

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja adalah periode peralihan penting dalam hidup individu ditandai berbagai perubahan besar. Di fase ini, remaja mulai mencari identitas diri dan kebebasan, dapat mengubah interaksi keluarga dan teman (Desmita, 2019). Perubahan fisik dan psikologis terjadi selama periode ini mempengaruhi berbagai sisi kehidupan, terutama dalam meningkatkan kesadaran dan fokus pada diri sendiri. Saat pubertas, remaja cenderung lebih memperhatikan perubahan bentuk tubuh dan penampilan (Santrock, 2003). Pubertas adalah proses percepatan pematangan fisik, termasuk perubahan dalam perbandingan ukuran tubuh, berat badan, tinggi badan, serta perkembangan fungsi seksual.

Yuliasari (2020) menjelaskan bahwa perubahan fisik, pemikiran, dan sosial dialami remaja ikut berperan dalam menciptakan pola perilaku sesuai tahap kehidupan sedang dijalani. Berbagai perubahan ini seringkali menimbulkan kesulitan, baik dari sisi fisik atau psikologis. Masa remaja dapat di kategorikan menjadi beberapa tingkatan perkembangan diakui secara legal. Hurlock (1999) menyatakan remaja mengalami dua tahap utama: fase remaja awal (usia 13-15 tahun) dan fase remaja akhir (usia 16-18 tahun). Di fase-fase ini, individu mulai mencari identitas diri melalui berbagai pengalaman, menghadapi kesulitan, merasakan kegagalan, hingga akhirnya menemukan hal paling cocok kepribadian individu tersebut.

Sejalan pertumbuhan fisik dan psikologis, remaja mulai membangun pandangan pribadi mengenai tubuh dikenal sebagai citra tubuh atau *body image* (Cash & Smolak, 2011). Sederhananya, citra tubuh menunjukkan bagaimana individu menilai dan menggambarkan dirinya. Santrock (2003) menekankan bahwa *body image* adalah salah satu aspek psikologis muncul akibat perubahan fisik selama pubertas. Di masa ini, remaja mulai lebih memperhatikan tubuh, membandingkannya patokan sosial, dan menciptakan identitas diri berdasarkan apa dipikirkan tentang penampilan fisik. Berbagai hal, seperti pengaruh teman, media sosial, dan nilai-nilai budaya, ikut andil dalam pembentukan citra tubuh remaja, pada akhirnya bisa berdampak pada tingkat keyakinan diri dan kondisi emosi.

Pandangan remaja terkait *body image* seringkali dibentuk oleh standar ideal disebarkan melalui media sosial, televisi, iklan, serta pengaruh teman dan lingkungan sekitar. Gambaran tubuh ideal sering muncul, seperti tinggi dan berat badan tertentu, kulit bersih, atau tubuh berotot, dianggap sebagai patokan kecantikan atau ketampanan harus dicapai. Hal ini bisa membuat remaja merasa tertekan untuk mengikuti harapan masyarakat tersebut. Menurut Puspasari (2019), tubuh ideal diartikan sebagai tubuh perbandingan pas antara tinggi dan berat badan, atau umumnya tidak terlalu kurus atau gemuk. Pandangan remaja terhadap tubuh tetap sangat dipengaruhi oleh standar sosial. Dorongan untuk memiliki tubuh ideal ini dapat mempengaruhi rasa percaya diri, cara makan, serta kesehatan mental remaja, terutama jika merasa tidak memenuhi standar.

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 (Kemenkes, 2023), status gizi remaja usia 16-18 tahun diukur Indeks Massa Tubuh (IMT) memperlihatkan bahwa 77% remaja laki-laki kekurangan gizi, sementara 3,5% mengalami obesitas. Sementara itu, 82% remaja perempuan juga kekurangan gizi, dan 3,1% mengalami obesitas. Maka, sebagian besar remaja belum memiliki perbandingan tubuh ideal menurut standar kesehatan. Ketidakseimbangan gizi ini tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik, tetapi juga bagaimana remaja melihat tubuhnya sendiri. Remaja merasa tubuhnya tidak ideal seringkali merasa tidak puas penampilannya, bisa menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan tekanan mental.

Selain itu data survey dilakukan oleh *good housekeeping* (Teich, 2022) mengenai perempuan dan *body imagenya*, survey dilakukan melalui media sosial terhadap 4.250 responden, sebanyak 87% responden telah melakukan berbagai hal untuk mengubah, ukuran atau bentuk tubuh responden. Mayoritas sebanyak 48% responden kurang percaya diri penampilan fisiknya, 60% lainnya merasakan bahwa kurang merasakan aman dan bersemangat dipengaruhi oleh bentuk atau ukuran tubuhnya. Maka, berat, tinggi badan, bentuk tubuh, warna dan tipe kulit serta rambut menjadi permasalahan mengenai *body image* munculnya citra tubuh negatif mana individu tidak puas terhadap permasalahan dihadapi mengenai tubuhnya hingga menimbulkan keinginan untuk mengubah konsep

memiliki tubuh idela seharusnya dimiliki (Panjaitan, Tarikan, Pakpahan, Situmorang, & Siagian, 2024)

Temuan ini didukung oleh wawancara peneliti dua remaja, seorang siswa dan seorang siswi kelas X SMA Islam 1 Sleman pada tanggal 25 Februari 2025. Kedua remaja tersebut menyatakan adanya perasaan tidak puas citra diri. Subjek A merasa kurang yakin karena tinggi badannya tidak setinggi teman-temannya, meskipun di keluarganya tergolong anak paling tinggi, selain itu juga subjek A merasa terlalu kurus, menambah rasa tidak puasnya terhadap penampilannya. Sementara itu, Subjek B merasakan hal sama, merasa badannya terlalu kurus dan memiliki kulit sensitif membuatnya mudah berjerawat, terutama sebelum menstruasi. Hal ini membuatnya kurang percaya diri dan tidak nyaman penampilan fisiknya. Rasa tidak puas terhadap tubuh dapat memicu *body image* negatif, yaitu perasaan tidak nyaman atau kurang menerima kondisi fisik diri sendiri. Perasaan ini bisa menimbulkan tekanan mental, mengurangi rasa percaya diri, dan berisiko memicu berbagai masalah, seperti rasa cemas saat berinteraksi sosial dan gangguan makan (Ayodya & Jayanti, 2023).

Body image dapat di kategorikan menjadi dua jenis, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif (Cash & Smolak, 2011). Individu *body image* positif cenderung menerima keadaan tubuhnya baik dan tidak terlalu terpengaruh oleh standar kecantikan ideal ditetapkan masyarakat. Remaja dapat beradaptasi perubahan fisik terjadi dan lebih mengutamakan kesehatan serta kenyamanan diri sendiri daripada hanya memenuhi harapan

sosial. Sebaliknya, orang *body image* negatif sering merasa tidak puas tubuhnya karena merasa tidak sesuai standar ditampilkan di media atau diharapkan oleh lingkungan sekitar. Masalah ini biasanya berkaitan berat badan, bentuk tubuh, tinggi badan, warna kulit, serta kondisi wajah dan rambut. Rasa tidak puas terhadap penampilan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja, terutama jika terus membandingkan diri standar kecantikan atau ketampanan berlaku di lingkungan sosial (Panjaitan dkk., 2024). *Body image* negatif juga bisa membuat individu lebih sering membandingkan diri orang lain dan merasa tidak cukup baik, pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk membangun pemahaman lebih sehat tentang tubuh menerima berbagai macam bentuk fisik serta mengutamakan kesehatan dan kebahagiaan daripada mengejar standar kecantikan tidak nyata.

Cash dan Smolak (2011) berpendapat bahwa *body image* dibentuk oleh banyak faktor, termasuk keluarga, media, dan relasi orang lain. Hubungan teman sebaya menjadi berperan dalam menentukan kepuasan terhadap tubuh. Interaksi sosial dapat memicu perbandingan fisik, akhirnya mempengaruhi penilaian remaja terhadap tubuh sendiri (Ramanda, Akbar, & Wirasti, 2019). Tekanan dari lingkungan sosial, seperti komentar tentang bentuk badan atau harapan dari teman, dapat memperkuat perasaan tidak puas terhadap penampilan. Oleh karena itu, dukungan sosial positif dari keluarga dan teman, serta pendidikan tentang menerima diri sendiri, sangat

dibutuhkan untuk membantu remaja membangun *body image* lebih sehat dan sesuai kenyataan.

Bagi remaja, interaksi sosial sangat dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya. Kemampuan beradaptasi menjadi hal penting dalam membangun hubungan sosial baik. Remaja cenderung menghindari pertengkaran dan lebih memilih untuk tetap merasa aman saat berinteraksi (Meilani & Tobing, 2023). Konformitas adalah perubahan tingkah laku atau kepercayaan individu disebabkan oleh tekanan dari kelompok, baik secara langsung atau tidak langsung. Myers (2012) membagi konformitas menjadi dua jenis, yaitu kepatuhan dan penerimaan. Kepatuhan terjadi ketika individu menyesuaikan diri karena terpaksa agar diterima dalam kelompok, meskipun hal itu bertentangan nilai-nilai pribadinya. Sementara itu, penerimaan adalah bentuk konformitas dilakukan sukarela karena individu percaya bahwa aturan kelompok sesuai nilai atau kebutuhannya.

Baik kepatuhan atau penerimaan memiliki pengaruh tersendiri bagi individu dan perkembangan sosial remaja. Jika dilakukan sadar dan di lingkungan positif, konformitas dapat membantu individu belajar beradaptasi dan bekerja sama orang lain. Namun, jika tekanan kelompok bersifat negatif, seperti mendorong perilaku bertentangan prinsip individu, konformitas justru bisa menjadi penyebab stres dan rasa tidak puas pada diri sendiri. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki pemahaman baik tentang batasan dalam menyesuaikan diri lingkungan sosial, sehingga remaja bisa tetap mempertahankan nilai-nilai pribadi tanpa kehilangan

identitas diri. Nuralfiah, Selviana, Maryatmi, dan Sovitriana (2024) menyatakan bahwa konformitas bisa membuat individu mengubah keyakinan dan tindakannya agar sesuai standar berlaku di kelompoknya. Fenomena ini bisa membawa dampak baik atau buruk, tergantung pada nilai dan aturan dianut dalam lingkungan sosial remaja.

Baron dan Byrne (2004) menyatakan konformitas teman sebaya adalah bentuk pengaruh sosial mendorong individu untuk menyesuaikan keyakinan dan perilaku agar selaras norma-norma berlaku dalam kelompoknya. kata lain, individu akan cenderung mengubah pandangan dan tindakannya agar diterima dan diakui oleh teman-teman sebayanya. Penyesuaian ini sering terjadi sebagai tanggapan terhadap apa diharapkan masyarakat atau kelompok mengenai bagaimana individu seharusnya bertingkah dalam berbagai keadaan, meskipun mungkin berbeda apa diyakini. Konformitas teman sebaya dapat terjadi karena adanya tekanan sosial, baik dirasakan secara langsung atau tidak langsung. Lingkungan sekitar, terutama kelompok teman sebaya, memiliki pengaruh kuat dalam menciptakan perilaku dan keyakinan individu. Tekanan dari kelompok ini mendorong individu untuk menyesuaikan diri norma-norma berlaku, sehingga mereka cenderung bertindak dan berpikir seperti anggota kelompok lainnya.

Tutiana, Sulistiana, dan Isti'adah, (2023) menyatakan bahwa tekanan kelompok memainkan peran penting dalam memicu konformitas teman sebaya. Konformitas teman sebaya memiliki peran besar dalam

menciptakan keseragaman, memberikan dukungan perasaan, serta menciptakan rasa diterima dalam lingkungan sosial. Lingkungan baik dapat mendorong perkembangan emosi dan sosial, sementara tekanan buruk, seperti standar kecantikan tidak masuk akal atau perilaku negatif, dapat berdampak buruk pada keyakinan diri dan kesehatan mental (Bukowski, Lauren, & Rubin, 2018). Remaja berada di lingkungan sosial positif cenderung mendapatkan semangat untuk berkembang secara emosi dan sosial. Sebaliknya, jika lingkungan pergaulan memberikan tekanan negatif, seperti tuntutan untuk memenuhi standar kecantikan tertentu atau terlibat dalam perilaku salah, hal ini dapat mempengaruhi tingkat keyakinan diri dan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk sadar dalam memilih teman bergaul mendukung perkembangan diri secara sehat dan positif.

Konformitas teman sebaya sangat berpengaruh dalam menciptakan gaya hidup remaja. Salah satu cara utama adalah membangun pemahaman kuat tentang prinsip dan nilai diri, sehingga remaja bisa mempertahankan integritas meskipun ada tekanan sosial. Selain itu, rasa percaya diri baik membantu remaja menolak pengaruh buruk tidak sesuai diri. Berbicara terbuka orang tua, guru, atau orang dihormati juga penting untuk mendapatkan dukungan dan arahan dalam menghadapi tekanan sosial (Rahmayanty, Triani, Ananta, & Andreani, 2023). memiliki kesadaran dan kemampuan dalam memilih pengaruh sosial terima, remaja dapat menjalani hidup sambil tetap mempertahankan jati diri dan nilai-nilai positif. Oleh

karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki pemahaman baik tentang batasan dalam menyesuaikan diri lingkungan sosial, sehingga remaja bisa tetap mempertahankan nilai-nilai pribadi tanpa kehilangan identitas diri.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tekanan sosial dari teman sebaya bisa mempengaruhi bagaimana remaja memandang tubuh melalui konsep *body image*. Konformitas teman sebaya dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti dorongan eksplisit untuk mengikuti gaya berpakaian, pola makan, hingga standar kecantikan tertentu. Remaja berada dalam kelompok menekankan pentingnya penampilan fisik tertentu akan terdorong untuk menyesuaikan diri agar tidak terasing atau dikucilkan. Hal ini secara langsung mempengaruhi bagaimana remaja menciptakan persepsi terhadap tubuh sendiri, baik secara positif atau negatif.

Jika remaja merasa tidak sesuai standar kecantikan atau bentuk tubuh ideal berlaku di kelompoknya, remaja berisiko mengembangkan *body image* negatif. Sebaliknya, lingkungan pertemanan memberikan dukungan positif dapat membantu remaja membangun *body image* lebih sehat dan meningkatkan rasa percaya diri terhadap penampilan. Berdasarkan hal ini, peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut: "Adakah hubungan antara konformitas teman sebaya *body image* pada siswa/siswi SMA Islam 1 Sleman?".

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan telah diuraikan, penelitian ini dilakukan untuk memahami apakah ada hubungan antara konformitas teman sebaya *body image* siswa/i SMA Islam 1 Sleman.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial, memberikan pemahaman baru tentang dinamika psikologis remaja terkait pengaruh sosial dan *body image*. Fokus utama penelitian ini adalah memahami bagaimana konformitas teman sebaya mempengaruhi remaja serta bagaimana remaja mempersepsikan tubuh melalui konsep *body image*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran remaja tentang bagaimana remaja berinteraksi positif konformitas teman sebaya dan bagaimana remaja memandang tubuh melalui konsep *body image*.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program pendidikan bagi sekolah tentang

pentingnya membangun konformitas sehat dan *body image* positif bagi siswa/i.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan terhadap peneliti untuk mengembangkan sumber referensi bermanfaat dalam memahami hubungan antara konformitas teman sebaya dan persepsi remaja terhadap tubuh melalui *body image*.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau dasar bagi penelitian selanjutnya akan mengkaji topik serupa variabel penelitian ini ambil.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang konformitas teman sebaya dan *body image* telah banyak dilakukan sebelumnya, namun sejauh peneliti menelusuri berbagai sumber, belum ditemukan penelitian judul sama penelitian ini. Beberapa penelitian terkait pernah dilakukan antara lain penelitian oleh Narotin dan Satwika (2024) variabel tergantung *psychological well-being* dan variabel bebas *body image*. Subjek penelitian ini adalah 100 perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun tinggal di Surabaya. Penelitian ini menggunakan skala *body image* berdasarkan teori Cash & Pruzinsky dan skala PWB. Penelitian lain dilakukan oleh Kamilah dan Ardi (2024) variabel tergantung perilaku disiplin belajar dan variabel bebas konformitas teman sebaya. Subjek penelitian ini adalah 353 siswa SMPN 1 2X11 Enam Lingkung berlatar

belakang budaya Minangkabau. Penelitian ini menggunakan skala konformitas teman sebaya dimodifikasi berdasarkan teori Baron dan Byrne.

Penelitian dilakukan oleh Ayodya dan Jayanti (2023) mengangkat variabel tergantung *body image* dan variabel bebas *self-esteem*. Subjek penelitian ini terdiri dari 117 ibu primigravida usia kehamilan minimal trimester ketiga. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala *body image* dimodifikasi berdasarkan teori Cash dan skala *self-esteem* berdasarkan teori Rosenberg. Penelitian lain dilakukan oleh Shanti dan Az Zahra (2022) variabel tergantung *body image* serta variabel bebas *self-esteem* dan *gratitude*. Subjek penelitian ini adalah 314 remaja laki-laki berusia 12-21 tahun berdomisili di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala *body image* berdasarkan teori Cash & Pruzinsky, skala *self-esteem* berdasarkan teori Minchinton, dan skala *gratitude* berdasarkan teori Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts.

Selanjutnya penelitian dilakukan oleh Seba, Yusuf dan Priyatama, (2011) variabel tergantung perilaku konsumtif, variabel bebas *body image* dan konformitas. Subjek digunakan sebanyak 166 siswi kelas XI SMA Negeri 7 Surakarta. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala perilaku konsumtif berdasarkan teori Sumartono, Skala *body image* berdasarkan teori Cash & Pruzinsky dan skala konformitas berdasarkan teori Myers. Penelitian dilakukan oleh Kurniawan, Noviekayati, dan Rina, (2023) variabel tergantung kepercayaan diri dan variabel bebas *body image*. Subjek digunakan sebanyak 134 remaja hingga dewasa rentang usia 18-25 tahun

mengalami tindakan *body shaming*. Menggunakan skala kepercayaan diri berdasarkan teori Lauster dan skala *body image* berdasarkan teori Cash.

Selain itu, penelitian dilakukan oleh Bulan dan Rohmadani (2022) menggunakan variabel tergantung intensi penggunaan media sosial dan variabel bebas konformitas teman sebaya. Subjek penelitian ini terdiri dari 70 remaja pengguna media sosial TikTok di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan skala konformitas teman sebaya dan skala intensi. Penelitian lain dilakukan oleh Safitri, Munir, dan Hasanuddin (2022) variabel tergantung perilaku *bullying* serta variabel bebas kontrol diri dan konformitas teman sebaya. Subjek penelitian ini adalah 100 remaja akhir berusia 15-18 tahun masih aktif bersekolah. Penelitian ini menggunakan skala *verbal bullying*, *physical bullying*, *relational bullying*, dan *cyber bullying* berdasarkan teori Coloroso untuk variabel perilaku *bullying*, skala kontrol diri berdasarkan teori Averill untuk variabel kontrol diri, serta skala konformitas teman sebaya berdasarkan teori David O'Sears untuk variabel konformitas teman sebaya.

1. Keaslian Topik

Topik penelitian ini mengangkat hubungan antara konformitas teman sebaya dan *body image* pada remaja. Topik ini memiliki satu variabel sama penelitian sebelumnya. Seperti penelitian Narotin dan Satwika (2024) menggunakan variabel *psychological well-being* dan *body image*, sementara Kamilah dan Ardi (2024) menggunakan variabel disiplin belajar dan konformitas teman sebaya, sedangkan

Safitri dkk. (2022) menggunakan variabel perilaku *bullying*, kontrol diri, dan konformitas teman sebaya.

2. Keaslian Teori

Teori digunakan dalam penelitian ini adalah teori konformitas teman sebaya dari Baron dan Byrne (2020) dan teori *body image* dari Cash dan Smolak (2011). Penelitian Seba dkk. (2011) menggunakan teori konformitas dari Myers dan teori *body image* dari Cash dan Pruzinsky. Sementara itu, penelitian Kurniawan dkk. (2023) menggunakan teori *body image* dari Cash. demikian, terdapat perbedaan dalam teori konformitas digunakan oleh peneliti penelitian Seba dkk. (2011).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini dimodifikasi dari skala penelitian sudah ada, menyesuaikan aspek dan indikator sesuai tujuan penelitian. Skala konformitas teman sebaya dimodifikasi dari teori Baron dan Byrne (2020) dikembangkan oleh Kamilah dan Ardi (2024). Sementara itu, skala *body image* dimodifikasi dari teori Cash (2011) dikembangkan oleh Narotin dan Satwika (2024).

4. Keaslian Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir berusia 16-18 tahun sedang menempuh pendidikan di SMA Islam 1 Sleman. Subjek ini berbeda penelitian sebelumnya, seperti penelitian Bulan dan Rohmadani (2022) menggunakan remaja pengguna media sosial

TikTok di Yogyakarta, atau penelitian Ayodya dan Jayanti (2023) menggunakan ibu hamil usia kehamilan minimal trimester tiga sebagai subjek.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA