

HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS PADA TEMAN SEBAYA DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA PEREMPUAN

VEGA JUNITA PRATIWI PARTOSUDIRO
15010113140148

**Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro**

ABSTRAK

Tubuh yang ideal merupakan mimpi setiap individu terutama perempuan. Pada fase remaja individu mengalami banyak permasalahan salah satunya adalah mengenai *body image*. *Body image* merupakan sikap individu terhadap tubuh yang meliputi evaluasi citra tubuh (*body image evaluation*) dan investasi citra tubuh (*body image investment*). Konformitas adalah perubahan dalam perilaku atau *belief* sebagai hasil dari tekanan kelompok yang nyata atau hanya berdasarkan imajinasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konformitas dengan teman sebaya dan *body image* pada remaja perempuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMK Ibu Kartini. Teknik pengambilan sampel adalah *cluster random sampling* dengan jumlah 125 siswi. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu skala *body image* (27 aitem, α ; 0,912) dan skala konformitas (36 aitem, α ; 0,946).

Analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara konformitas pada teman sebaya dengan *body image* pada remaja perempuan (r_{xy} : 0,693), konformitas memberikan sumbangan efektif sebesar 48%.

Kata Kunci: Konformitas, Teman sebaya, *Body image*, Remaja Perempuan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tubuh yang ideal merupakan mimpi yang dimiliki banyak orang baik dari kalangan perempuan maupun pria. Banyak orang melakukan berbagai cara guna mendapatkan badan ideal yang diinginkan. Proses membentuk badan ideal tidak jarang menjadi bumerang bagi diri individu karena seringkali hal yang dilakukan justru membahayakan diri sendiri seperti tidak makan seharian, meminum obat pelangsing atau bahkan olahraga berlebihan. Tidak dapat dipungkiri, memiliki badan yang ideal akan membawa berbagai macam keuntungan khususnya bagi penampilan. Pemahaman mengenai badan ideal banyak didapat dari berbagai macam media seperti media cetak, media elektronik maupun media *online*. Usaha-usaha untuk mendapatkan berat badan ideal tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, bahkan remaja pun sudah mulai berlomba-lomba untuk mendapatkan badan diimpikan.

Santrock (2012) mengatakan bahwa fase remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Seseorang yang menginjak masa remaja akan dihadapkan pada tugas dan tanggung jawab yang baru. Sebagian besar remaja mencoba melakukan negosiasi berkaitan dengan

waktu yang dibutuhkan untuk akhirnya berhasil menjadi seorang dewasa yang matang, namun cukup banyak juga yang tidak berhasil (Lerner, dalam Santrock, 2012). Tugas dan fase perkembangan remaja dibagi dalam tiga tahap yaitu (Hurlock, dalam Sobur, 2011) praremaja, remaja awal dan remaja akhir.

Fase praremaja berada pada umur 11 atau 12 hingga 20 atau 21 tahun. Fase pertama ini remaja memiliki rentang waktu yang pendek kurang lebih hanya satu tahun. Praremaja dikenal dengan nama lain fase negatif. Fase praremaja merupakan fase yang sulit untuk orang tua dan anak. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh terutama seks juga mengganggu.

Fase kedua adalah remaja awal dengan rentang umur 13 atau 14 sampai 17 tahun. Perubahan-perubahan fisik terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada masa ini. Individu yang sedang berada dalam fase remaja mencari identitas diri karena pada masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial pun mulai berubah.

Fase yang terakhir adalah remaja akhir yang dimulai dari umur 17 hingga 20 atau 21 tahun. Pada fase ini remaja menginginkan dirinya untuk selalu menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan diri. Remaja menjadi idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Remaja berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

Masa remaja adalah masa yang identik dengan pubertas. Pubertas atau *puberty* adalah sebuah periode dimana kematangan fisik berlangsung cepat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, yang terutama berlangsung di masa remaja awal. Banyak permasalahan-permasalahan yang dapat timbul selama masa remaja seperti kenakalan remaja, konflik dengan orang tua, gangguan makan dan permasalahan mengenai *body image* (Santrock, 2012).

Body Image menjadi hal yang penting untuk dikaji karena terdapat penelitian yang dilakukan oleh Latiff di Malaysia (2017) dengan melibatkan 776 subjek yang menyatakan bahwa sebanyak 60,1% dari subjek penelitian memiliki ketidakan dengan *body image* yang mereka miliki dan remaja perempuan memiliki tingkat ketidakpuasan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Tidak hanya itu penelitian yang dilakukan oleh Neumark pada 4746 remaja di SMP dan SMA St. Paul dan Mineapolis didapatkan prevalensi perilaku diet tidak sehat pada remaja putri 56,9% dan remaja putra 32,7%. Data tersebut menunjukkan remaja dengan berat badan lebih akan cenderung menurunkan berat badan dan remaja putri lebih tinggi presentasinya menurunkan berat badan dibandingkan dengan remaja putra. Berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh Sabbah, dkk. di 24 negara dari Eropa hingga Amerika Utara 43%-51% dari subjek penelitian merasa tidak puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki.

Menurut media online yang diterbitkan Republika, berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh para ahli gizi di DIY, diet pada remaja putri dapat menyebabkan anemia. Sebanyak 37% siswi SMA mengalami kekurangan zat besi demi penampilannya. Harian Kompas juga menyebutkan bahwa banyak remaja yang ingin memiliki tubuh kurus, seperti yang dikatakan oleh psikolog Tara Adisty de Thouars, remaja rentan mengalami gangguan makan karena sedang dalam tahap pembentukan identitas diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lintang (2015) yang dilakukan di Manado dengan subjek sebanyak 50 menyatakan bahwa lebih banyak subjek yang menjalani diet tidak sehat, sedangkan sisanya menjalani diet sehat.

Remaja akan sangat memerhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya itu (Mueller, dalam Santrock, 2012). Terdapat perbedaan gender sehubungan dengan persepsi remaja mengenai tubuhnya. Secara umum, jika dibandingkan anak laki-laki, anak perempuan kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif (Bearman, dalam Santrock, 2012).

Menurut Cash dan Syzmanski (1995), *body image* merupakan konstruk psikologis yang mencakup pengalaman sikap dan persepsi subjektif tentang tubuh seseorang terutama penampilan. Konstruk dari *body image* atau citra tubuh didasarkan pada konseptualisasi yang berusaha untuk menjelaskan emosi negatif yang dialami oleh individu yang memegang dua keyakinan yang bertentangan dengan diri individu sendiri. Banyak hal yang

akan memengaruhi *body image* pada remaja. Cash dan Pruzinsky menyebutkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *body image* adalah jenis kelamin, media massa, serta hubungan interpersonal.

Jenis kelamin menjadi faktor yang penting dalam perkembangan *body image* seseorang. Pria ingin memiliki tubuh yang lebih kekar dan berotot untuk mengikuti trend yang sedang ada dan ingin tampil percaya diri sedangkan perempuan cenderung ingin memiliki tubuh yang lebih kurus untuk menarik perhatian pasangannya (Anderson, et al., 2002). Menginjak usia remaja, perkembangan *body image* menjadi semakin penting. Hal ini akan berdampak pada usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga berat tubuh yang ideal. Ketidakpuasan remaja putri pada tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja sedangkan pada remaja putra yang semakin berotot menjadi semakin tidak puas dengan tubuhnya (Papalia & Olds, 2003). Sedangkan, pada usia dewasa adalah usia yang riskan untuk mengalami ketidakpuasan tubuh dan perilaku untuk mengontrol berat badan sering terjadi (Mills & Alfonso, 2000).

Media massa juga memiliki pengaruh pada diri individu dalam membentuk konstruk *body image* yang remaja miliki. Media massa membentuk *body image* seorang individu melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan *social comparison*. Banyak tayangan-tayangan di media massa yang menunjukkan bahwa tubuh yang ideal bagi perempuan adalah tinggi, putih dan langsing sedangkan bagi laki-laki tubuh ideal adalah yang memiliki otot dan kekar. Remaja baik

perempuan maupun laki-laki akan terstimulus untuk memiliki tubuh ideal berdasarkan dengan apa yang dilihat di media selama ini.

Faktor yang terakhir yaitu hubungan interpersonal. Individu akan cenderung membandingkan dirinya dengan teman sebaya dan menerima *feedback* dari orang lain sehingga akan memengaruhi konsep diri individu termasuk konstruk *body image*.

Hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri atas dua orang atau lebih yang memiliki ketergantungan satu sama lain dan menggunakan pola intrakkasi yang konsisten (Sujanto, 1991). Menurut Sujanto ketika individu akan melakukan hubungan interpersonal akan terdapat satu proses yang dimulai dari interpersonal *attraction*. Interpersonal *attraction* adalah penilaian seseorang terhadap sikap orang lain (Baron & Byrne, 2006).

Faktor yang memengaruhi individu melakukan hubungan interpersonal dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang memengaruhi individu melakukan hubungan interpersonal adalah kebutuhan untuk berinteraksi (*need of affiliation*) dan pengaruh perasaan. Faktor-faktor eksternal meliputi kedekatan (*proximity*), daya tarik fisik, dan kesamaan (*similarity*), kemampuan (*competence/ability*) dan kesukaan secara timbal balik (*reciprocal liking*) (Sujanto, 2009).

Pada usia remaja, teman sebaya memainkan peranan penting dalam kehidupan individu. Relasi dengan kawan sebaya mengalami perubahan penting selama masa remaja, termasuk perubahan dalam persahabatan, kelompok kawan sebaya serta awal masa relasi romantis. (Santrock, 2012).

Sullivan menyatakan bahwa kebutuhan akan intimasi meningkat di masa remaja awal dan memotivasi remaja untuk mencari sahabat. Jika remaja gagal untuk menjalin persahabatan yang akrab, remaja akan mengalami kesepian dan penghayatan akan martabat dirinya (*self worth*) menurun (Santrock, 2012). Hal inilah yang menyebabkan remaja akan meniru tingkah laku, pakaian, sikap dan tindakan yang dilakukan oleh teman-teman dalam satu kelompok. Peniruan yang dilakukan oleh remaja terhadap teman sebaya akan menimbulkan rasa percaya diri dan kesempatan diterima kelompok yang lebih besar oleh karena itu remaja cenderung menghindari penolakan dan akan bersikap konform dengan teman sebayanya.

Myers menyebutkan bahwa konformitas adalah perubahan perilaku atau *belief* sebagai hasil dari tekanan kelompok yang nyata atau hanya berdasarkan imajinasi. Menurut Wade dan Travis (2007) ketika individu berada di tengah-tengah suatu kelompok, maka individu tersebut akan melakukan konformitas. Tujuan dari dilakukannya konformitas adalah untuk menjadi sama dengan suatu kelompok tertentu. Terdapat tiga macam konformitas yaitu pemenuhan, kepatuhan dan penerimaan (Nail, dalam Myers, 2014). Pemenuhan adalah bentuk konformitas yang termasuk pada

beraksi dalam persetujuan dengan permintaan tersirat maupun tersurat sementara pribadi tidak setuju. Bentuk konformitas yang lain adalah kepatuhan yaitu bertindak sesuai dengan perintah atau petunjuk langsung. Sedangkan penerimaan adalah konformitas yang melibatkan baik bertindak dan meyakini agar sesuai dengan tekanan sosial. Hal tersebut dilakukan remaja untuk mendapatkan pengakuan serta dukungan dari teman sebaya. Melalui berkumpul dengan teman sebaya yang memiliki kesamaan dalam berbagai hal tertentu, remaja dapat mengubah kebiasaan-kebiasan hidupnya dan dapat mencoba berbagai hal yang baru serta saling mendukung satu sama lain (Cairns & Neckerman, 1988). Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa konformitas menjadi hal yang penting bagi remaja selama proses perkembangan berlangsung.

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah terhadapt hubungan antara konformitas pada teman sebaya dengan *body image* pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara konformitas teman sebaya dengan *body image* pada remaja.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini dapat dirumuskan dengan pertanyaan, apakah terdapat hubungan antara konformitas teman sebaya dengan *body image* pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya bidang psikologi perkembangan mengenai *body image* dan psikologi sosial mengenai konformitas pada teman sebaya.

2. Manfaat Praktis

- Bagi remaja, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam membentuk konstruk mengenai *body image* yang sehat sehingga remaja bisa menerima diri mereka apa adanya.
- Bagi orang tua, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk tetap memerhatikan fase perkembangan selama anak dalam tahap remaja.