

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. Konsep Dasar Remaja**

##### 2.1.1 Pengertian Remaja

Sebagaimana dikemukakan oleh Huda (2013, hlm.3) dalam jurnal yang berjudul *Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Intelek Usia Remaja*, “istilah remaja dikenal dengan “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Dalam hal ini dapat diajukan batasan remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak dengan dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa.

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (2013) adalah 12 sampai 24 tahun. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adilescere* (kata bendanya, *adolecentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Sedangkan dalam bahasa Inggris, *adolescence* mengandung makna berangsur-angsur yang diartikan sebagai berangsur-angsur menuju kematangan fisik, akal kejiwaan dan sosial serta emosional (Al-Mighwar, 2006 dalam Saputri , 2012).

Beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa, dimana terjadi perubahan fisik yang

sangat signifikan disertai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi dan perubahan pada psikososialnya (Sarwono, 2011 dalam Saputri, 2012).

## 2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja

Ada 3 tahap perkembangan remaja (Sarwono, 2012), yaitu:

### 2.1.2.1 Remaja awal (*early adolescence*)

Remaja ini berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun. Remaja awal ini masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Pada saat periode ini mereka mulai menyukai lawan jenis dan menjadi lebih mudah terangsang. Mereka memiliki kepekaan yang berlebihan terhadap lawan jenis.

### 2.1.2.2 Remaja madya (*middle adolescence*)

Remaja madya berada dalam rentang usia 16 sampai 18 tahun. Remaja pada tahap ini membutuhkan banyak teman-teman sehingga mereka akan merasa senang apabila memiliki banyak teman dan diterima oleh teman sebayanya. Remaja pada periode ini lebih menyukai diri sendiri atau bersifat narsistik.

### 2.1.2.3 Remaja akhir (*late adolescence*)

Remaja pada tahap ini berusia lebih dari 18 tahun. Tahap ini masa konsolidasi menuju periode dewasa yaitu ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek

- b. Egonya untuk mencari kesempatan bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. Egosentrisme (memusatkan perhatian pada diri sendiri)
- e. Tumbuhnya “dinding” yang menjadi pemisah diri pribadinya dan masyarakat umum.

### 2.1.3 Tugas Perkembangan Masa Remaja

Setiap tahap perkembangan akan mendapat tantangan dan kesulitan-kesulitan yang membutuhkan suatu keterampilan untuk mengatasinya. Pada masa remaja mereka dihadapkan kepada dua tugas utama, yaitu :

#### 2.1.3.1 Mencapai ukuran kebebasan atau kemandirian dari orang tua.

Pada masa remaja sering terjadi adanya kesenjangan dan konflik antara remaja dengan orang tuanya. Pada saat ini ikatan emosional menjadi lebih berkurang dan remaja sangat membutuhkan kebebasan emosional dari orang tua, misalnya dalam hal memilih teman ataupun melakukan aktifitas. Otonomi menekankan pada kebebasan dari pengaruh orang tua. Otonomi adalah pengaturan diri (self regulation) sedangkan kebebasan (independence) adalah kemampuan untuk membuat keputusan dan mengatur perilakunya sendiri (Soetjaningsih, 2014).

Pada awal usia remaja, perjuangan kemandiriannya ditandai dengan perubahan dari sifat tergantung kepada orang tua menjadi tidak tergantung.

Akhir masa remaja adalah tahap akhir perjuangan remaja mencapai identitas diri (Soetjaningsih, 2014).

#### 2.1.3.2 Membentuk identitas untuk tercapainya integrasi diri dan kematangan pribadi.

Erikson menyatakan bahwa remaja yang berhasil mencapai identitas diri yang stabil akan memperoleh pandangan yang jelas tentang dirinya, memahami persamaan dan perbedaan dengan orang lain, menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya, penuh percaya diri, dan mampu mempertahankan identitas dirinya walau terjadi perubahan peran dalam masyarakat (Desmita, 2013).

Burns mengatakan bahwa pada masa remaja perkembangan fisik berkembang dengan pesat sehingga menjadi suatu ketertarikan pada diri remaja (Wahyuni, 2012). Remaja yang memiliki identitas diri memiliki aspek:

- a. Pemahaman terhadap diri yang utuh
- b. Menilai diri seseuai dengan penilaian masyarakat
- c. Mengakui jenis kelaminnya sendiri, memandang berbagai aspek di dalam dirinya sebagai suatu keserasian, dan mempunyai tujuan hidup (Wahyuni, 2012).

## 2.2. Konsep Dasar Citra Tubuh

### 2.2.1 Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh adalah sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya baik ukuran, bentuk, struktur, fungsi, dan keterbatasan (Stuart & Sundeen, 2013). Citra tubuh merupakan salah satu komponen yang membentuk konsep diri. Konsep diri merupakan pandangan dan sikap individu terhadap diri sendiri, terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual, dan motivasi diri, dengan kata lain konsep diri adalah inti kepribadian individu (Harskamp, 2015).

Citra tubuh mengacu pada gambaran seseorang tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh self-esteem orang itu sendiri daripada penilaian orang lain tentang kemenarikan fisik yang sesungguhnya dimiliki orang tersebut (Meliana, 2010). Sedangkan menurut Honigman & Castle (2010), citra tubuh merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuhnya atau penilaian pribadi maupun orang lain terhadap ukuran dan bentuk tubuh atau segala hal yang berkenaan dengan tubuhnya. Citra tubuh mengacu pada harga diri (*self-esteem*), kadang-kadang rendahnya citra tubuh akan menyebabkan harga diri yang rendah (Cash, 2013)

## 2.2.2 Aspek Citra Tubuh

Cash (2012) menjelaskan mengenai aspek citra tubuh yang meliputi:

### 2.2.2.1. Evaluasi Penampilan Fisik (*Appearance Evaluation*)

Pada subskala ini diukur derajat ketertarikan atau kepuasan dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.

#### 2.2.2.2. Orientasi Penampilan Fisik (*Appearance Orientation*)

Pada subskala ini diukur tingkat perhatian terhadap penampilan fisik.

#### 2.2.2.3. Kepuasan Area Tubuh (*Body Areas Satisfaction Scale/BASS*)

Yaitu mengukur secara spesifik tingkat kepuasan individu terhadap berbagai bagian tubuhnya.

#### 2.2.2.4. Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self Classified Weight*)

Yaitu subskala yang menggambarkan persepsi seseorang terhadap berat badannya.

#### 2.2.2.5. Kecemasan Menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Yaitu subskala yang menggambarkan kecemasan akan kegemukan, perhatian akan berat badannya, kecenderungan melakukan diet penurunan berat badan dan membentuk pola makan yang dibatasi.

### 2.2.3 Faktor-faktor yang Membentuk Citra Tubuh

Citra tubuh yang merupakan bagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat fisik dibentuk oleh banyak faktor (Meliana, 2011), antara lain:

#### 2.2.3.1 Penilaian atau komentar orang lain

Reaksi atau pandangan dari orang lain yang memiliki arti bagi individu (*significant other*) misalnya orang tua, teman, dan lainlain, akan mempengaruhi citra tubuh yang dimiliki individu tersebut. Hal ini seperti, pandangan teman-teman terhadap individu sebagai seorang yang gemuk, langsing, cantik, seksi, dan sebagainya.

#### 2.2.3.2 Perbandingan dengan orang lain

Citra tubuh yang terbentuk sangat tergantung pada bagaimana cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain, biasanya pada orang-orang yang hampir serupa dengan dirinya.

#### 2.2.3.3 Peran seseorang

Setiap orang memainkan peran yang berbeda-beda. Pada setiap peran tersebut, individu diharapkan akan bertindak sesuai dengan tuntutan dari perannya masing-masing.

#### 2.2.3.4 Identifikasi terhadap orang lain

Individu yang mengagumi satu tokoh yang dianggapnya ideal seringkali menirunya seperti cara berdandan, cara berpakaian, potongan rambut, dan lain-lain. Dengan bertindak demikian, ia merasa telah memiliki beberapa ciri dari tokoh yang dikaguminya.

#### 2.2.3.5 Perubahan fisik dalam perempuan selama masa pubertas, kehamilan dan menopause.

Citra tubuh seseorang lebih mengacu pada pandangan seseorang tersebut tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, lebih berpengaruh pikiran orang itu sendiri dibanding pikiran orang lain terhadap dirinya. Selain itu juga dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

#### 2.2.3.6 Sosialisasi

Proses sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, sebagai contoh bahwa bentuk tubuh yang langsing adalah yang diharapkan lingkungan, akan

membuat anak sejak dini mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan lingkungan, terutama orang tua. Orang tua terpengaruh oleh berbagai hal sehingga timbul kekhawatiran terhadap tubuh anaknya ketika masa perkembangan. Dukungan orang tua sangatlah berarti dalam memberikan perhatian dan mengarahkan remaja pada persepsi yang positif terhadap diri sendiri (Sam& Wahyuni, 2012 dalam Sahban, 2014).

#### 2.2.3.7 Cara individu merasakan dirinya

Citra tubuh secara global terbentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang terhadap fisiknya sendiri, hal tersebut sesuai dengan standar yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya. Salah satu penyebab adanya perbedaan antara citra tubuh ideal dengan kenyataan tubuh yang nyata sering disebabkan oleh media massa yang seringkali menampilkan gambar dengan tubuh yang dinilai sempurna, sehingga terdapat perbedaan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak atau kurang ideal.

### 2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh, antara lain :

#### 2.2.4.1 Orang tua (dukungan orang tua)

Hardy dan Heyes (1999) dalam Wildan (2013) mengungkapkan bahwa orang tua adalah kontak sosial yang paling awal dialami oleh seseorang dan paling kuat, segala informasi yang diberikan orang tua akan lebih diingat

dibandingkan informasi yang diberikan orang lain. Martin & Colbert dalam Yundarini (2012) mengatakan pula dalam proses pengasuhan terjadi kontak atau interaksi antara anak dan orang tua dalam membimbing anak bertingkah laku sesuai harapan.

Stuart & Sundeen (2005) dalam Muhith (2015) mengatakan bahwa pola asuh merupakan faktor yang signifikan dalam mempengaruhi konsep diri yang terbentuk, dimanacitra tubuh merupakan salah satu komponennya. Sikap yang ditimbulkan orang tua berupa hal yang positif atau pun negatif akan mempengaruhi pemikiran dan sikap seseorang, jika sikap orang tua positif maka akan menimbulkan sikap dan pemikiran positif pada anak dan sebaliknya jika orang tua bersikap negatif (Wildan, 2013).

Proses pengasuhan yang dimulai sejak usia dini, sebagai contoh bahwa bentuk tubuh yang langsing adalah yang diharapkan lingkungan, hal tersebut membuat anak sejak dini sudah mengalami tekanan dan timbul ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan lingkungan, terutama orang tua. Orang tua terpengaruh oleh berbagai hal sehingga timbul kekhawatiran terhadap tubuh anaknya ketika masa perkembangan. Dukungan orang tua sangat berarti dalam memberikan perhatian dan mengarahkan remaja pada persepsi yang positif terhadap diri sendiri (Sam& Wahyuni, 2012 dalam Sahban, 2014).

#### 2.2.4.2 Peer Group (Teman Sebaya)

Peer group menjadi faktor kedua yang dapat mempengaruhi citra diri (citra tubuh). Peer group atau teman sebaya dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang dalam dua cara, yaitu citra tubuh remaja merupakan pandangan atau opini dari teman-teman tentang dirinya dan yang kedua yaitu tekanan dari teman-temannya di dalam suatu kelompok (Santrock, 2007; Wildan 2013).

#### 2.2.4.3 Usia

Citra tubuh menjadi aspek penting untuk diperhatikan pada usia remaja. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan untuk mengontrol berat badan. Umumnya hal ini terjadi pada remaja putri daripada remaja putra. Ketidakpuasan tersebut meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja (Santrock, 2007; Yundarini dkk, 2015).

#### 2.2.4.4 Media massa

Cash & Pruzinsky (2012) mengungkapkan bahwa media massa berperan dimasyarakat, terutama majalah, majalah fashion, dan televisi yang menyajikan gambar model-model yang berbadan ideal sehingga menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Tiga proses yang dilalui remaja untuk mempengaruhi citra tubuhnya yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan perbandingan sosial dimana wanita cenderung membandingkan diri dengan model-model di media massa. Giles & Maltby (2014) dalam Rahmaningsih (2014) menyebutkan bahwa tokoh-tokoh pada media massa berpotensi menjadi salah satu role model

dari remaja saat ini. Pencarian role model diluar orang tuanya adalah hal yang dilakukan semasa periode remaja (Gunarsa, 2013).

#### 2.2.4.5 Tokoh Idola

Sebagian remaja saat ini menghubungkan persepsi tubuh yang diharapkannya dengan figur atau seseorang yang diidolaknya (Cheng, 2011; Raviv, 2011). Remaja biasanya mengidolakan selebriti tertentu agar tidak dianggap “kuper” oleh teman-temannya (Mukadis 2001 dalam Biran & Prawasti, 2014). Individu akan mengikuti gaya, penampilan, maupun perilaku seperti yang dilakukan oleh idolanya. Individu juga akan mengumpulkan benda-benda yang menjadi ikon dari idola yang disukainya.

### 2.2.5 Penggolongan Citra Tubuh

#### 2.2.5.1 Citra Tubuh Positif

Ketika kita memiliki gambaran mental yang akurat dan benar tentang tubuh kita, beserta perasaan, pengukuran, dan hubungan kita dengan tubuh kita sendiri secara positif, percaya diri, dan peduli pada tubuh, hal tersebut dimungkinkan sebagai individu yang memiliki citra tubuh yang sehat dan konsep diri yang positif (Meliana, 2013). Citra tubuh yang sehat lebih dari sekedar ketiadaan perlawanan dengan makanan, berat tubuh atau penampilan fisik. Citra tubuh dikatakan positif apabila seseorang menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberikan rasa aman, terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri. Persepsi dan

pengalaman individu terhadap tubuhnya dapat merubah citra tubuh secara dinamis. Persepsi orang lain di lingkungan seseorang terhadap tubuhnya turut mempengaruhi penerimaan klien terhadap dirinya (Keliat, 2014). Adapun hal-hal lain yang menjadi komponen terbentuknya citra tubuh positif adalah kepedulian pada tubuh sendiri, pengekspresian diri, pengembangan kepercayaan diri dalam kapasitas dan kemampuan fisik seseorang, serta pengembangan konsep diri yang positif.

#### 2.2.5.2 Citra Tubuh Negatif

Berbagai permasalahan body image, yang paling umum adalah masa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh (body dissatisfaction) dan distorsi citra tubuh. Ketidakpuasan berarti ketidaksukaan individu terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu. Besarnya kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan citra tubuh nyata merupakan indikator adanya ketidakpuasan terhadap sosok tubuh. Seseorang bisa saja mengatakan tubuhnya “jelek”, saat orang lain menganggapnya cukup menarik. Body dissatisfaction dan distorsi image umum dialami oleh para gadis dan perempuan dewasa, yang akhirnya menyebabkan mereka mengalami penghargaan diri yang rendah. Suatu penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang melihat gambar model yang bertubuh kurus menjadi merasa bersalah, depresi, stress, malu, tidak aman dan tidak puas terhadap sosok tubuhnya (Stice&Shaw dalam Meliana, 2013).

Hal-hal yang mempengaruhi citra tubuh negatif seseorang adalah penerimaan terhadap bentuk tubuh perbandingan dengan orang lain yang membuat seseorang gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya, komentar atau penilaian negatif orang lain, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) sehingga seseorang akan melakukan segala hal agar terjadi perubahan pada penampilannya (Meliana, 2006 dalam Yundarini dkk, 2015).

#### 2.2.6 Pengukuran Citra Tubuh

Kuesioner yang diberi nama The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ-AS) dari Thomas F. Cash (2002) di U.S dengan responden anak usia remaja. Kuesioner ini memiliki 34 item pernyataan. MBSRQ-AS merupakan kuesioner yang terdiri dari pernyataan-pernyataan mengenai citra tubuh dan memiliki cakupan yang menyeluruh, meliputi aspek kognitif, afektif dan behavioral dari citra tubuh. Alat MBSRQ-AS ini terbagi menjadi beberap sub skala, yaitu :

a. Evaluasi Penampilan Fisik (*Appearance Evaluation*)

Pada subskala ini diukur derajat ketertarikan atau kepuasan dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.

b. Orientasi Penampilan Fisik (*Appearance Orientation*)

Pada subskala ini diukur tingkat perhatian terhadap penampilan fisik.

c. Kepuasan Area Tubuh (*Body Areas Satisfaction Scale/BASS*)

Yaitu mengukur secara spesifik tingkat kepuasan individu terhadap berbagai bagian tubuhnya.

d. Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self Classified Weight*)

Yaitu subskala yang menggambarkan persepsi seseorang terhadap berat badannya.

e. Kecemasan Menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Yaitu subskala yang menggambarkan kecemasan akan kegemukan, perhatian akan berat badannya, kecenderungan melakukan diet penurunan berat badan dan membentuk pola makan yang dibatasi.

Tabel 2.1 Blue Print Kuesioner Citra Tubuh

No	Scale	Jumlah item pertanyaan	
		Positive	Negative
1	Evaluasi Penampilan Fisik ( <i>Appearance Evaluation</i> )	5	2
2	Orientasi Penampilan Fisik ( <i>Appearance Orientation</i> )	8	5
3	Kepuasan Area Tubuh ( <i>Body Areas Satisfaction Scale/BASS</i> )	7	-
4	Pengkategorian Ukuran Tubuh ( <i>Self Classified Weight</i> )	2	-
5	Kecemasan Menjadi Gemuk ( <i>Overweight Preoccupation</i> )	4	1

### 2.3. Konsep Dukungan Orang Tua

### **2.3.1 Klasifikasi Perilaku Orang Tua**

Orang tua adalah pemegang kendali utama tanggung jawab atas proses pembentukan karakter anak. Peran orang tua sangat penting untuk memberikan pemahaman kepada anak sebagai bekal utama sebelum berinteraksi dengan lingkungan sosial dan untuk perkembangan mereka.

Menurut Nurmini Mappahijah (2010), berikut ini adalah beberapa sikap dan perilaku orang tua yang dapat mempengaruhi perilaku anak dalam membiasakan perilaku merawat kesehatan gigi dan mulut yaitu :

#### **2.3.1.1 Orang tua yang otoriter**

Orangtua yang otoriter biasanya mempunyai pandangan bahwa apa yang telah ditetapkan, itulah yang terbaik untuk anaknya. Sikap ini biasanya membuat anak cenderung untuk patuh, bertingkah laku baik, ramah dan sopan.

#### **2.3.1.2 Orang tua yang terlalu sabar**

Orangtua seperti ini menunjukkan perhatian yang berlebihan terhadap anaknya. Segala permintaan dan kebutuhan anak selalu dipenuhi sehingga membuatnya tidak mengalami perkembangan dalam reaksinya. Anak akan menjadi pemarah, tidak memiliki kontrol diri, mempunyai keinginan yang berlebihan, menjadi lengah dan tidak penurut.

#### **2.3.1.3 Orang tua yang terlalu melindungi**

Orang tua selalu menunjukkan rasa cemas yang berlebihan. Anak akan mengalami keterlambatan dalam kematangan dan aturan-aturan sosial.

Anak merasa tidak berdaya, malu, cemas, dan memiliki perasaan sebagai seorang yang selalu berada di bawah.

#### 2.3.1.4 Orang tua yang lalai

Orang tua yang lalai akan menunjukkan perhatian yang kurang terhadap kesehatan gigi anaknya. Hal ini mungkin dikarenakan adanya kesibukan orangtua sehingga mengakibatkan kurangnya perhatian pada anak.

### 2.3.2 Konsep Dukungan Orang tua

Orang tua mencerminkan pengaruh norma yang terdapat dalam lingkungan sosiokultural yang lebih luas. Norma itu menjadi kebiasaan dari tiap individu belajar sesuai dengan cara-cara dan norma lingkungan seperti melalui proses meniru dan sistem ganjaran dan hukuman. Proses meniru terjadi bila anak melihat dan mengikuti apa yang dilaksanakan oleh orangtuanya. Kebiasaan muncul didasarkan pada norma-norma yang ada didalam masyarakat. Norma sosial merupakan kebiasaan yang lazim dipergunakan oleh setiap anggota kelompok untuk berperilaku.

Bailon dan Maglaya (2015) mendefinisikan bahwa orang tua adalah dua atau lebih individu yang hidup dalam satu rumah tangga karena adanya hubungan darah, perkawinan, atau adopsi. Mereka saling berinteraksi satu dengan yang lain, mempunyai peran masing-masing dan menciptakan serta mempertahankan suatu budaya.

Orang tua merupakan unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala orang tua dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan (Departemen Kesehatan RI, 2012 ). Menurut Narwoko dan Suyanto (2014), orang tua adalah lembaga sosial dasar dari mana semua lembaga atau pranata sosial lainnya berkembang. Di masyarakat mana pun di dunia, orang tua merupakan kebutuhan manusia yang universal dan menjadi pusat terpenting dari kegiatan dalam kehidupan individu.

Dukungan adalah suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu dalam menghadapi suatu peristiwa atau kejadian yang menekan dan dianggap penting dalam proses kehidupan. Dukungan yang dirasakan oleh individu dalam kehidupannya membuat individu tersebut merasa dicintai, dihargai, dan diakui serta membuat dirinya menjadi lebih berarti dan dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam individu tersebut. Orang yang mendapat dukungan akan merasa menjadi bagian dari pemberi dukungan (Bobak, 2015).

Pada hakekatnya orang tua diharapkan mampu berfungsi untuk mewujudkan proses pengembangan timbal balik rasa cinta dan kasih sayang antara anggota orang tua, antar kerabat, serta antar generasi yang merupakan dasar orang tua yang harmonis dan bahagia. Hubungan kasih sayang dalam orang tua merupakan suatu rumah tangga yang bahagia. Dalam kehidupan yang diwarnai oleh rasa sayang maka semua pihak dituntut agar memiliki tanggung jawab, pengorbanan, saling tolong

menolong, kejujuran, saling memercayai, saling membina pengertian dan damai dalam rumah tangga (Soetjiningsih, 2015).

Dukungan orang tua adalah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota orang tua memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Friedman, 2013).

Friedman (2014) menjelaskan bahwa orang tua memiliki beberapa jenis bentuk dukungan, yaitu :

1. Dukungan informasional

Orang tua berfungsi sebagai sebuah kolektor (pengumpul) dan disseminator (penyebar) informasi tentang berbagai hal. Menjelaskan tentang pemberian saran, sugesti, informasi yang dapat digunakan mengungkapkan dan menyelesaikan suatu masalah. Manfaat dari dukungan ini adalah dapat menekan munculnya suatu pemahaman karena informasi yang diberikan dan dapat menyumbangkan sugesti dan aksi pada individu. Aspek-aspek dalam dukungan ini adalah nasehat, usulan, saran, petunjuk, dan pemberian informasi.

2. Dukungan penilaian

Orang tua bertindak sebagai suatu bimbingan yang bersifat umpan balik, membimbing dan menengahi dalam proses pemecahan masalah, sebagai sumber dan validator identitas anggota orang tua yang diantaranya memberikan support (dukungan), perhatian, dan penghargaan.

3. Dukungan instrumental

Orang tua merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan konkret, yang mengusahakan untuk menyediakan fasilitas dan perlengkapan yang dibutuhkan masing-masing anggota orang tuanya.

#### 4. Dukungan emosional

Orang tua sebagai tempat yang aman dan damai untuk beristirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. Aspek-aspek dari dukungan emosional meliputi dukungan yang diwujudkan dalam bentuk afeksi, adanya kepercayaan, perhatian, mendengarkan dan didengarkan.

Adapun mekanisme dalam hal membangun dukungan orang tua menurut Cochen dan McKay (2015), yaitu :

##### 1. Dukungan Nyata

Meskipun sebenarnya setiap orang dapat memberikan dukungan dalam bentuk uang dan perhatian, dukungan nyata merupakan paling efektif bila dihargai oleh penerima dengan baik. Pemberian dukungan nyata yang berakibat pada perasaan ketidakteraturan dan ketidakterimaan yang tidak baik akan benar-benar menambah tekanan dan stress individu dalam kehidupan orang tua. Bentuk dari dukungan nyata ini antara lain seperti perhatian dan material.

##### 2. Dukungan pengharapan

Kelompok dukungan dapat mempengaruhi persepsi individu akan ancaman. Mengharapkan individu pada orang yang sama telah mengalami situasi yang sama untuk mendapatkan nasihat dan bantuan. Dukungan pengharapan juga dapat membantu meningkatkan strategi individu dengan menyarankan strategi-

strategi alternatif yang didasarkan pada pengalaman sebelumnya dan mengajak orang berfokus pada aspek-aspek yang lebih positif dari situasi tersebut. Dukungan dapat diberikan dari siapa saja, diantaranya oleh dukungan kerabat, tenaga kesehatan, tetangga/lingkungan, teman, organisasi keagamaan, tokoh agama dan tokoh masyarakat (Bobak, 2015).

Dukungan orang tua mengacu kepada dukungan sosial yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk orang tua yang dipandang oleh anggota keluarga bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dukungan sosial orang tua dapat berasal dukungan sosial internal, seperti dukungan suami atau isteri serta dukungan saudara kandung, atau dukungan orang tua eksternal seperti kerabat, sepupu, dan sebagainya (Friedman, 2013).

#### **2.4 Hubungan dukungan orang tua dengan citra tubuh pada remaja**

Remaja yang mengalami perubahan fisik membutuhkan dukungan orang tua sebagai tempat untuk belajar bagaimana memahami perubahan yang terjadi dan melakukan transisi dari kanak-kanak sampai dewasa dengan berhasil serta memenuhi tugas perkembangan pada masa remaja (Corah, 2011). Remaja juga harus memahami segala perubahan yang ada pada tubuhnya pada masa pubertas, sehingga tidak mengalami kesulitan dalam pencarian identitas (Soetjaningsih, 2015). Dukungan orang tua juga sangat berarti dalam memberikan perhatian dan mengarahkan remaja pada persepsi yang positif terhadap diri sendiri (Sam & Wahyuni, 2012 dalam Sahban, 2014).

Menurut teori pembelajaran sosial, dijelaskan pula bahwa orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi atau pengasuhan sehingga mempengaruhi citra tubuh anak-anaknya melalui umpan balik dan instruksi (Cash & Pruzinsky, 2002 dalam Yundarini, 2015). Stuart & Sundeen (2015) mengungkapkan bahwa dukungan orang tua merupakan salah satu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri dan citra tubuh merupakan salah satu komponennya. Burns dalam Ayu (2014) juga menyebutkan bahwa dukungan orang tua juga merupakan salah satu dari lima faktor yang juga mempengaruhi perkembangan citra tubuh karena berpengaruh terhadap pembentukan identitas dan penalaran remaja.

## **2.5 Konsep Tokoh Idola**

### **2.5.1 Definisi Tokoh Idola**

Pengidolaan berasal dari kata idola yang artinya orang, gambar, patung, dan sebagainya yang menjadi pujaan (Departemen Pendidikan, 2015: 417). Kemudian kata idola mendapat awalan peng-..., dan akhiran ...-an menjadi pengidolaan yang artinya proses, cara, perbuatan mengidolakan (KBBI). Jadi, pengidolaan merupakan perbuatan mengidolakan. Proses mengidolakan dalam penelitian ini membutuhkan adanya seseorang sebagai tokoh idola.

Tokoh adalah seseorang yang memiliki karakter, watak, dilihat dari perilaku etis dan moral, dalam kata lain rumusannya ialah: kebiasaan, sentimen, dan ideal membuat tindakan seseorang yang relatif stabil, misalnya kebaikan seseorang.

Sedangkan idola artinya image yang dipuja karena dianggap memberikan kehidupan batin dan lahiriah, kepercayaan, dan keyakinan terhadap benda mati (Sudarsono, 2013: 100). Pengertian di sini dapat diartikan proses seseorang yang dapat memberikan kekaguman pada orang lain, sehingga dijadikan tokoh idola.

Tokoh idola merupakan panutan yang dapat mengubah atau mendidik masyarakat, biasanya tokoh ini berasal dari pemimpin masyarakat atau orang-orang yang dihormati di lingkungannya (Wirawan, 2015: 71). Tokoh idola yang dimaksud biasanya adalah mengidolakan tokoh-tokoh yang terkenal, agar termotivasi meniru sifat-sifat kebaikan, kemampuan atau keahlian yang dimiliki oleh tokoh idolanya tersebut (Dariyo, 2014: 70). Dalam penelitian ini tokoh terkenal yang dimaksud adalah public figur dai yang ada di televisi.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa „tokoh idola“ dalam penelitian ini adalah perbuatan mengidolakan kebaikan seseorang figur yaitu figur dai yang ada di televisi untuk dijadikan panutan hidup sehingga termotivasi melakukan kegiatan positif dalam kehidupan sehari-hari. Pengukuran ketertarikan seseorang terhadap tokoh idola yang diidolakannya dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang memuat tentang aspek seberapa besar motivasi, pengaruh dan obsesi seseorang untuk mengikuti gaya atau cara berpenampilan atau berperilaku sehari-hari.

Dalam penelitian Mustaningrum (2013) untuk mengukur pengaruh tokoh idola dengan menggunakan 15 item/butir pertanyaan dengan skala gudman dengan

pilihan jawaban Ya dan Tidak dengan hasil kesimpulan, pengaruh positif dan pengaruh negatif. Hasil ukur di tentukan dengan menjumlah hasil akhir dari jawaban kuesioner. Jika hasil jawaban menunjukkan nilai  $\geq 50\%$  maka pengaruh positif dan  $< 50\%$  pengaruh negatif.

### 2.5.2 Faktor-faktor Pendorong Pengidolaan

Ada beberapa faktor yang menjadi pendorong pengidolaan para remaja, antara lain (Dariyo, 2014: 70-71) : Pertama, masa remaja sebagai masa transisi (peralihan) dan masa anak-anak menuju masa dewasa, yang ditandai ingin mencari jati diri. Untuk mendapat gambaran identitas yang baik, maka remaja mengidolakan tokoh-tokoh yang ditemui di tengah masyarakat.

Tokoh-tokoh idola merupakan figur yang memiliki karakteristik seperti tegas, disiplin, berani, terkenal, cerdas, pandai, berbakat, berkharisma, berwibawa, rendah hati, ramah-tamah, dan menjadi panutan masyarakat bangsa atau dunia internasional. Sifat-sifat tersebut ditiru dan diinternalisasikan ke dalam diri pribadinya. Kedua, remaja ingin mengidentifikasi karekteristik tersebut dalam diri pribadinya. Ini berarti individu akan memiliki motivasi tinggi sehingga ia berani untuk mencoba mewujudkan keinginan, aspirasi, maupun cita-citanya dengan baik, walaupun ia harus mengalami kegagalan.

Ketiga, pelarian dari kehidupan kondisi keluarga (orang tua). Keluarga yang tidak memberi kasih sayang dan perhatian hangat kepada remaja cenderung membuat

remaja, melarikan diri dari keluarga dan berusaha mencari kepuasan di luar rumah. Maka, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor pendorong pengidolaan meliputi : masa peralihan, emosi untuk memberi motivasi cita-cita dan tujuan yang ingin dicapai, dan kurangnya perhatian dalam keluarga sehingga melakukan pelarian untuk melakukan pengidolaan.

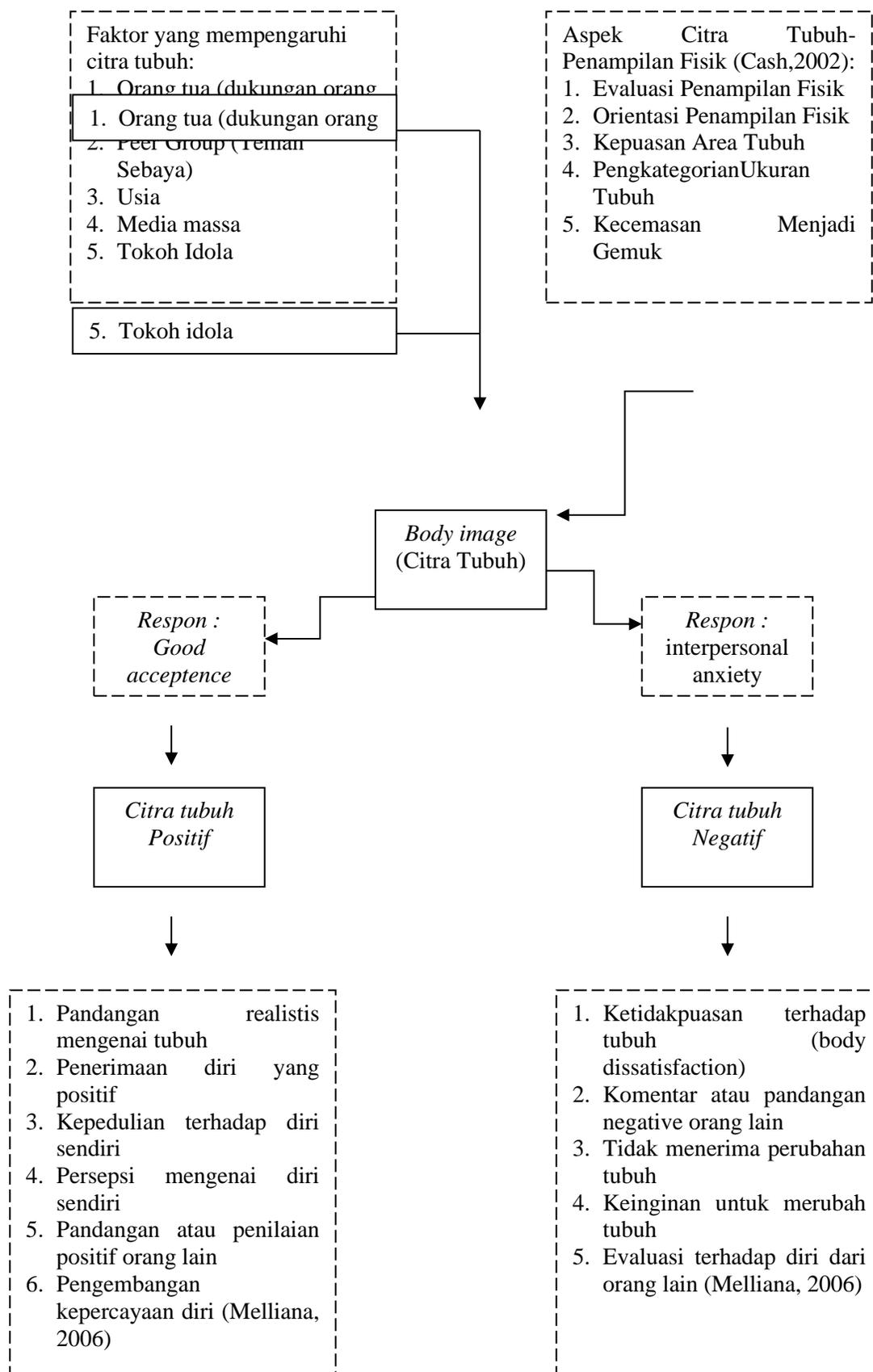
## **2.6 Hubungan tokoh idola dengan citra tubuh pada remaja**

Remaja memiliki perhatian yang besar pada penampilan, salah satunya adalah pada bentuk tubuh yang disebabkan perubahan fisik dan psikis yang dialami remaja, sehingga menimbulkan respon berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya (Hurlock, 1999; Briawan et al., 2008 dalam Mustikaningrum 2013). Sebagian remaja saat ini menghubungkan persepsi tubuh yang diharapkannya dengan figur atau seseorang yang diidolaknya (Cheng, 1997; Raviv, 1996 dalam Mustikaningrum 2013).

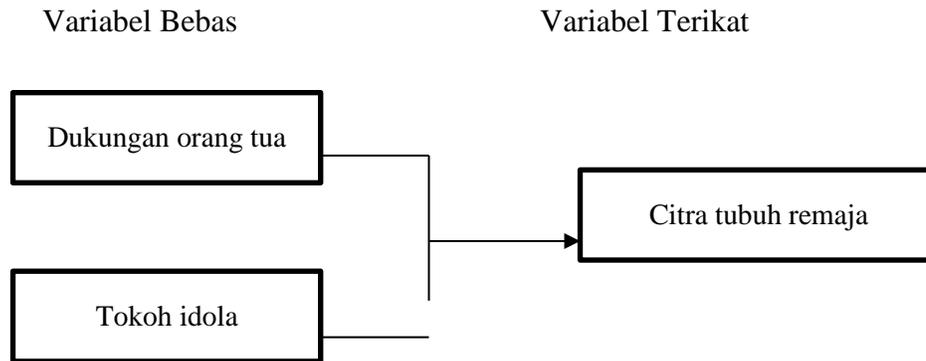
Remaja biasanya mengidolakan selebriti tertentu agar tidak dianggap “kuper” oleh teman-temannya (Mukadis dalam Harian Kompas, Maret 2001 dalam Mustikaningrum 2013). Individu akan mengikuti gaya, penampilan, maupun perilaku seperti yang dilakukan oleh idolanya. Individu juga akan mengumpulkan benda-benda yang menjadi ikon dari idola yang disukainya. Neumark Sztainer, Goeden, dan Story (2014) mengungkapkan bahwa 46% perempuan dan 26% laki-laki mengalami ketidakpuasan akan bagian tubuhnya. Hal senada diungkapkan Marasabessy (2014) dan Briawan et al (2015) bahwa sebagian besar remaja putri menunjukkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya karena merasa bentuk tubuhnya belum ideal. Penelitian oleh Agliata dan Dunn (2014) menemukan bahwa

terdapat dampak negatif bagi citra tubuh individu khususnya perempuan yang disebabkan oleh adanya media massa. Selain itu, ditunjukkan juga pada penelitian Hargreaves dan Tiggemann (2014) yang menunjukkan bahwa iklan komersial mampu meningkatkan rasa ketidakpuasan akan tubuh pada beberapa perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran secara keseluruhan tentang citra tubuh pada remaja yang mengidolakan tokoh idola di SMA PGRI 6 Banjarmasin.

## 2.7 Kerangka teori



## 2.8 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 : Kerangka Konsep

## 2.9 Hipotesis

Hipotesis yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah:

- 2.7.1 Ada hubungan dukungan orang tua dengan citra tubuh pada remaja kelas XI di SMA PGRI 6 Banjarmasin.
- 2.7.2 Ada hubungan tokoh idola dengan citra tubuh pada remaja kelas XI di SMA PGRI 6 Banjarmasin.