

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia (Sofia & Adiyanti, 2013).

Menurut *The Health Resources Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), remaja akhir (18-21 tahun) (Kusmiran, 2011). Pada periode *middle adolescent* perkembangan remaja pertengahan ditandai dengan mempunyai konsep *role model* (Batubara, 2010). Sehingga pada periode ini banyak remaja yang menginginkan dirinya seperti *role model* yang ia kagumi, terutama secara fisik. Masa remaja juga memiliki tugas dalam perkembangannya, salah satunya adalah remaja dapat menerima keadaan fisiknya dan dapat memanfaatkannya secara efektif (Mansur & Budiarti, 2014).

Sebagian besar remaja tidak dapat menerima keadaan fisiknya. Hal tersebut terlihat dari penampilan remaja yang cenderung meniru penampilan orang lain atau tokoh tertentu. Tugas perkembangan masa remaja lainnya yaitu memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma (Mansur & Budiarti, 2014). Skala nilai dan norma biasanya diperoleh remaja melalui

proses identifikasi dengan orang yang dikaguminya terutama dari tokoh masyarakat maupun dari bintang-bintang yang dikaguminya. Hal inilah yang membuat kebanyakan remaja sering melakukan *social comparison* atau membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Dalam membandingkan diri dengan orang lain, secara sadar maupun tidak sadar, individu dapat memilih orang lain yang berbeda-beda. *Social comparison* merupakan suatu proses dimana seseorang membandingkan kemampuan, pendapat atau sifatnya dengan orang lain (Buunk & Vugt, 2013). Penelitian yang telah dilakukan oleh Sunartio, dkk (2012) didapatkan hasil bahwa individu paling sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh perempuan lain seperti membandingkan dengan anggota keluarga (46.2%) dan teman (40.6%). Hasil selanjutnya diketahui bahwa bentuk tubuh perempuan lain yang lebih menarik (73.3%) adalah bentuk tubuh yang paling sering dijadikan pembanding saat membandingkan diri. Karena objek pembandingnya adalah bentuk tubuh yang lebih menarik, maka kecenderungan untuk melakukan *social comparison* akan meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja.

Hasil selanjutnya adalah mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan besarnya perhatian perempuan terhadap bentuk tubuhnya, apakah faktor keluarga, teman, pacar atau lainnya. Diketahui bahwa teman (30.9%) dan keluarga (27.8%) merupakan faktor yang paling memengaruhi perhatian seorang perempuan terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini terjadi karena teman dan keluarga adalah orang yang paling sering

membandingkan-bandingkan bentuk tubuh seorang perempuan, sehingga tentu saja kedua faktor ini berperan besar dalam memengaruhi evaluasi bentuk tubuh. Seorang perempuan dengan tingkat *social comparison* yang cenderung tinggi merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki setelah membandingkan dengan bentuk tubuh perempuan lain yang lebih menarik. Seorang perempuan yang memiliki tingkat *social comparison* yang cenderung rendah memiliki perasaan puas terhadap bentuk tubuhnya (Sunartio dkk, 2012).

Masalah psikologis pada remaja menurut Mansur & Budiarti (2014) diantaranya adalah rasa malu dan kurang percaya diri. Orang dikatakan rendah diri jika orang tersebut merasa kurang berharga dibandingkan dengan orang lain, seperti saat kita terlihat selalu kalah. Antara rasa malu dan rendah diri memiliki keterkaitan. Jika ditelusuri ada cukup banyak orang yang merasa malu, latar belakangnya adalah karena dia merasa rendah diri.

Menurut hasil penelitian Husni dan Indrijati (2014) mendapatkan hasil sekitar 50-80% remaja perempuan memiliki perasaan negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki, hal ini dikarenakan memiliki tubuh ideal, ramping, dan menarik adalah impian bagi setiap remaja, khususnya remaja perempuan. Lingkungan sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi remaja, akan tetapi, lingkungan sosial terutama teman sebaya juga dapat mendorong remaja mengikuti bentuk tubuh ideal yang dapat ditemukan di berbagai media (dalam Fox & Vendernia dalam Husni & Indrijati, 2014).

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia harus berperilaku sesuai standar pribadi; Dibentuk oleh gambaran tipe orang yang diinginkan; Sejumlah aspirasi, nilai, dan tujuan yang dicapai; Berdasarkan norma masyarakat dan usaha individu untuk memenuhi; Dipengaruhi oleh budaya, keluarga, dan kemampuan individu; Tidak terlalu tinggi, tetapi harus cukup untuk memberi dukungan secara kontinu pada *self respect* (Kusumawati & Yudi, 2010).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Yosephin (2012) didapatkan hasil sebanyak 43 % perempuan yang melakukan diet memiliki keinginan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang lebih menarik dan cantik sebagai alasan paling utama. Alasan ini diikuti dengan adanya stereotipe yang muncul pada perempuan mengenai memiliki bentuk tubuh yang kurus dapat membuat penampilan menjadi lebih menarik dan juga mempermudah dalam memiliki pakaian yang diinginkan. Sebagian besar perempuan juga tidak ingin terlihat berbeda terlalu jauh dari rekan-rekannya dan juga dengan tubuh yang lebih kurus dapat mendukung setiap kegiatan yang dilakukan.

Menurut Santrock (2012) salah satu perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja adalah perkembangan sosio-emosi yang salah satunya adalah harga diri, yang merupakan keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri kita, dimana harga diri merupakan perbandingan antara *ideal-self* dengan *real-self*.

Srisayekti & Setiady (2015) dalam jurnal yang berjudul “Harga-diri (*Self-esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar” menyatakan bahwa harga-diri

(*self-esteem*) merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya. Baron & Byrne (2012) berpendapat bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif.

Baron & Byrne (2012) menegaskan harga diri merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif, individu yang ditampilkan nampak memiliki sikap negatif terhadap dirinya sendiri. Harga diri yang tinggi berarti seorang individu menyukai dirinya sendiri, evaluasi positif ini sebagian berdasarkan opini orang lain dan sebagian berdasarkan dari pengalaman spesifik. Sikap terhadap diri sendiri dimulai dengan interaksi paling awal antara bayi dengan ibunya atau pengasuh lain, perbedaan budaya juga mempengaruhi apa yang penting bagi harga diri seseorang.

Menurut Baron & Byrne (2012) harga diri sering kali diukur sebagai sebuah peringkat dalam dimensi yang berkisar dari negatif sampai positif atau rendah sampai tinggi. Sebuah pendekatan yang berbeda adalah dengan meminta individu untuk mengindikasikan *self-ideal* mereka seperti apa, *self* mereka yang sebenarnya, dan kemudian membandingkan perbedaan diantara keduanya. Semakin besar perbedaan *real self* dengan *ideal self* maka semakin rendah harga diri.

Walaupun perbedaan spesifiknya dapat bervariasi namun lama kelamaan perbedaan *self ideal* dengan *real self* akan cenderung stabil (Strauman dalam

Baron & Byrne, 2012). Seorang individu akan merasa senang apabila seseorang akan memberikan respon positif terhadap beberapa aspek *self-ideal* namun individu akan merasa kurang senang apabila seseorang mengatakan bahwa dalam diri individu tidak terdapat beberapa aspek dari *self-ideal* (Eisenstand & Leippe dalam Baron & Byrne, 2012). Biasanya, seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dinilai tidak sebaik dirinya ketika mereka ingin merasa bahwa dirinya cukup atau baik. Sedangkan seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dinilai lebih baik dari dirinya agar mereka mendapatkan inspirasi atau motivasi untuk berkembang lebih baik (Cherry, 2020).

Hasil kuesioner yang dilakukan kepada 10 orang siswa/siswi SMA Negeri 10 Kota Bogor menunjukkan bahwa 6 dari 10 orang (60%) memiliki tingkat *social comparison* tinggi. Sementara 4 dari 10 orang (40%) memiliki tingkat *social comparison* rendah.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti jabarkan, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai gambaran ideal diri, harga diri, dan perilaku *social comparison* pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka rumusan masalahnya adalah:

”Bagaimana Gambaran Ideal Diri, Harga Diri, dan Perilaku *Social Comparison* Pada Remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Teridentifikasinya ideal diri, harga diri, dan perilaku *social comparison* pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor,

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya karakteristik responden (usia, kelas, jenis kelamin, agama, dan suku).
- b. Teridentifikasinya gambaran ideal diri pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor.
- c. Teridentifikasinya gambaran harga diri pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor.
- d. Teridentifikasinya gambaran perilaku *social comparison* pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Mendapatkan informasi gambaran ideal diri, harga diri, dan perilaku *social comparison* pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa keperawatan tentang keperawatan komunitas.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk dilakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan konseling mengenai bagaimana membina konsep diri siswa berdasarkan gambaran ideal diri, harga diri, dan perilaku *social comparison* pada remaja melalui kegiatan Bimbingan Konseling (BK) terutama untuk peningkatan ideal diri pada remaja, peningkatan harga diri pada remaja, dan berkurangnya perilaku *social comparison* pada remaja.