

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu periode dari rentang kehidupan manusia di atas adalah masa remaja. Myers (2012) menjelaskan masa remaja adalah masa memisahkan diri dari orang tua, menjadi percaya diri, dan mendefinisikan personal, diri yang independen. Pada masa remaja, terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi sebelum masa remaja berakhir. Hurlock (2004) menyebutkan berikut adalah tugas-tugas perkembangan remaja: (1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, (2) Mencapai peran sosial pria dan wanita, (3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, (4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, (5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya, (6) Mempersiapkan karir ekonomi, (7) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis, (8) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

Tugas-tugas perkembangan yang penting untuk dikuasai dalam pembentukan hubungan-hubungan baru dan yang lebih matang dengan lawan jenis, salah satu caranya adalah dengan berpacaran. Pacaran merupakan sesuatu yang diidentikkan dengan kehidupan remaja, bahkan pada saat ini sudah menjadi hal yang tak asing lagi di kalangan mereka. Al-Adawiyah (2004) mengungkapkan bahwa pada masa remaja sudah mulai berfungsi hormon-hormon seksual sehingga pada masa ini remaja sudah mulai tertarik pada lawan jenisnya, jadi tidak mengherankan jika berpacaran merupakan aktifitas yang banyak dilakukan dalam kehidupan remaja pada saat ini. Hurlock (2004) menjelaskan bahwa salah satu alasan yang umum untuk berkencan selama masih remaja adalah karena remaja jatuh cinta dan berharap serta merencanakan perkawinan, ia sendiri harus memikirkan sungguh-sungguh masalah keserasian pasangan kencan sebagai teman hidup.

Bagi seorang remaja untuk menjadikan pasangannya sebagai teman hidup tidaklah mudah karena usia mereka yang masih muda untuk melaksanakan

sebuah pernikahan, karena pernikahan pada remaja masih menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di dunia bahkan deklarasi universal HAM, Konvensi hak anak, CEDAW (Badan PBB yang menangani kasus kekerasan terhadap perempuan) telah menolak pernikahan di usia muda. Jika dilihat secara psikologis, pernikahan seseorang yang masih belum cukup usia atau dibawah umur memberikan dampak yang berpotensi menjadi sebuah trauma, trauma ini muncul karena ketidaksiapan menjalankan tugas-tugas perkembangan yang muncul setelah adanya pernikahan (Setyawan, dkk 2016).

Namun karena hal itu bukan berarti remaja yang ingin memiliki hubungan yang lebih serius tidak dapat mengikat pasangannya agar tidak dimiliki oleh orang lain, terdapat salah satu cara untuk membuktikan keseriusan pasangan yang akan menikahinya nanti ketika dirinya dan pasangan sudah siap secara lahir dan batin yaitu bertunangan. Ghazaly (2006) menjelaskan bahwa dalam bahasa Arab, peminangan sendiri adalah seorang laki-laki yang meminta seorang perempuan untuk menjadi istrinya dengan cara-cara yang berlaku di tengah-tengah masyarakat. Pertunangan merupakan pengukuhan dari peminangan artinya, status tunangan tetap tidak mengubah status hukum, tetap orang lain yang bukan muhrim yang belum dihalalkan untuk bergaul bebas tetapi melahirkan akibat etis karena selagi seorang wanita masih dalam status terlamar maka secara etis tidak boleh ada orang lain yang berusaha merebutnya (Mubarok, 2016).

Bukan hanya dalam sebuah hubungan cinta, konflik merupakan sebuah hal yang selalu ada dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Zick (1970), konflik dalam sebuah hubungan percintaan adalah hal yang lumrah dan pasti dialami semua pasangan, akan tetapi konflik yang dihadapi setiap pasangan pada umumnya hanyalah hal-hal kecil belaka akan tetapi dapat berimbas pada keretakan bahkan kegagalan hubungan.

Pada informan Y ia mendapatkan sebuah konflik dengan pasangannya yang membuat hubungannya dengan pasangan mengalami sebuah keretakan. Hal ini dinyatakan oleh pernyataan informan Y sebagai berikut:

“Meskipun udah tunangan dulu itu kita sering bertengkar loh mas, malah gara-gara hal yang kecil aja dia suka marah-marah ya gak jelas gitu, tiba-tiba aja dia suka komentarin fisik saya yang katanya gendutan lah, saya sih biasa aja awalnya tapi pas

dibanding-bandingin sama temen kantornya dia yang cantik ya saya marah lah mas. Dia juga suka cemburu sama temen dekat saya dari SMA padahal dia sudah kenal sama temenku itu, terus dia juga kemarin-kemarin itu lebih memilih keluar sama temen-temennya daripada sama aku mas. Semenjak itu saya merasa hubungan saya dengan tunangan saya menjadi tidak baik-baik saja jadi sebisa saya, saya memperbaiki hubungan saya yang kurang baik itu mas” (Wawancara bersama informan Y usia 19 tahun pada hari Senin, 19 Desember 2016).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, informan mengungkapkan perubahan yang dialami oleh pasangannya membuat informan sendiri bingung mengapa hal ini tiba-tiba terjadi dengan pasangannya. Informan juga merasa bahwa karena beberapa permasalahan yang sering terjadi tersebut menyebabkan hubungannya dengan tunangannya menjadi mulai tidak baik-baik saja dan informan berusaha untuk memperbaiki permasalahan yang sedang terjadi berharap hubungannya dengan tunangannya kembali seperti semula.

Menurut Chaplin (2008) *problem solving* adalah proses yang mencakup dalam usaha menemukan urutan yang benar dari alternatif jawaban mengawah pada satu sasaran atau ke arah pemecahan yang ideal. Dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, faktor-faktor personal pada diri remaja berpengaruh pada pemilihan alternatif penyelesaian masalah. Indonesia sendiri masyarakatnya masih percaya bahwa bentuk tubuh ideal adalah langsing (langsing=cantik), tidak berlemak pada bagian-bagian tubuh (proposional), perut datar, payudara kencang, pinggung berliku-liku, pantat sintal. Hal ini membuat orang-orang berlomba-lomba untuk membentuk tubuh menjadi bentuk yang diinginkan seperti melakukan olahraga, diet ketat, puasa, dan bahkan ada yang minum obat pencahar (Mappiare, 1993). Hal ini juga disampaikan oleh informan bahwa informan membentuk tubuhnya dengan berbagai macam cara seperti di atas berikut pernyataan informan Y:

“Ya sedih lah mas dikomentari hampir setiap hari sama pasangan sendiri, apalagi saya kan mau menikah juga sama pasangan saya itu. Semenjak dia sering komentar tentang penampilan saya ya paling saya berusaha menjaga pola makan saya saja sih mas, yang biasanya bisa 3kali sehari sekrang jadi 1 atau 2 kali sehari saja atau kalau gak gitu saya kurangi cemilan saya dirumah. Terus saya usahakan setiap hari sabtu atau kalau gak minggu saya ikut jogging sama teman-teman saya biar saya gak gemuk-gemuk banget, belajar dandan juga dari internet, yaaa intinya saya nurutin aja sih mas apa yang kurang dari saya menurut pasangan saya ya saya perbaiki jika saya bisa” (Wawancara bersama informan Y usia 19 tahun pada hari Senin, 19 Desember 2016).

Berdasarkan hasil wawancara di atas informan mengungkapkan beberapa usaha-usaha yang telah dilakukan oleh informan dengan harapan agar permasalahan yang dia hadapi dengan pasangannya bisa terselesaikan. Namun sayang sekali usaha-usaha yang telah dilakukan oleh informan Y tidak berhasil sebab, tunangannya ingin membatalkan ikatan yang sudah terjalin cukup serius. Reaksi yang dialami oleh individu yang mengalami putus cinta biasanya berbeda-beda tergantung bagaimana penerimaan individu tersebut terhadap situasi yang dihadapi. Hal ini juga dirasakan oleh informan yang merasa sedih karena fisiknya yang menyebabkan hubungan informan dengan tunangan berakhir membuat informan memberikan perhatian yang lebih kepada penampilannya.

Masa remaja sendiri disebut juga masa pubertas dimana perkembangan fisik berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh atau *body image* mereka. Pada umumnya remaja putri menjadi lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak *body image* negatif di bandingkan dengan remaja putra selama pubertas (Santrock, 2003). Menurut Sarwono (2010) permasalahan mengenai *body image* pada remaja putri tersebut bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan pada masa remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Hal ini juga diungkapkan oleh Grabe & Hyde (2006) bahwa selama dua dekade terakhir, ditemukan bahwa ketidakpuasan citra tubuh merupakan masalah yang signifikan khususnya pada remaja perempuan dan wanita dewasa, mereka memiliki ketidakpuasan yang lebih besar terhadap ukuran tubuh dan bentuk tubuh. Remaja dituntut untuk bisa melalui salah satu tugas perkembangannya dengan cara menerima kondisi fisiknya secara efektif namun, kenyataannya tidak demikian pada remaja putri mereka mengembangkan *body image* negatif sehingga tidak mampu menerima kondisi fisiknya (Santrock, 2003).

Menurut Rahayu & Safarina (2007), cover majalah, iklan-iklan televisi, dan film berperan penting dalam pembentukan standar kecantikan dalam suatu masyarakat. Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik yang diciptakan oleh media tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya *body ideal* pada seseorang

terutama wanita. Remaja menghadapi konflik tentang apa yang mereka lihat dan apa yang mereka pandang sebagai struktur tubuh ideal, karena remaja menyadari bahwa mereka yang menarik biasanya diperlakukan lebih baik daripada anak-anak yang kurang menarik (Hurlock, 2004). Begitu besarnya perhatian remaja akan “kekurangan” dan “keburukan” (yang padahal orang lain tidak memandangnya demikian). Sehingga seluruh daya upaya, tenaga dan biaya yang digunakan untuk menutupi kekurangan. Ketidakpuasan tubuh pada remaja yang berlebihan dapat berkembang hingga menjadi suatu gangguan yang disebut *Body Dissatisfaction*.

Body Dissatisfaction sendiri adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosialnya. Hasil survey mengungkapkan bahwa 78 orang (68,4%) dari remaja putri yang survey merasa bahwa dirinya gemuk dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Menurut Evahani (2012) perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* meningkat dari tahun ke tahun dan di Amerika pada tahun 1973 hanya 25% saja yang mengalami *body dissatisfaction* sedangkan pada tahun 1986 meningkat menjadi 38% dan terus meningkat hingga 56% pada tahun 1997 berdasarkan data ini, maka tidak dipungkiri separuh dari populasi perempuan dewasa dan remaja mengalami *body dissatisfaction*.

Beberapa ahli citra tubuh percaya bahwa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh terutama apabila diikuti dengan *perasaan* benci terhadap tubuhnya merupakan suatu ekspresi dari harga diri yang rendah. Tubuh merupakan bagian dari diri yang terlihat sehingga apabila seseorang merasa ambivalen terhadap diri sendiri, mereka juga akan merasa ambivalen terhadap tubuhnya (Brehm, 1999). Padahal dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan bahwa 2,56% dari 78 orang yang merasa gemuk tersebut yang memang benar-benar gemuk, sedangkan 11,5% sebenarnya kekurangan berat tubuh dan 85,5% berada pada taraf berat tubuh yang normal (Rahayu& Safarina, 2007). Pada umumnya individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di

depan cermin untuk menenangkan hati mereka seperti yang diungkapkan oleh informan berikut:

“Biasanya sih saya kalau berkaca bisa sampai 2 jam an sih mas. Soalnya takut ada yang salah dengan penampilan saya, jadi kalau sebelum berangkat ke mana mana saya mesti mengecek berkali kali penampilan saya di kaca. Saya pernah ke suatu acara dilihatin terus sama orang karena ada yang salah dengan penampilan saya, semenjak saat itu saya jadi takut kalau saya melakukan kesalahan lagi dalam hal penampilan.”(Wawancara bersama informan Y usia 19 tahun pada hari Senin, 19 Desember 2016)

Menurut Brehm (1999) banyaknya perempuan yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh disebabkan oleh adanya kesenjangan antara tubuh ideal yang didasarkan pada budaya yang berlaku dengan tubuh yang dimilikinya. Standar cantik dalam masyarakat kita yang terlalu banyak dan menuntut perempuan tampil sempurna nyatanya tidak semua perempuan dapat memenuhi semua standar cantik tersebut. Standar cantik yang membuat semua perempuan berlomba-lomba mencapainya hanyalah demi mendapatkan pengakuan sosial dari lingkungan, bahwa perempuan akan diakui cantik jika memenuhi semua standar cantik dari masyarakat di lingkungannya (Madinatul, 2017). Berdasarkan pemaparan latar belakang yang sudah diuraikan tersebut saya tertarik untuk meneliti tentang *Body Dissatisfaction pada Remaja yang Gagal Bertunangan*.

1.2 Signifikansi Penelitian

Signifikansi dari penelitian ini menggunakan skripsi yang diteliti oleh Madinatul Universitas Trunojoyo Madura pada tahun 2017 dengan judul “*Body Dissatisfaction pada Remaja yang Memiliki Payudara Besar*”. Metode Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif fenomenologis dengan karakteristik subjek remaja dan memiliki payudara yang besar berdasarkan pengukuran IBM. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki payudara besar mengalami *body dissatisfaction*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah penelitian diatas mengerucutkan fenomena yang akan di teliti tentang *body dissatisfaction* pada

remaja yaitu payudaranya sedangkan pada penelitian ini tidak mengerucutkan fenomena yang akan di teliti atau seluruh bagian tubuh yang membuat subjek tidak puas.

Signifikansi kedua dari penelitian ini adalah menggunakan Jurnal yang diteliti oleh Nina Yunita Kartikasari Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2013 Vol. 01, No. 02 dengan judul “*Body Dissatisfaction Terhadap Pshychological Well Being Pada Karyawati*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan karakteristik subjek yaitu wanita yang bekerja atau karyawati. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan total sampling atau samplingjenuh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well being* pada karyawati.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian diatas adalah dari subjek yang diambil, pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah berusia remaja namun pada penelitian di atas subjek yang digunakan adalah wanita yang sudah menjadi karyawati. Pada metode yang digunakan juga berbeda pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif fenomenologis sedangkan pada penelitian di atas menggunakan metode kuantitatif korelasional.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan oleh peneliti di atas maka, peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah Gambaran *Body Dissatisfaction* Pada Remaja yang Gagal Bertunangan?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *Body Dissatisfaction* Pada Remaja yang Gagal Bertunangan

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan melengkapi penelitian sebelumnya serta menjadi bahan pengembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Remaja, dan Psikologi Klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Subjek

Memberikan gambaran *Body Dissatisfaction* secara personal kepada subjek agar subjek bisa lebih menerima penampilannya saat ini dan tidak menimbulkan akibat-akibat yang lebih serius di kemudian hari.

b. Untuk Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan untuk para orang tua agar mereka dapat memberikan dukungan kepada anak yang dapat mereduksi kekhawatiran anaknya terhadap kekurangan fisik yang dirasakan.

c. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman secara praktik di bidang psikologi, khususnya tentang remaja dan *Body Dissatisfaction* kemudian diharapkan peneliti selanjutnya bisa mengungkapkan masalah yang lebih mendetail mengenai permasalahan tentang remaja dan *Body Dissatisfaction*.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 *Body Dissatisfaction*

2.1.1 Definisi *Body Dissatisfaction*

Body Dissatisfaction atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut (Rosen dan Reiter, 1996) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosialnya. Ketidakpuasan ini muncul dari internalisasi standar mengenai evaluasi berat dan bentuk tubuh berdasarkan lingkungan sosial budaya dan dapat menjadi faktor utama terjadinya gangguan makan (Muehlenkamp, 2014).

(Grogan, 2008) mengatakan *Body Dissatisfaction* sebagai evaluasi negatif yang subjektif dari seseorang terhadap bagian tubuhnya. *Body Dissatisfaction* adalah evaluasi negatif seseorang terhadap bentuk tubuh, ukuran, atau berat badan dan otot. Pernyataan ini juga di dukung oleh Faucher (1999) yang menyatakan bahwa *Body Dissatisfaction* berasal dari perasaan tidak puas yang timbul dari citra tubuh yang dimiliki seseorang dimana citra tubuh sendiri adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya serta perasaannya terhadap karakteristik dari tubuhnya.

Ditmar (2010) mengemukakan bahwa *Body Dissatisfaction* dapat didefinisikan sebagai ketidakkonsistenan antara bagaimana penerimaan individu terhadap tubuh dengan bagaimana keinginan untuk terlihat seperti tubuh ideal dan secara psikologis *Body Dissatisfaction* menonjolkan ketidaksesuaian antara tubuh yang dirasakan individu dengan tubuh ideal.

Dapat disimpulkan dari uraian diatas bahwa *Body Dissatisfaction* ialah evaluasi negatif secara subjektif dari seseorang terhadap tubuhnya baik bentuk, ukuran, berat badan, dan otot dikarenakan adanya kesenjangan antara citra tubuh nyata dengan citra tubuh ideal yang diinginkannya sebagai hasil pengamatan dari lingkungan yang dianggap ideal.

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Menurut Brehm (1999), faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *Body-Dissatisfaction* antara lain:

1. Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai

Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, dan hal positif yang lain. *Body dissatisfaction* merupakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya.

2. Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna.

Secara teori, salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan, hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika seseorang tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajahnya dan kadang aspek psikologis dari dirinya sendiri. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari *self-control*. Mitos kecantikan mendorong individu untuk merasa bersalah dan frustrasi ketika berat badan individu tidak memberikan tubuh yang sempurna bagi individu karena mitos kecantikan itu mengatakan bahwa setiap wanita dapat mencapai berat badan yang ideal jika wanita dapat mengontrol dirinya.

3. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan.

Ahli citra tubuh atau *body image* percaya bahwa *body dissatisfaction*, terutama jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya, merupakan gambaran harga diri yang rendah dan perasaan inadeguat. Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka dia juga memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.

4. Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol.

Manusia pasti memiliki masalah-masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya.

5. Hidup dalam budaya “*first impressions*”

Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan, dan lain – lain, Bila ada beberapa orang yang memiliki kesamaan dalam segala hal, maka individu yang menarik lebih disukai daripada yang tidak menarik. Jadi rasa tertarik berkaitan dengan daya tarik fisik.

2.1.3 Aspek-aspek *Body Dissatisfaction*

Menurut Rosen dan Reiter (1996) aspek-aspek *body dissatisfaction* terdiri atas hal-hal berikut ini:

a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuhnya .

b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial.

Pada umumnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh bila bertemu ataupun berada di dalam lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan individu tersebut merasa orang lain selalu memperhatikan tampilannya.

c. *Body Checking*.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek kondisi fisiknya, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisiknya di depan cermin.

d. Kamouflage tubuh.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hati.

e. Menghindari aktivitas sosial dan kontak sosial fisik dengan orang lain.

Pada umumnya, individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

2.1.4 Dampak *Body Dissatisfaction*

Ketidakpuasan pada bentuk tubuh merupakan masalah yang cukup serius dalam hidup seseorang, yang dapat dilihat dari akibat yang ditimbulkan. Ketidakpuasan bentuk tubuh menimbulkan dampak antara lain (Brehm,1999).

a. Depresi

Individu yang tidak puas akan bentuk tubuhnya, lama kelamaan akan merasa tertekan dengan sendirinya, sehingga dapat memungkinkan timbulnya depresi pada individu itu sendiri.

b. Rendahnya kepercayaan diri dan harga diri.

Individu yang merasa tidak puas akan keadaan dirinya sendiri cenderung memiliki harga diri yang rendah, karena ia tidak mampu menerima kelebihan atau kekurangan yang ada pada dirinya apa adanya. Selain itu menurut Sejcova (2008) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh memberikan dampak negatif terhadap kepercayaan diri, konsep diri, dan pengungkapan diri.

c. *Eating disorder* dan masalah kesehatan.

Individu yang merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya akan terus merasa bahwa tubuhnya tidak pernah langsing dan selalu menganggap tubuhnya gemuk. Karena itu, orang yang tidak puas akan tubuhnya akan selalu mengurangi jumlah makanannya, bahkan terkadang dengan paksa memuntahkan makanannya kembali supaya ia tidak menjadi gemuk. Hal ini telah membuat individu tersebut mengalami gangguan makan dan bisa berdampak pada kesehatan yang buruk. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan faktor timbulnya perilaku makan yang menyimpang.

d. Kematian.

Individu yang sangat merasa tidak puas akan dirinya akan memikirkan berbagai cara yang terkadang membahayakan dirinya sendiri. Seperti mengalami gangguan makan *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*, dan jika kondisi ini berlangsung dengan parah, maka individu tersebut dapat pula mengalami kematian. Berdasarkan uraian tentang akibat yang ditimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh, maka dapat disimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh yaitu depresi, rendahnya harga diri, penyimpangan makan, serta bunuh diri atau kematian

2.1.5 Cara mengatasi *Body Dissatisfaction*

Wanita yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya merasa tubuhnya tidak menarik lagi dan berusaha untuk mengadakan perubahan pada bentuk tubuhnya. Menurut Maltz (1997), ada beberapa cara untuk mengatasi hal tersebut, yaitu sebagai berikut:

a. Berusaha mengubah citra diri.

Gambaran atau penilaian mengenai diri individu yang berkaitan dengan kondisi fisiknya, apa yang dirasakan kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugasnya, dan bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang lain akan membentuk citra dirinya.

Sebenarnya tampilan tidak hanya ditunjang oleh wajah dan bentuk tubuh, akan tetapi dipengaruhi oleh seberapa besar individu tersebut dalam mengolah dan menampilkan potensi yang ada dalam dirinya untuk membina hubungan interpersonal yang lebih jauh lagi.

b. Membangun rasa percaya diri.

Seseorang yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh akan mempunyai rasa kurang percaya diri. Membangun rasa percaya diri akan membantu mencari jalan keluar yang lebih efektif. Kepercayaan diri dibangun dengan melihat faktor-faktor lain dari dalam diri seseorang yang menonjol, sehingga individu tidak hanya terfokus pada bentuk tubuhnya.

2.2 Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescence*) (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Hurlock, 2004 menyatakan bahwa istilah *adolescence*, seperti yang digunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Dalam perkembangan kepribadian seseorang maka remaja mempunyai arti yang khusus, namun begitu masa remaja mempunyai tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang (Monks, 2006).

Gunarsa (2008) menyebutkan bahwa istilah “*adolensia*” diartikan dengan “remaja” dengan pengertian yang luas, meliputi semua perubahan. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yakni antara 12 sampai 21 tahun. Santrock (2003) mengemukakan bahwa remaja adalah masa antara usia 12-23 tahun dan penuh dengan topan dan tekanan. Topan dan tekanan (*storm-and-stress*) adalah konsep dari Hall tentang remaja sebagai masa guncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Menurut Hall, pikiran, perasaan, dan tindakan remaja berubah-ubah antara kesombongan dan kerendahan hati, baik dan godaan, kebahagiaan dan kesedihan. Pada satu saat remaja mungkin bersikap jahat terhadap kawan, tetapi baik pada saat lain. Atau remaja ingin berada sendirian pada satu waktu, tetapi beberapa waktu kemudian mencari teman.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari masa anak menjadi masa dewasa dengan rentang usia 13-20an tahun dimana pada masa ini ditandai dengan munculnya konflik dan perubahan suasana hati yang tidak menentu.

2.2.2 Ciri-ciri Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Alwisol (2009) menjelaskan ciri-ciri masa remaja sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting perkembangan fisik dan psikis yang sama cepat memerlukan remaja untuk menyesuaikan diri didalam sikap dan mental remaja tersebut. Hal ini dikarenakan adanya perubahan dari anak-anak ke remaja.
- b. Masa remaja adalah sebagai periode peralihan adanya peralihan dari masa kanak-kanak keremaja hal ini berarti bahwa bekas-bekas pada masa kanak-kanak akan sangat mempengaruhi remaja nantinya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan ada beberapa perubahan dan bersifat universal: meningginya emosi, yang intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran, perubahan nilai-nilai yang diakibatkan oleh perubahan minat dan peran dan perubahan pada adanya keinginan kebebasan dan mereka takut bertanggung jawab terhadap sikap-sikapnya.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah mengapa mengalami kesulitan: pertama karena sebagian masalah semasa kanak-kanak diselesaikan oleh ortu dan guru-guru, kedua karena remaja merasa mandiri mereka ingin mengatasi masalah sendiri. Hal ini yang menyebabkan remaja sulit mengatasi masla-masalahnya.
- e. Masa remaja sebagai masa pencarian identitas. Pencarian identitas ego mencapai puncaknya pada fase adolesen, ketika remaja berjuang untuk menemukan siapa dirinya. Menurut Erikson identitas muncul dari dua sumber: penegasan atau penghapusan identifikasi pada masa kanak-kanak, dan sejarah yang berkaitan dengan kesediaan menerima standard tertentu. Identitas bisa positif bisa pula negative. Identitas positif adalah keputusan mengenai akan menjadi apa mereka dan apa yang mereka yakini. Kebalikannya, identitas negative adalah apa yang mereka tidak inginkan untuk menjadi seperti itu dan apa yang mereka tolak untuk mempercayainya.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan adanya stereotipe yang menganggap remaja sebagai masa yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya dan merusak. Hal ini menimbulkan ketakutan pada remaja jika bersama orang dewasa. Karena hal ini sudah melekat pada sebagian besar orang dewasa pada umumnya. Remaja juga semakin menentang orangtua yang dianggap tidak sejalan dengan

dirinya dan menganggap orangtuanya kolot. Remaja sering menolak standard orang yang lebih tua dan memilih nilai-nilai dalam kelompok.

- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik remaja mempunyai pandangan bahwa dunia sebagai sesuai keinginannya dan tidak sebagai mana kenyataannya, oleh karena hal tersebut remaja meninggi emosinya apabila gagal dan disakiti hatinya. Remaja lambat laun akan mengerti secara rasional dan realistik sesuai bertambahnya pengalamannya.
- h. Masa remaja adalah masa yang memungkinkan munculnya kekacauan identitas. Kekacauan identitas adalah sindrom masalah-masalah yang meliputi terbaginya gambaran diri, ketidakmampuan membina persahabatan yang akrab, kurang memahami pentingnya waktu, tidak bisa konsentrasi pada tugas yang memerlukan hal itu. Dalam arti lain, kekacauan identitas adalah dilemma akibat penolakan remaja terhadap nilai-nilai orangtua tetapi tidak juga mengakui nilai-nilai kelompok ataupun masyarakat.

2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja

Pada setiap tahapan perkembangan manusia terdapat tugas-tugas tertentu yang berasal dari harapan-harapan masyarakat yang harus dipenuhi oleh individu, dan ini sering disebut tugas-tugas perkembangan. Keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas perkembangan pada periode usia tertentu akan mempengaruhi berhasil atau tidaknya seseorang dalam menjalankan tugas perkembangan pada periode usia selanjutnya (Hurlock, 2004).

Pada usia remaja terdapat pula tugas tugas perkembangan tertentu yang harus dipenuhi oleh individu. Pada akhir masa remaja ini, diharapkan tugas-tugas tersebut telah terpenuhi sehingga individu siap memasuki masa dewasa dengan peran-peran dan tugas-tugas barunya sebagai orang dewasa. Terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dipahami ketika masa remaja berlangsung. Berikut ini beberapa tugas perkembangan menurut Hurlock (2004):

- a. Menerima keadaan fisik yang baru dan diperluakan perbaikan pada konsep ini sehingga remaja mampu berpenampilan diri dan mencapai apa yang dicita-citakan.
- b. Menerima peran seks pada remaja

- c. Mempelajari hubungan dengan para remaja baik dengan sejenis ataupun lain jenis.
- d. Mendambakan kemandirian secara emosional dan perilaku.
- e. Pendidikan dan sekolah tinggi menekankan pentingnya intelektual.
- f. Tugas untuk mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- g. Kecenderungan kawin muda menyebabkan persiapan perkawinan menjadi sangat penting dalam kehidupan remaja.

2.3 Bertunangan

Pertunangan menurut bahasa artinya adalah “perbuatan menunang atau menunangkan, yakni sudah sepakat akan menjadi suami istri (Notobroto & Anesia 2013). Mereka juga menjelaskan bahwa pertunangan secara yuridis sama dengan perkawinan, meskipun mereka tentu belum boleh bersetubuh dan berlaku sampai mereka meresmikan pernikahan mereka.

Dalam bahasa arab peminangan disebut dengan khitbah dimana seorang laki-laki yang meminta seorang perempuan untuk menjadi istrinya, dengan cara-cara yang berlaku di tengah-tengah masyarakat. Masa antara diterimanya lamaran hingga dilangsungkannya pernikahan disebut masa pertunangan. Pertunangan tersebut tidak lebih dari sekedar ikatan dan janji untuk menikahi perempuan yang mana di dalamnya belum terjadi akad. Sehingga status perempuan yang dipinang tersebut masih sebagai orang asing bagi laki-laki yang melamarnya hingga terlaksana akad (Ghazaly, 2006).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa orang yang sudah bertunangan itu bersatu dalam tekad dan cita-cita bahwa mereka akan hidup bersama, meskipun pengikatan tersebut belum merupakan ikatan yang sebenarnya seperti pernikahan atau akad nikah.

2.4 IMT (Indeks Massa Tubuh)

Dikutip dari *alodokter.com* Indeks Massa Tubuh merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan yang kurang

dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi sedangkan, berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif.

Indeks Massa Tubuh sendiri adalah rasio standar berat terhadap tinggi, dan sering digunakan sebagai indikator kesehatan umum dan bisa dijadikan patokan agar seseorang waspada terhadap berat badan yang tidak normal, namun jika hanya bergantung pada IMT secara berlebihan bukanlah tindakan yang tepat. Menurut *wikipedia* IMT sendiri tidak benar-benar mengukur presentase lemak tubuh dan IMT dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dan tinggi badan (dalam meter). Untuk mengetahui nilai IMT ini dapat dihitung melalui rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Kemudian hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Di bawah 20	=	Ramping
20 sampai 25	=	Range berat badan ideal
25-30	=	Kelebihan bobot (25-27 bisa berarti range yang sehat jika bertulang besar dan berotot berat)
30 ke atas	=	Sangat kelebihan bobot/risiko tinggi
40 ke atas	=	Sangat-sangat berat/risiko tinggi untuk komplikasi kesehatan

Gambar 2.1 Tabel Hasil Perhitungan IMT

2.5 Kerangka Konseptual

Dalam rentang suatu kehidupan manusia akan terjadi proses perkembangan yang terdiri dari pertumbuhan atau evolusi dan kemunduran atau involusi yang mana kedua proses ini mulai dari pembuahan dan berakhir dengan kematian. Salah satu periode dari rentang kehidupan manusia diatas adalah masa remaja. Myers (2012) menjelaskan masa remaja adalah masa memisahkan diri

dari orang tua, menjadi percaya diri, dan mendefinisikan personal, diri yang independen.

Hurlock (2004) menyebutkan berikut adalah tugas-tugas perkembangan remaja: (1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, (2) Mencapai peran sosial pria dan wanita, (3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, (4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, (5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya, (6) Mempersiapkan karier ekonomi, (7) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis, (8) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

Tugas-tugas perkembangan yang penting untuk dikuasai dalam pembentukan hubungan-hubungan baru dan yang lebih matang dengan lawan jenis, salah satu caranya adalah dengan berpacaran. Hurlock (2004) juga menjelaskan bahwa salah satu alasan yang umum untuk berkencan selama masih remaja adalah karena remaja jatuh cinta dan berharap serta merencanakan perkawinan, ia sendiri harus memikirkan sungguh-sungguh masalah keserasian pasangan kencan sebagai teman hidup.

Meningkatnya minat remaja terhadap seks membuat mereka selalu berusaha mencari lebih banyak mengenai seks. Hal ini membuat para orang tua yang mempunyai anak remaja terutama remaja putri merasa khawatir dengan segala kegiatan yang dilakukan anak remajanya diluar rumah. Orang tua yang mempunyai anak perempuan menyarankan agar segera memutuskan untuk memulai suatu hubungan ke jenjang yang lebih serius supaya terhindar dari penyimpangan norma yang berlaku yakni dengan cara bertunangan.

Mubarok (2016) menjelaskan pertunangan merupakan pengukuhan dari peminangan. Artinya status tunangan tetap tidak mengubah status hukum, tetap orang lain yang bukan muhrim yang belum dihalalkan untuk bergaul bebas. Upacara pertunangan juga merupakan budaya masyarakat yang tidak diatur oleh agama. Sepanjang tidak berlebihan dan mengandung elemen haram, maka upacara pertunangan juga di bolehkan.

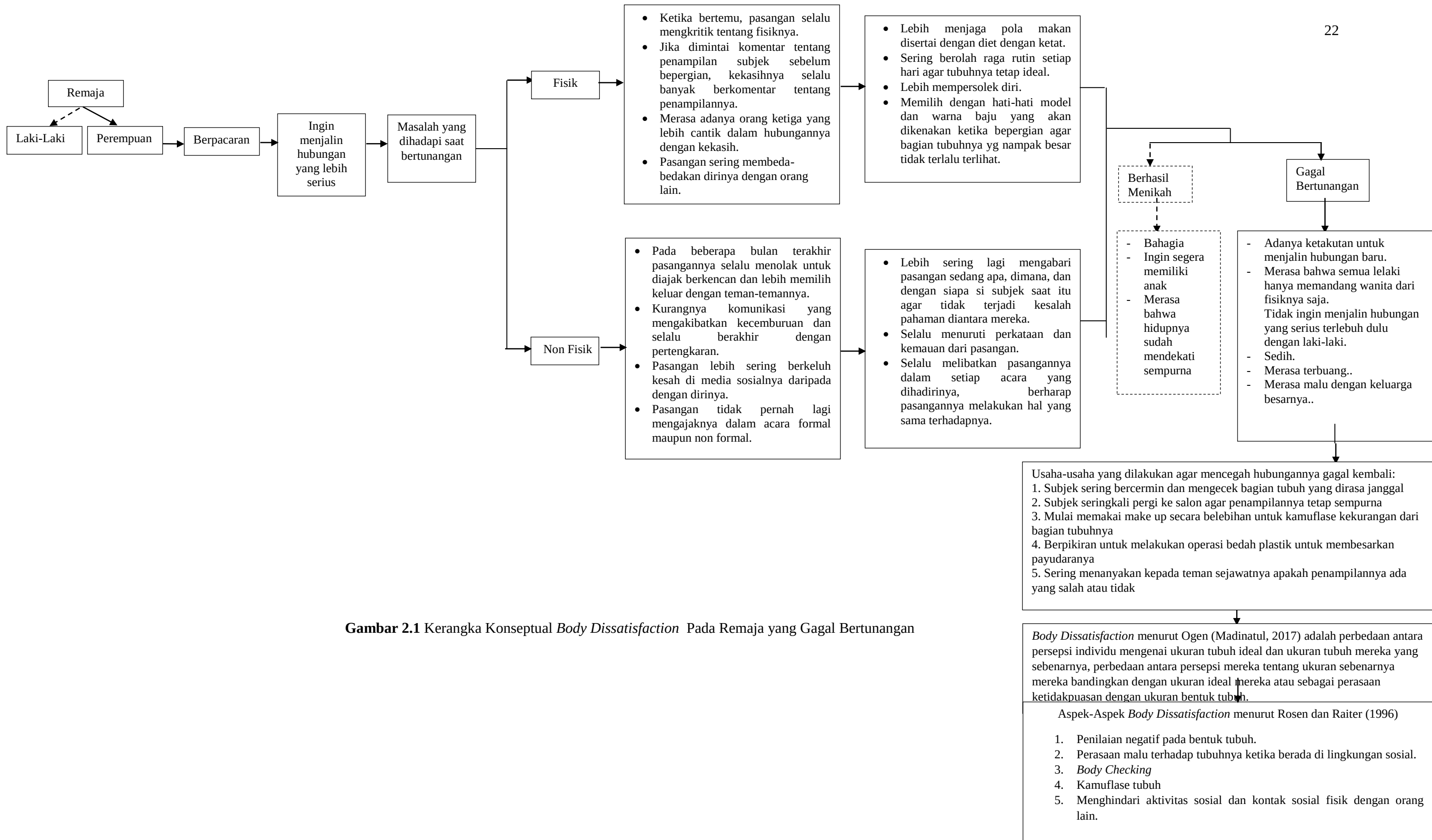
Seperti halnya sebuah hubungan pada umumnya, sebuah pertunanganpun juga memiliki permasalahan yang sering menimpa pasangan-pasangan lainnya. Meskipun tujuan pertunangan tersebut untuk menuju ke arah hubungan yang lebih serius. Menurut Marzano *dkk* (1988) *problem solving* adalah salah satu bagian dari proses berpikir yang berupa kemampuan untuk memecahkan persoalan atau secara termonologi *problem solving* digunakan secara ekstensif dalam psikologi kognitif, untuk mendeskripsikan semua bentuk dari kesadaran/pengertian/kognisi.

Masa remaja disebut juga masa pubertas dimana perkembangan fisik berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh atau *body image* mereka. Pada umumnya remaja putri menjadi lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak *body image* negatif di bandingkan dengan remaja putra selama pubertas (Santrock, 2003).

Sarwono (2010) menyatakan permasalahan mengenai *body image* pada remaja putri tersebut bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan pada masa remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Remaja dituntut untuk bisa melalui salah satu tugas perkembangannya dengan cara menerima kondisi fisiknya secara efektif namun, kenyataannya tidak demikian pada remaja putri mereka mengembangkan *body image* negatif sehingga tidak mampu menerima kondisi fisiknya (Santrock, 2003).

Begitu besarnya perhatian remaja akan “kekurangan” dan “keburukan” (yang padahal orang lain tidak memandangnya demikian). Sehingga seluruh daya upaya, tenaga dan biaya yang digunakan untuk menutupi kekurangan. Semua perhatian remaja akan kekurangan tidak membawa hasil, karena tetap saja semua usaha tidak bisa mengubah penilaian diri. Banyak yang jatuh dalam stress dan depresi sehingga tidak bisa belajar, tidak bisa bekerja, tidak bisa bersosialisasi, bahkan tidak bisa menikmati hidup. Distorsi *body image* dan ketidakpuasan tubuh pada remaja yang berlebihan dapat berkembang hingga menjadi suatu gangguan yang disebut *Body Dissatisfaction*.

Body Dissatisfaction sendiri adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosialnya. Beberapa ahli citra tubuh percaya bahwa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh terutama apabila diikuti dengan *perasaan* benci terhadap tubuhnya merupakan suatu ekspresi dari harga diri yang rendah. Tubuh merupakan bagian dari diri yang terlihat sehingga apabila seseorang merasa ambivalen terhadap diri sendiri, mereka juga akan merasa ambivalen terhadap tubuhnya (Brehm, 1999). Banyaknya perempuan yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh disebabkan oleh adanya kesenjangan antara tubuh ideal yang didasarkan pada budaya yang berlaku dengan tubuh yang dimilikinya. Standar cantik dalam masyarakat kita yang terlalu banyak dan menuntut perempuan tampil sempurna nyatanya tidak semua perempuan dapat memenuhi semua standar cantik tersebut. Standar cantik yang membuat semua perempuan berlomba-lomba mencapainya hanyalah demi mendapatkan pengakuan sosial dari lingkungan, bahwa perempuan akan diakui cantik jika memenuhi semua standar cantik dari masyarakat di lingkungannya (Madinatul, 2017).



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual *Body Dissatisfaction* Pada Remaja yang Gagal Bertunangan

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Moleong (2014) mendefinisikan metode kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dll.

Metode penelitian kualitatif sendiri menurut Sugiyono, (2012) adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan *makna* daripada *generalisasi*.

Cresweel (dalam Herdiansyah, 2015) mengemukakan beberapa model pendekatan penelitian kualitatif antara lain studi kasus, fenomenologi, biografi, *grounded theory* dan etnografi, namun dari lima model pendekatan tersebut yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif fenomenologi. Herdiansyah (2015) mendefinisikan fenomenologi adalah suatu studi untuk memberikan gambaran tentang suatu arti dari pengalaman-pengalaman beberapa individu mengenai suatu konsep tertentu. Fenomenologi lebih memfokuskan diri pada suatu konsep fenomena tertentu, dan bentuk dari studinya adalah untuk melihat dan memahami arti dari suatu pengalaman individual atau kelompok yang berkaitan dengan suatu fenomena tertentu.

Hal ini yang mendasari peneliti menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis karena peneliti ingin memahami peristiwa secara lebih baik dengan menggunakan pengalaman hidup subjek dan memperoleh informasi mengenai variabel yang ingin di teliti yakni *Body Dissatisfaction* pada remaja yang gagal bertunangan.

3.2 Data dan Sumber Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kualitatif berupa aktifitas/perilaku. Data kualitatif yang dimaksud terkait dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja yang gagal bertunangan oleh karena itu data yang diperlukan adalah data primer dan data sekunder.

Data primer adalah data yang diperoleh dari informan secara langsung dengan menggunakan metode pengumpulan data yaitu wawancara dengan subjek penelitian, sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder (Moleong, 2014). Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dengan mengkaji berbagai referensi buku, jurnal dan internet, dan hasil penelitian terdahulu yang masih berkaitan dengan *Body Dissatisfaction*.

Teknik pengambilan sample yang digunakan peneliti disini adalah *Purposive Sampling*. Menurut Herdiansyah, (2015) *Purposive Sampling* merupakan teknik dalam *non-probability sampling* yang berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih, karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Remaja: Peneliti ingin mengetahui tentang ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Menurut Hurlock (2004) salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah menerima keadaan fisiknya karena ketika salah satu tugas perkembangan tidak dapat dipenuhi maka akan mengganggu perkembangan pada masa selanjutnya. Pada penelitian ini batasan usia remaja yang digunakan menggunakan batasan usia dari Sarwono (2013) dimana batasan usia remaja adalah 11-24 tahun.
2. Gagal bertunangan: Bertunangan adalah sebuah hubungan yang menandakan keseriusan kekasih menuju ke tahap menikah. Menurut Mubarok (2016) ketika hubungan tersebut gagal dilanjutkan ke jenjang pernikahan maka akan terdapat ketakutan tersendiri terhadap sebuah hubungan yang baru.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono, (2015) teknik pengumpulan data merupakan langkah paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengambilan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Sedangkan teknik yang digunakan dalam penelitian bisa dilakukan dengan beberapa diantaranya adalah observasi (pengamatan), *interview* (wawancara), kuesioner (angket), dokumentasi dan gabungan keempatnya. Berdasarkan beberapa teknik yang ada peneliti di sini menggunakan teknik wawancara. Menurut Edi, (2016) wawancara adalah proses percakapan yang dilakukan oleh *interviewer* dan *interviewee* dengan tujuan tertentu, dengan pedoman, dan bisa bertatap muka maupun melalui alat komunikasi tertentu. Sedangkan menurut Moleong, (2014) wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu, sedangkan menurut Sugiyono (2012) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi. Terdapat beberapa macam wawancara yaitu:

- a. Wawancara terstruktur
- b. Wawancara semiterstruktur
- c. Wawancara tak terstruktur

Jenis wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur, menurut Edi (2016) pada wawancara semi terstruktur pewawancara menyusun pertanyaan yang bertujuan untuk menuntun dan bukan mendikte selama proses wawancara berlangsung. Alasan peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur adalah karena jika diingat kembali subjek penelitian

ini adalah seorang remaja dimana menurut sudut pandang peneliti mereka akan menjadi lebih nyaman jika tidak menggunakan wawancara yang terlalu formal jadi dimungkinkan peneliti mendapatkan lebih banyak data namun tetap ada alur pembicaraan dan batasan tentang tema penelitian.

Peneliti juga menggunakan alat bantu berupa *voice recorder* (perekam suara) yang bertujuan untuk meminimalisir kesalahan saat penulisan dan analisis hasil yang kemungkinan hilang atau melewati informasi yang detail dari proses wawancara.

3.4 Teknik Analisa Data

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan, selanjutnya dicari data lagi secara berulang ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Analisis data dilakukan dengan merorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain (Sugiyono, 2012).

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan analisis data model Miles and Huberman yang mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Adapun analisis data pada penelitian ini mengacu pada model analisis data dengan tiga langkah sebagai berikut:

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal hal yang pokok, memfokuskan pada hal hal yang penting, dicari tema dan polanya. Jadi peneliti mereduksi data dari hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan subjek penelitian dan *significant other*, kemudian direduksi

hingga menemukan apa-apa saja yang hanya berhubungan *Body Dissatisfaction* pada subjek.

b. Data Display (Penyajian Data)

Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Peneliti dalam penelitian ini akan melakukan penyajian data melalui teks naratif untuk mendapatkan suatu kesimpulan untuk melakukan tindakan lanjutan seperti data yang berhubungan dengan *Body Dissatisfaction* pada subjek.

c. *Conclusion Drawing/verification*

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan. Data yang telah diperoleh peneliti baik melalui observasi maupun wawancara setelah dipilih dan disajikan kemudian diperoleh kesimpulan akhir.

3.5 Uji Keabsahan Data

Agar hasil penelitian lebih spesifik, maka suatu penelitian perlu diuji kebenarannya berdasarkan data yang telah diperoleh selama penelitian, keabsahan data merupakan cara untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari suatu data hasil penelitian. Menurut Sugiyono (2012) dalam pengujian keabsahan data, metode kualitatif meliputi uji, *creadibility*, *transferability*, *dependability* dan *confirmability*.

a. Uji Kredibilitas

Kredibilitas adalah keberhasilan mencapai maksud mengeksplorasi masalah yang majemuk atau keterpercayaan terhadap hasil data penelitian. Dalam Sugiyono (2015) menyebutkan uji kredibilitas dapat dilakukan sebagai berikut; perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan *member check*. Berdasarkan beberapa uji tersebut peneliti dalam penelitian ini hanya menggunakan triangulasi saja.

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai cara pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji kredibilitas triangulasi sumber. Triangulasi sumber bertujuan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Data dari berbagai sumber tersebut dideskripsikan, dikategorisasikan, mana pandangan yang sama.

Pada penelitian ini selain meneliti subjek yang bersangkutan, peneliti juga mewawancarai seperti teman dekat subjek dan keluarga subjek. Jadi dari pernyataan ketiga subjek tersebut peneliti akan mengkategorisasikan pandangan yang sama.

b. Pengujian *Transferability*

Sugiyono, (2015) menyebutkan *Transferability* ini merupakan validitas eksternal dalam penelitian kuantitatif. Validitas eksternal menunjukkan derajat ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi di mana sampel tersebut diambil. Digunakannya uji ini maka hasil yang akan diperoleh dapat diterapkan pada subjek yang lain yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Agar hasil yang diperoleh nanti mudah dipahami oleh orang lain dan diaplikasikan dalam lingkungannya, maka peneliti harus membuat hasil uraian secara rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya oleh orang lain.

c. Uji *Dependability*

Menurut Sugiyono, (2015) *dependability* disebut juga reliabilitas. Suatu penelitian yang reliabel adalah apabila orang lain dapat mengulangi/mereplikasikan proses penelitian tersebut. Dalam penelitian kualitatif, uji *dependability* dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Dalam proses *dependability* dilakukan dengan cara audit terhadap keseluruhan proses penelitian, bagaimana menentukan masalah, metode yang digunakan, menentukan sumber data, analisis data, melakukan uji keabsahan data, pembahasan sampai kesimpulan dengan proses bimbingan dengan dosen pembimbing.

d. Uji *Konfirmability*

Menurut Sugiyono, (2015) pengujian *konfirmability* dalam penelitian kuantitatif disebut dengan uji obyektifitas penelitian. Penelitian dikatakan obyektif bila hasil penelitian telah disepakati banyak orang. Dalam penelitian kualitatif uji *konfirmability* mirip dengan uji *dependability*. Menguji *confirmability* berarti menguji hasil penelitian yang berkaitan dengan proses yang dilakukan.