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka akan berisiko lebih tinggi untuk melakukan diet yang serius dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan perempuan yang telah merasa puas dengan bentuk tubuh mereka (Haugaard, 2001). Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat meningkatkan perilaku merokok di kalangan remaja perempuan

karena merokok merupakan salah satu metode penurunan berat badan yang umum digunakan oleh remaja masa kini (Dittrich, 2003).

Pada remaja perempuan, ketidakpuasan terhadap citra tubuh berdampak pada harga diri yang lebih rendah. Selain itu, citra tubuh yang negatif merupakan penyebab utama remaja perempuan menjadi lebih depresif daripada remaja laki-laki (Rice & Dolgin, 2002).

Saat ini, delapan juta individu di USA telah menderita gangguan makan, 90% adalah perempuan dewasa, 80% adalah *preadolescent* yang takut tubuhnya menjadi gemuk dan lebih dari 50% anak perempuan berumur 10 tahun yang menginginkan tubuh lebih kurus (*Women's' Self-Esteem*, 2007). Hal ini telah menunjukkan bahwa gangguan makan, yang secara spesifik disebut dengan *anorexia nervosa* merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi dari masalah ketidakpuasan citra tubuh (*Women's Self-Esteem*, 2007 & Croll, 2005).

Paparan fakta diatas menunjukkan betapa serius dampak yang mengancam remaja perempuan akibat ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Perkembangan ilmu pengetahuan membuka berbagai ruang baru dalam memberikan berbagai alternatif terkait intervensi dalam mengatasi ketidakpuasan citra tubuh. Penelitian sebelumnya mengenai intervensi untuk menurunkan ketidakpuasan citra tubuh berupa *cognitif behaviour therapy* dan *bibliotherapy* yang dilakukan oleh Suprpto pada tahun 2013. Penelitian tersebut dilakukan pada 7 orang mahasiswi yang berusia 18-20 tahun, memiliki IMT normal (18,5-22,9) dan memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuh dalam tingkat cukup. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa terapi CBT dan *bibliotherapy* tidak dapat menurunkan tingkat ketidakpuasan citra tubuh.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Iswari dan Hartini pada tahun 2004 yang memberikan intervensi berupa *self talk* terhadap penurunan tingkat ketidakpuasan citra tubuh. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswi berusia 18-21 tahun, memiliki IMT normal dan memiliki ketidakpuasan citra tubuh pada tingkat tinggi dan tinggi sekali. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada pengaruh yang signifikan antara pelatihan dan evaluasi *self talk* dengan penurunan tingkat ketidakpuasan citra tubuh. Pada tahun 2013, Mukhlis melakukan penelitian dengan memberikan intervensi berfikir positif dalam menurunkan ketidakpuasan citra tubuh. Penelitian tersebut dilakukan pada remaja perempuan dan hasilnya adalah pelatihan berpikir positif dapat menurunkan tingkat ketidakpuasan citra tubuh.

Dari penelitian yang sudah dilakukan tersebut, banyak ditemukan intervensi yang efektif untuk menurunkan ketidakpuasan citra tubuh. Namun sayangnya, penelitian sebelumnya yaitu berupa CBT, *bibliotherapy*, *self-talk* dan berfikir positif masih membutuhkan seorang ahli dalam melakukan terapi. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat pengaruh menulis rasa syukur yang dapat dilakukan secara mandiri oleh orang dengan gangguan citra tubuh.

Bersyukur dapat dijadikan sebagai orientasi positif dengan cara mengetahui dan mengapresiasi hal-hal positif dalam hidup. Perilaku bersyukur sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan, positif koping dan dapat menurunkan stres dan depresi selama transisi kehidupan. Bersyukur dapat menurunkan gangguan citra tubuh melalui peningkatan aspek positif dan kebahagiaan, karena telah ditemukan bahwa seseorang yang membandingkan kecantikan/ kemolekan secara fisik akan merasa tidak bahagia dan overestimasi terhadap ukuran tubuh dapat menyebabkan *mood* yang buruk (Geraghty, Wood,

Hyland, 2010). Berdasarkan hal tersebut diperlukan pengembangan menulis rasa syukur melalui uji efektivitasnya dalam menurunkan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan pembagian angket *body shape questionnaire (BSQ)* kepada 14 siswa perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang, ditemukan bahwa 3 orang mengalami ketidakpuasan berat dan 2 orang mengalami ketidakpuasan sedang. Dari 14 siswa tersebut dapat disimpulkan 5 orang mengalami ketidakpuasan citra tubuh bila diprosentasekan menjadi $\pm 40\%$. Oleh karena itu peneliti mengambil SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang sebagai tempat penelitian karena prosentase ketidakpuasan citra tubuh yang dialami oleh remaja perempuan di SMA tersebut cukup tinggi. Diharapkan dengan memilih sekolah tersebut penelitian ini tepat sasaran, yaitu remaja dengan ketidakpuasan citra tubuh.

1.2 Perumusan Masalah

Bagaimana pengaruh menulis rasa syukur terhadap penurunan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh menulis rasa syukur terhadap penurunan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

- (a) Mengetahui ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang sebelum menulis rasa syukur
- (b) Mengetahui ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang sesudah menulis rasa syukur
- (c) Mengetahui perbedaan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang sebelum dan sesudah menulis rasa syukur

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi di bidang ilmu keperawatan terutama yang berhubungan dengan ketidakpuasan citra tubuh.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi dalam penggunaan asuhan keperawatan.