

## **HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN AMAN TERHADAP IBU DENGAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI SMA PL DON BOSKO SEMARANG**

**Ni Made Martiniasih, Endang Sri Indrawati**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

[martiniasih.nm@gmail.com](mailto:martiniasih.nm@gmail.com)

### **Abstrak**

Pada masa remaja, individu mulai membanding-bandingkan tubuh aktualnya dengan tubuh idealnya. Ketika remaja menyadari bahwa tubuh aktualnya berbeda dengan tubuh idealnya, maka ketidakpuasan tubuh dapat terbentuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan aman terhadap ibu dengan ketidakpuasan tubuh remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang. Ketidakpuasan tubuh adalah pikiran dan perasaan negatif remaja terhadap tubuhnya. Kelekatan aman terhadap ibu adalah ikatan emosional erat antara remaja dan ibu yang dicirikan dengan adanya rasa percaya remaja pada ibu, merasa ibu menerima keberadaannya serta merasa ibu sensitif dan responsif. Populasi penelitian ini berjumlah 162 dan sampel 115 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Skala Ketidakpuasan Tubuh (41 aitem,  $\alpha=0.942$ ) dan Kelekatan Aman terhadap Ibu (32 aitem,  $\alpha=0.954$ ) digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, ditemukan bahwa kelekatan aman terhadap ibu memiliki korelasi negatif dengan ketidakpuasan tubuh remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang ( $r_{xy}=-0.471$ ;  $p=0.000$ ,  $p<0.05$ ). Hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Variabel kelekatan aman terhadap ibu memberikan sumbangan efektif sebesar 22.1% terhadap ketidakpuasan tubuh, sedangkan 77.9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** ketidakpuasan tubuh, kelekatan aman terhadap ibu, remaja putri

### **Abstract**

In their teen-age, individuals start to compare their actual body with the ideal one. And when they realized that their actual body is different from their ideal body, body dissatisfaction appears. This research is aimed to examine the relationship between secure attachment to mother and body dissatisfaction on the female adolescents in grade X and XI at PL Don Bosko High School in Semarang. Body dissatisfaction is defined as adolescent's negative feeling and thought of her/his body. Secure attachment to mother is defined as emotional bond between adolescents and their mothers characterized by the trust feeling in mothers, the feeling of mother's acceptance of their existence, and the feelings of mother's sensitivity and responsiveness. Of total 162 in population, 115 sample was chosen using cluster random sampling technique. Body dissatisfaction scale (41 item,  $\alpha=0.942$ ) and secure attachment to mother scale (32 item,  $\alpha=0.954$ ) were also used in this research. Result from a simple regression analysis showed that secure attachment to mother has a negative correlation to body dissatisfaction on female adolescents in grade X and XI at PL Don Bosko High School in Semarang ( $r_{xy}=-0.471$ ;  $p=0.000$ ,  $p<0.05$ ). Therefore, the hypothesis in this research was accepted. This study also showed that independent variable support contributed effectively 22.1% of the dependent variable, while the 77.9% was supported by another factors which not measured in this research.

**Keywords:** body dissatisfaction, secure attachment to mother, female adolescents

## **PENDAHULUAN**

Saat individu memasuki masa remaja, berbagai perubahan fisik yang sangat signifikan mulai terjadi seperti penambahan signifikan pada tinggi tubuh, kematangan seksual, perkembangan organ reproduksi dan bentuk tubuh (Papalia, 2009). Berbagai perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas meningkatkan fokus remaja pada penampilan fisik dan tubuhnya (Ricciardelli & Yager, 2016) sehingga remaja akan mulai membandingkan tubuh yang dimiliki dengan tubuh orang lain (Ricciardelli & Yager, 2016). Seiring dengan berjalannya waktu, remaja yang melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) atau membandingkan dirinya dengan orang lain akan menyadari bahwa untuk dapat dikatakan memiliki tubuh yang ideal, remaja harus memenuhi standar tubuh ideal.

Berdasarkan survei Yang, Koepfel, Vazquez (2015), ditemukan bahwa standar tubuh ideal laki-laki di Amerika Serikat adalah dada yang bidang, dan badan bertentuk “*V-shaped*”. Di Korea, badan berotot, wajah lembut merupakan standar tubuh ideal laki-laki. Di Australia, laki-laki yang memenuhi standar tubuh ideal adalah yang memiliki tubuh yang langsing, tinggi dan berotot. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh perusahaan riset global, PT. Ipsos Indonesia (dalam Murty, 2014), diketahui bahwa standar tubuh ideal perempuan Indonesia adalah langsing tetapi memiliki lekuk dan tidak terlalu kurus, memiliki rambut hitam lurus panjang dan mengkilap, serta kulit yang sempurna, putih dan cerah bercahaya. Standar-standar ini dijadikan dasar oleh para remaja untuk membentuk gambaran mental mengenai standar tubuh idealnya sendiri.

Ketika remaja telah memahami standar tubuh idealnya, remaja akan mulai membandingkan tubuh aktualnya (*actual body*) dengan tubuh idealnya (*ideal body*). Ketika remaja merasa bahwa tubuh aktualnya berbeda dengan tubuh idealnya, remaja akan mulai mengembangkan ketidakpuasan tubuh dalam dirinya (Cash & Szymanski dalam Grogan, 2008). Ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) adalah sikap negatif berupa pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya (Grogan, 2008). Individu yang memiliki ketidakpuasan tubuh dicirikan dengan adanya ketidakpuasan secara menyeluruh pada tubuh, emosi negatif terhadap tubuh, pikiran irasional terhadap tubuh, dan kecenderungan menghindari situasi atau objek karena adanya ketidakpuasan terhadap tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002).

Penelitian Mäkinen, Puukko-Viertomies, Lindberg, Siimes, dan Aalberg (2012) menunjukkan bahwa remaja putri memiliki ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra. Studi oleh Almeida, Severo, Araújo, Lopes, dan Ramos (2012); Lawler dan Nixon (2011) menunjukkan bahwa 40-70% remaja putra memiliki ketidakpuasan tubuh pada ukuran tubuhnya atau pada bagian tubuh tertentu, sedangkan remaja perempuan memiliki persentase ketidakpuasan tubuh di atas 70% (Wertheim & Paxton, 2011).

Bagi remaja putri, pubertas seringkali disertai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik yang kurang menyenangkan karena menampilkan nilai-nilai yang kurang disukai oleh masyarakat dan kurang sesuai dengan standar tubuh ideal perempuan yaitu bertubuh kurus. Pada umumnya, remaja putri akan memiliki ukuran tubuh yang semakin gemuk karena peningkatan jumlah lemak tubuh yaitu sebanyak 120% (Ricciardelli & Yager, 2016). Hal tersebut dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh remaja putri.

Penelitian besar dan longitudinal dari Amerika Serikat menunjukkan hasil bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam ketidakpuasan tubuh dari waktu ke waktu pada remaja putri berusia 12 hingga 18 tahun (Calzo et al. dalam Ricciardelli & Yager, 2016). Studi pada remaja di beberapa benua Amerika menunjukkan hasil bahwa 60% remaja putri di Amerika (Greene, 2011) dan 65.7% remaja putri di Brazil (Petroski, Pelegrini, & Glaner, 2012) memiliki ketidakpuasan

terhadap tubuhnya. Berdasarkan hasil penelitian Lawler dan Nixon (2011), ditemukan bahwa 80.8% remaja putri ingin mengubah ukuran tubuhnya.

Berdasarkan survei terbesar yang pernah dilakukan di Australia dengan melibatkan 15.000 remaja berusia 15-19 tahun, ditemukan hasil bahwa citra tubuh merupakan masalah pribadi (*personal concern*) nomer tiga terbesar bagi remaja di Australia setelah stres dan masalah belajar (Mission Australia, dalam Ricciardelli dan Yager, 2016). Di Indonesia, 63.8% remaja putri di Surabaya memiliki ketidakpuasan pada tubuhnya (Sunartio, Sukamto, & Dianovinina, 2012). Pada tahun 2017, Dove (merek perawatan pribadi) melakukan survei di 14 negara (Indonesia, India, Australia, Amerika Serikat, Afrika Selatan, Britania Raya, Meksiko, Brazil, Rusia, Cina, Jerman, Jepang, Kanada, dan Turki) untuk mengetahui tingkat *body esteem* remaja putri. Dove (dalam *Girls and Beauty Confidence: The Global Report*, 2017) melalui program *Dove Self-esteem Project* melakukan wawancara pada 5165 remaja putri berusia 10-17 tahun. Berdasarkan survei tersebut, ditemukan bahwa 54% remaja putri memiliki *body esteem* yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang, ditemukan fakta bahwa lima dari sepuluh remaja putri merasa tidak puas dengan tubuhnya. Tiga dari sepuluh remaja putri merasa tubuhnya masih terlalu gemuk, dua dari sepuluh merasa terlalu kurus, satu dari sepuluh merasa tinggi badannya jauh dibawah standar, dan satu dari sepuluh merasa memiliki tubuh yang jauh dari standar ideal. Hasil wawancara tersebut didukung oleh pendapat Ricciardelli dan Yager (2016) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh biasanya berupa ketidakpuasan pada ukuran, bentuk tubuh dan berat badan.

Remaja putri yang tidak puas dengan tubuhnya akan melakukan usaha-usaha untuk memenuhi standar tubuh idealnya seperti diet tidak sehat, penggunaan obat laksatif, olahraga berlebihan, dan operasi plastik (Healey, 2014). Usaha-usaha ini dilakukan karena remaja putri percaya bahwa semakin ideal tubuhnya maka semakin bahagia, semakin sehat, semakin terlihat baik, dan semakin sukses pula hubungannya dengan remaja putra (Wertheim & Paxton, 2012). Faktanya, sebagian besar usaha-usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil positif. Healey (2014) menyatakan bahwa gambaran terhadap tubuh yang tidak sehat dan usaha remaja putri dalam memenuhi standar tubuh ideal dapat membawa dampak negatif seperti depresi, kecemasan dan gangguan makan. Healey (2014) menyatakan bahwa gangguan makan *anorexia nervosa* menduduki peringkat ke-4 sebagai *mental disorder* dengan jumlah kematian tertinggi di dunia.

Menurut Healey (2014), ketidakpuasan tubuh dipengaruhi oleh 11 faktor, antara lain usia, jenis kelamin, harga diri, depresi, kepribadian, orientasi seksual ejekan tentang penampilan fisik, ukuran tubuh, teman, keluarga, dan media. Fokus yang akan diambil adalah faktor keluarga. Menurut Baron & Branscombe (2012) ada variabel dalam keluarga yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap individu, yaitu kelekatan. Menurut Santrock (2011), kelekatan adalah ikatan emosional yang erat antara dua individu. Bowlby (dalam Cassidy & Shaver, 2008) menyatakan bahwa kelekatan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kelekatan aman dan kelekatan tidak aman.

Menurut Freud (dalam Berk, 2012) individu pada masa bayi cenderung melekat pada orang yang memberikan perhatian khusus padanya, sebagian besar adalah ibu. Pada saat terjadi interaksi antara individu dan pengasuhnya (biasanya ibu), individu akan membentuk model kerja internal (*internal working model*). Model kerja internal adalah harapan tentang keberadaan pengasuh dan kemungkinan bahwa pengasuh akan hadir menyediakan dukungan dalam masa-masa penuh tekanan (Berk, 2012).

Individu yang pada masa bayi membentuk harapan positif pada pengasuhnya, dikemudian hari akan mengembangkan harapan positif pula pada orang lain. Artinya, individu akan mengembangkan rasa percaya (*trust*) pada orang lain. Ketika pengasuh memiliki sikap positif pada

individu sejak lahir seperti pengertian; penghargaan; sensitif terhadap kebutuhan dan keinginannya; menjaga interaksi; dan menyediakan stimulasi dan dukungan emosional yang cukup; maka individu akan membentuk *internal working model* berupa gambaran terhadap pengasuhnya bahwa pengasuhnya adalah sosok yang memahami; menghargai; peka; mau berinteraksi; dan mendukung dirinya secara emosional sehingga individu akan merasa nyaman, senang berinteraksi dengan pengasuh dan cenderung akan melekat secara aman (Shaffer, 2009). Selain itu individu juga akan merasa bahwa pengasuhnya adalah sosok yang dapat dipercaya, dapat diharapkan, dan dapat diandalkan (Baron & Branscombe, 2012). Pengasuhan yang peka, penuh perhatian, dan penerimaan akan menghasilkan kelekatan yang aman antara individu dengan pengasuh utamanya. Kelekatan aman adalah ikatan emosional erat yang didasari oleh rasa percaya yang dicirikan dengan keintiman (Myers, 2012). Armsden dan Greenberg (dalam Gomez & McLaren, 2007) menyatakan bahwa kelekatan aman adalah ikatan kasih sayang abadi antara individu dan pengasuhnya yang dicirikan dengan adanya kepercayaan, perasaan aman, gambaran tentang komunikasi yang positif, serta perasaan bahwa individu didukung dan diterima dalam hubungan dekatnya dengan pengasuhnya.

Apabila pada masa bayi dan kanak-kanak individu membangun kelekatan dengan pengasuh utamanya yakni biasanya ibu, lain halnya dengan individu pada masa remaja. Pada masa remaja, individu cenderung membangun kelekatan pada teman sebaya (Papalia, Old, Feldman, 2009). Walaupun pada masa ini remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya, remaja masih merasa membutuhkan orangtua terutama ibunya sebagai dasar rasa aman (*secure base*) atau sebagai tempat aman untuk kembali secara periodis dan mendapatkan dukungan emosional (Papalia, Old, Feldman, 2009). Menurut Allen et al. (dalam Moretti & Peled, 2004) kelekatan aman pada masa remaja memiliki pengaruh yang sama persis pada perkembangan individu sebagaimana pengaruh yang terjadi pada usia dini, yaitu sebagai basis aman untuk bereksplorasi dan berpengaruh pada pengembangan kompetensi kognitif, sosial maupun emosional individu.

Menurut Ainsworth et al. (dalam Wider, Mustapha, Bahari, & Halik, 2016), kelekatan selama masa bayi dan masa kanak-kanak diamati dengan menilai perilakunya pada saat terjadi perpisahan singkat dan pertemuan kembali dengan orangtua. Ainsworth et al. mempelajari bagaimana bayi menyeimbangkan kebutuhannya tentang kelekatan dan eksplorasi pada tingkat stres yang berbeda berdasarkan pada eksperimen yang kemudian dikenal sebagai "situasi aneh" (*strange situation*) (Berk, 2012). Tidak seperti bayi dan anak-anak, pengukuran kelekatan pada remaja dan orang dewasa berbeda.

Pada remaja dan orang dewasa, kelekatan individu terhadap orang tuanya diukur dengan melihat dimensi kognitif-afektif dari kelekatan (Armsden dan Greenberg dalam Guarnieri, Ponti & Tani, 2010). Bayi dan anak-anak butuh ketersediaan fisik dan butuh untuk berada dekat dengan pengasuhnya agar dapat merasakan bahwa orangtuanya memberikan kenyamanan ketika dirinya berada pada masa tertekan. Sedangkan remaja tidak memerlukan tingkat kedekatan yang sama seperti pada masa bayi dan kanak-kanak. Remaja dapat merasakan kenyamanan dengan mempersepsikan pengalaman kelekatanannya di masa lalu dengan orangtua. Perasaan nyaman didapatkan apabila remaja mempersepsikan bahwa orang tuanya akan mendukung dirinya bahkan ketika orangtuanya tidak hadir disekitarnya (Trinke & Bartholomew dalam Wider, Bahari, Mustapha, & Halik, 2016).

Individu yang merasa mendapatkan perlakuan dan reaksi emosional positif saat menjalin interaksi dengan pengasuhnya sejak lahir akan membentuk evaluasi positif tentang dirinya. Sedangkan individu yang merasa mendapatkan perlakuan dan reaksi emosional negatif akan membentuk evaluasi negatif pada dirinya (Baron & Branscombe, 2012). Individu yang memiliki

evaluasi positif terhadap dirinya dapat dikatakan sebagai individu yang memiliki *self-esteem* tinggi, sedangkan individu yang memiliki evaluasi negatif pada dirinya adalah individu yang memiliki *self-esteem* rendah. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi secara umum akan mengevaluasi seluruh domain dirinya dengan positif, salah satunya penampilan tubuh. Artinya individu yang memiliki *self-esteem* tinggi akan memiliki penilaian positif pula pada tubuhnya yang dicirikan dengan rendahnya ketidakpuasan tubuh (Healey, 2014).

Penelitian oleh Dahlia (2017) menunjukkan bahwa kelekatan aman terhadap ibu memiliki korelasi dengan gambaran individu terhadap tubuhnya. Semakin positif persepsi remaja tentang kelekatan amannya terhadap ibu, maka semakin positif gambaran individu terhadap tubuhnya. Semakin negatif persepsi remaja tentang kelekatan amannya terhadap ibu, maka semakin negatif gambaran individu terhadap tubuhnya. Gambaran positif pada tubuh dicirikan dengan adanya kepuasan terhadap tubuh, sedangkan gambaran negatif terhadap tubuh dicirikan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh (Healey, 2014).

Berdasarkan penjelasan mengenai ketidakpuasan tubuh di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh pada remaja putri merupakan masalah global yang berada pada level kritis. Permasalahan remaja putri terkait ketidakpuasan tubuh menjadi semakin memprihatinkan mengingat belum banyaknya penelitian lebih jauh yang dilakukan untuk mencari faktor-faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap perkembangan ketidakpuasan tubuh remaja putri khususnya di Indonesia, padahal kepuasan pada tubuh memiliki peran penting pada kehidupan remaja. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti hubungan antara kelekatan aman terhadap ibu dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang yang berjumlah 162 orang dan sampel sebanyak 115 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah siswi aktif kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang yang belum pernah mengerjakan skala Kelekatan Aman terhadap Ibu & Ketidakpuasan Tubuh sebelumnya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Ketidakpuasan Tubuh (41 aitem,  $\alpha=0.942$ ) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Cash & Pruzinsky (2002), antara lain *global subjective satisfaction, affective distress regarding appearance, cognitive aspects of body image, dan behavioral avoidance reflective of dissatisfaction with appearance*. Skala Kelekatan Aman terhadap Ibu (32 aitem,  $\alpha=0.954$ ) disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Armsden dan Greenberg (dalam Guarnieri, Ponti & Tani, 2010), antara lain kepercayaan, komunikasi dan keterasingan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk pilihan jawaban berdasarkan aitem yang bersifat *favorable* (mendukung teori) dan aitem yang bersifat *unfavorable* (tidak mendukung teori) (Azwar, 2013). Semua aitem disajikan dengan menawarkan empat pilihan jawaban antara lain: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Metode analisis data yang digunakan dalam uji hipotesis penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa variabel ketidakpuasan tubuh dan kelekatan aman terhadap ibu memiliki data yang distribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-*

*Smirnov* sebesar 0.723 dengan signifikansi  $p = 0.673$  ( $p > 0.05$ ) untuk Skala Ketidakpuasan Tubuh dan nilai sebesar 0.670 untuk dengan signifikansi  $p = 0.760$  ( $p > 0.05$ ) untuk Skala Kelekatan Aman terhadap Ibu.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolomogorov-Smirnov Godness of Fit Test</i>	p	Bentuk
Ketidakpuasan tubuh	0.723	0.673 ( $p > 0.05$ )	Normal
Kelekatan aman terhadap ibu	0.670	0.760 ( $p > 0.05$ )	Normal

Berdasarkan hasil uji linieritas, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang linier antara kelekatan aman terhadap ibu dengan ketidakpuasan tubuh dengan nilai  $F = 32.142$  dan signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Tabel 2. Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi	p	Ket.
32.142	0.000	$p < 0.05$	Linier
Ketidakpuasan tubuh			

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, ditemukan hasil berupa koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0.471$  dengan tingkat signifikansi sebesar  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Tabel 3. Uji Hipotesis

Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	<i>Std. Error of the Estimate</i>
-0.471	0.221	12.417

Nilai signifikansi dan nilai negatif pada koefisien korelasi memiliki arti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan aman terhadap ibu dengan ketidakpuasan tubuh. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan aman terhadap ibu, maka semakin rendah ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya, semakin rendah kelekatan aman terhadap ibu, maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kelekatan aman terhadap ibu dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang dapat diterima.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor subjek, didapat hasil bahwa mayoritas remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang memiliki kelekatan aman terhadap ibu pada kategori tinggi (73.04%) dan ketidakpuasan tubuh pada kategori rendah (69.56%). Hal ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat kelekatan aman terhadap ibu remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang diikuti dengan rendahnya ketidakpuasan tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 0% remaja putri memiliki kelekatan aman terhadap ibu yang sangat rendah, 15.66% memiliki kelekatan aman terhadap ibu yang rendah, 73.04% memiliki kelekatan aman terhadap ibu yang tinggi, dan 11.30% memiliki kelekatan aman terhadap ibu yang sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada saat penelitian dilakukan, sebagian besar remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko memiliki kelekatan aman terhadap ibu yang tinggi.

Kelekatan aman terhadap ibu tergolong tinggi artinya remaja putri merasa bahwa dirinya memiliki ikatan emosional yang kuat dan ditandai dengan adanya kepercayaan pada ibu, perasaan

diterima oleh ibu, dan merasa memiliki ibu yang sensitif dan responsif. Tingginya kelekatan aman terhadap ibu dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti peluang kelekatan, kualitas pengasuhan, karakteristik remaja, dan kondisi keluarga (Berk, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara pada Staff Tata Usaha SMA PL Don Bosko Semarang, ditemukan data bahwa sebagian besar siswa berasal dari keluarga dengan status ekonomi sosial (SES) sedang dan tinggi. Berdasarkan teori Berk (2012), kondisi keluarga dapat mempengaruhi kelekatan antara anak dan pengasuhnya. Hasil penelitian Copeland (2010) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan orangtua, maka semakin aman kelekatan antara individu dan orangtua. Individu yang memiliki keluarga dengan SES tinggi dan bermukim di lingkungan dengan SES tinggi cenderung memiliki orangtua dengan gaya pengasuhan yang mendorong individu agar dapat menjadi mandiri (Chen & Miller, 2013). Individu yang mandiri akan dengan senang hati mengeksplorasi hal-hal baru tanpa adanya kecemasan (Ainsworth dalam Santrock, 2011). Perilaku ini muncul apabila individu memiliki kelekatan aman dengan pengasuh utamanya, yang dihasilkan dari adanya pengasuhan yang sensitif, responsif, dan konsisten (Papalia, Old, Feldman, 2009).

SES keluarga yang rendah menyebabkan adanya tekanan ekonomi di dalam keluarga sehingga orangtua dapat mengalami tekanan emosional dan masalah relasional (Conger & Donnellan dalam Chen & Miller, 2013). Tekanan emosional dan masalah relasional meningkatkan kemungkinan orangtua untuk jauh dari anak, orangtua menjadi mudah tersinggung, menjauh dari rutinitas keluarga sehari-hari, menggunakan gaya pengasuhan disiplin yang kasar dan menghukum seperti menghukum fisik (Conger et al. dalam Chen & Miller, 2013). Orangtua juga lebih tidak konsisten dalam pengasuhan (Conger & Donnellan dalam Chen & Miller, 2013). Pengasuhan yang tidak konsisten dan kasar akan menghasilkan kelekatan yang tidak aman pada individu dan pengasuh utamanya, dicirikan dengan adanya rasa marah individu pada pengasuhnya karena tidak merespon dengan konsisten dan adanya rasa takut pada pengasuh karena pengasuhnya berperilaku kasar (Shaffer, 2009).

Pada masa remaja, individu cenderung membangun kelekatan pada teman sebaya (Papalia, Old, Feldman, 2009). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa walaupun pada masa ini remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya, remaja masih merasa menjalin ikatan emosional kuat yang aman terhadap ibunya. Dapat disimpulkan remaja merasa bahwa ibu masih memegang peranan penting dalam kehidupannya karena remaja masih merasa membutuhkan ibunya sebagai dasar rasa aman (*secure base*) atau sebagai tempat aman untuk kembali secara periodis dan untuk mendapatkan dukungan emosional (Papalia, Old, Feldman, 2009).

Berdasarkan hasil kateogrisasi, ditemukan bahwa 3.48% remaja putri memiliki ketidakpuasan tubuh sangat rendah, 69.56% memiliki ketidakpuasan tubuh rendah, 26.09% memiliki ketidakpuasan tubuh tinggi, dan 0.87% memiliki ketidakpuasan tubuh sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada saat penelitian dilakukan, mayoritas remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko memiliki ketidakpuasan tubuh yang rendah. Ketidakpuasan tubuh tergolong rendah, artinya remaja putri memiliki kepuasan pada tubuh secara keseluruhan, memiliki emosi positif tentang tubuh, pikiran yang rasional tentang tubuh, dan tidak menghindari situasi atau objek yang terkait dengan tubuh atau penampilan fisiknya.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek G dan L, ditemukan data bahwa rendahnya ketidakpuasan tubuh disebabkan oleh adanya anggapan subjek bahwa tubuh adalah anugerah pemberian dari Tuhan yang patut disyukuri. Individu yang memiliki citra tubuh positif memiliki rasa cinta, rasa hormat, penerimaan, dan penghargaan atau apresiasi pada tubuhnya (Tylka, 2011). Memiliki citra tubuh yang positif memungkinkan individu untuk menerima semua aspek dari

tubuhnya, bahkan aspek-aspek yang tidak sesuai dengan harapan masyarakat yang digambarkan oleh media. Selain itu, citra tubuh yang positif memungkinkan individu untuk menghargai fungsi tubuhnya sebagaimana adanya.

Adanya anggapan subjek bahwa tubuh adalah anugerah pemberian dari Tuhan yang patut disyukuri menunjukkan bahwa subjek memiliki penghargaan atau apresiasi pada tubuhnya dan menunjukkan bahwa subjek memiliki rasa syukur. Penelitian terdahulu oleh Wood-Barcalow, Tylka, dan Augustus-Horvath (2010) pada mahasiswi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa agama dan spiritualitas membantu mahasiswi dalam pembentukan dan pengembangan citra tubuh yang positif. Hal ini dikarenakan mahasiswi percaya bahwa Tuhan menciptakan tubuhnya dengan spesial dan unik, sehingga patut untuk dihormati dan dihargai dengan cara merawat tubuh dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek S, ditemukan data bahwa rendahnya ketidakpuasan tubuh disebabkan oleh adanya gambaran dari subjek bahwa orangtuanya merasa fisik subjek sudah ideal. Penelitian oleh Andrew, Tiggermann, dan Clark (2016) pada 266 mahasiswi di Australia Selatan menunjukkan bahwa persepsi mengenai penerimaan dari oranglain terhadap tubuhnya memiliki asosiasi dengan apresiasi tubuh. Mahasiswi yang merasa bentuk tubuh dan berat badannya lebih diterima oleh orang-orang terdekat memiliki rasa hormat dan penghargaan atau apresiasi yang lebih tinggi pada tubuhnya.

Berdasarkan penelitian Swami, Stieger, Harris, Nader, Pietschnig, Voracek dan Tovée (2012) pada mahasiswi di Austria, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara apresiasi terhadap tubuh (*body appreciation*) dengan ketidakpuasan tubuh. Penelitian Swami, et al didukung oleh hasil penelitian Tiggemann dan McCourt (2013) yang menyatakan bahwa apresiasi terhadap tubuh memiliki korelasi positif dengan ketidakpuasan dan kepuasan tubuh perempuan pada seluruh rentang usia (18-75 tahun dalam penelitian ini). Artinya, semakin tinggi apresiasi terhadap tubuh, maka semakin puas perempuan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, semakin rendah apresiasi terhadap tubuh, maka semakin tidak puas individu pada tubuhnya. Penelitian Halliwell (2013) juga menunjukkan bahwa individu dengan apresiasi yang rendah terhadap tubuh cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap penampilannya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa kelekatan aman terhadap ibu adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang. Variabel kelekatan aman memberi sumbangan efektif sebesar 22.1% pada variabel ketidakpuasan tubuh. Nilai 22.1% merupakan nilai yang didapat dari hasil uji hipotesis dengan koefisien determinasi sebesar R square 0.221, artinya kelekatan aman terhadap ibu mempengaruhi ketidakpuasan tubuh sebesar 22.1%, sedangkan 77.9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut antara lain teman, ukuran tubuh, harga diri, kepribadian, kondisi emosional, ejekan tentang penampilan fisik, media, dan orientasi seksual (Healey, 2014).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ibu dan orangtua (ayah dan ibu) memiliki pengaruh terhadap citra tubuh remaja. Dahlia (2017) melakukan penelitian terhadap remaja putri di SMA Ta'miriyah Surabaya dan menunjukkan hasil bahwa semakin positif persepsi remaja tentang kelekatan amannya terhadap ibu, maka semakin positif pula citra tubuh. Semakin negatif persepsi remaja tentang kelekatan amannya terhadap ibu maka semakin negatif citra tubuhnya. Penelitian oleh Golan dan Walter (2015) pada remaja putri di Israel juga menunjukkan hasil bahwa persepsi remaja terhadap hubungan yang dimilikinya dengan ibu merupakan faktor penting pada citra tubuh remaja. Persepsi terhadap hubungan antara ibu-anak (*mother-daughter relationship*) serta dukungan emosional dari ibu dapat membentuk citra tubuh



yang positif pada remaja putri. Semakin positif persepsi remaja terhadap hubungannya dengan ibu, maka semakin positif pula citra tubuh remaja. Individu yang memiliki citra tubuh positif dicirikan dengan adanya kepuasan terhadap tubuhnya, dan individu yang memiliki citra tubuh negatif dicirikan dengan adanya ketidakpuasan pada tubuh. Holsen, Jones dan Birkeland (2012) menambahkan bahwa remaja putri yang memiliki orangtua dengan gaya pengasuhan positif dan suportif memiliki kepuasan tubuh yang lebih konsisten dari waktu ke waktu.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kelekatan aman terhadap ibu dengan ketidakpuasan tubuh. Semakin tinggi kelekatan aman terhadap ibu, maka semakin rendah ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya, semakin rendah kelekatan terhadap ibu, maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang. Kelekatan aman terhadap ibu memberi sumbangan efektif sebesar 22.1% pada variabel ketidakpuasan tubuh, sedangkan 77.9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almeida, S., Severo, M., Araújo, J., Lopes, C., & Ramos, E. (2012). Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 48, E165–E171. Doi: 10.1111/j.1440-1754.2012.02576.x
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*, 18, 34–42. doi:10.1016/j.bodyim.2016.04.003
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., & Branscombe, N.R. (2012). *Social psychology*. United States: Pearson.
- Berk, E.L. (2012). *Development through the lifespan: Dari prenatal sampai remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. United States: The Guilford Press.
- Chen, E., & Miller, G.E. (2013). Socioeconomic status and health: Mediating and moderating factors. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 723-749. Doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185634
- Copeland, C.J. (2010). *Do parents matter? Parental attachment and its effect on becoming independent in emerging adulthood* (Master's thesis). Diunduh dari [https://pdxscholar.library.pdx.edu/open\\_access\\_etds](https://pdxscholar.library.pdx.edu/open_access_etds)
- Dahlia, P. (2017). *Hubungan antara kelekatan dengan ibu dan body image pada remaja perempuan* (Abstrak skripsi, Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia). Diunduh dari repository.ubaya.ac.id/30626/1/P\_922\_Abstrak.pdf

- Girls and beauty confidence: The global report.* (2017). Diunduh dari [https://www.unilever.com/Images/dove-girls-beauty-confidence-report-infographic\\_tcm244-511240\\_en.pdf](https://www.unilever.com/Images/dove-girls-beauty-confidence-report-infographic_tcm244-511240_en.pdf).
- Golan, V.S., & Walter, O. (2015). Mother-daughter relationship and daughter's body image. *Health, 7*, 547-559. Doi: 10.4236/health.2015.75065.
- Greene, S.B. (2011). *Body image: Perceptions, interpretations, and attitudes*. New York: Nova Science Publishers.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Routledge.
- Guarnieri, S., Ponti, L., & Tani, F. (2010). The inventory of parent and peer attachment (IPPA): A study on the validity of styles of adolescent attachment to parents and peers in an Italian sample. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology, 17* (3), 103-130.
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image, 10* (4), 509-514. doi:10.1016/j.bodyim.2013.07.004
- Healey, J. (2014). *Positive body image*. New South Wales: Spinney Press.
- Holsen I., Jones D.C., & Birkeland M.S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image, 9*, 201-208. Doi: 10.1016/j.bodyim.2012.01.006.
- Lawler M., & Nixon E. (2011) Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence, 40* (1), 59-71. Doi: 10.1007/s10964-009-9500-2
- Mäkinen, M., Puukko-Viertomies, L. R., Lindberg, N., Siimes, M. A., & Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC psychiatry, 12* (1). Doi: 10.1186/1471-244X-12-35
- Moretti, M.M., & Peled, M. (2004). Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development. *Pediatric Child Health, 9* (8), 551-555.
- Murty, I. (2014). *Outlook and beauty in Indonesia*. Diunduh dari [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2017-08/IPSOS\\_Indonesia\\_Cosmetics\\_012014.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2017-08/IPSOS_Indonesia_Cosmetics_012014.pdf)
- Myers, D.G. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human development (Psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Petroski, E.L., Pelegrini, A., & Glaner, M.F. (2012). Reasons and prevalence of body image dissatisfaction in adolescents. *Cien Saude Colet, 17* (4). Abstrak. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22534860>

- Ricciardelli, L.A., & Yager, Z. (2016). *Adolescence and body image: From Development to preventing dissatisfaction*. New York: Routledge.
- Santrock, J.W. (2011). *Masa perkembangan anak*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Shaffer, D.R. (2009). *Social and personality development*. Belmont: Wadsworth.
- Sunartio, L., Sukamto, M.E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Humanitas, IX* (2), 157-168.
- Swami, V., Stieger, S., Harris, A. S., Nader, I. W., Pietschnig, J., Voracek, M., & Tovée, M. J. (2012). Further investigation of the validity and reliability of the Photographic Figure Rating Scale for body image assessment. *Journal of Personality Assessment, 94*, 404–409.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image, 10* (4), 624–627. Doi: 10.1016/j.bodyim.2013.07.003
- Tylka, T.L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 56–64). New York: Guilford
- Wertheim, E.H., & Paxton, S.J. (2011). Body image development in adolescent girls. In T.F. Cash & L. Smolak (Eds.), (2<sup>nd</sup> ed., pp. 76–84). *Body image: A Handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford Press.
- Wertheim, E.H., & Paxton, S.J. (2012). Body image development: Adolescent girls. In T. F. Cash, (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, Volume 1* (pp. 187–193). London: Elsevier.
- Wider, W., Mustapha, M., Bahari, F., & Halik, M. H. (2016). Parental attachment as the predictor of emerging adulthood experiences. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities, 24* (4), 1713 – 1736.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image, 7*, 106–116. Doi: 10.1016/j.bodyim.2010.01.001
- Yang, E.L., Koepfel, K., Vanquez, E. (2015). *Men's standards of beauty around the world*. Diunduh dari <https://www.buzzfeed.com/eugenyang/mens-standards-of-beauty-around-the-world>