

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah proses perkembangan individu yang berada dalam kehidupan (Kiranantika, 2020). Remaja dibagi menjadi tiga fase, yaitu remaja awal dalam rentang usia 11 sampai 13 tahun, remaja pertengahan dalam rentang usia 14 sampai 16 tahun, dan remaja akhir dalam rentang usia 17 sampai 20 tahun (Sari *et al.*, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja memiliki populasi yang lebih besar dibandingkan dengan populasi kelompok usia lain, jumlah penduduk di dunia sekitar 7,2 miliar orang, lebih dari 3 miliar orang berusia dibawah 25 tahun dan 1,2 miliar penduduk merupakan remaja yang berusia 10-19 tahun atau setara dengan 18% dari populasi penduduk di dunia. Badan Pusat Statistik Nasional (2023) mencatat jumlah remaja di Indonesia dengan usia rentang 10-19 tahun sebanyak 44,25 juta jiwa. Jawa Barat merupakan jumlah penduduk terbesar di Indonesia terdapat lebih dari 8 juta remaja yang berusia sekitar 12-18 tahun (Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Jawa Barat, 2023).

Remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan seperti fisiologis, psikologis, kognitif, moral, sosial dan emosional (Ekasari, 2022). Perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja yaitu tumbuhnya bulu ketiak atau rambut kemaluan, suara yang bertambah besar, pesatnya pertumbuhan badan, pada remaja putri yaitu dengan menonjolnya buah dada, menstruasi. Perubahan psikologis pada remaja yaitu timbulnya kegelisahan atau rasa khawatir dengan perubahan yang terjadi (Widiyastuti *et al.*, 2022). Perubahan kognitif yang terjadi pada remaja menunjukkan berfikir logis, menggunakan bahasa sendiri, sering memandang dalam pertemanan, hobi yang mereka minati dan cara dalam berpenampilan. Perubahan moral pada remaja mencirikan dengan sesuatu pertanyaan yang serius mengenai nilai moral yang ada, memahami tugas dan kewajiban berdasarkan timbal balik dengan orang lain terhadap kesalahan yang telah dilakukan. Perubahan sosial dan emosional pada remaja adalah pencarian

diri, adanya konflik dengan orang tua dan keinginan untuk menghabiskan waktu dengan teman sebaya (Sriyatin *et al.*, 2022).

Perubahan fisiologis dan psikologis pada remaja sangat berkaitan satu sama lain. Perubahan psikologis ini mempengaruhi bagaimana remaja memandang diri sendiri dengan merasa cemas atau kurang nyaman dengan tubuhnya, hal ini sering berhubungan dengan harga diri pada remaja dan menyebabkan gangguan *body image* (citra tubuh). Persepsi citra tubuh dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan menyebabkan sejumlah besar penyakit seperti gangguan makan, obesitas, dan gaya hidup yang buruk lainnya (Tenkorang & Okyere, 2022).

Gangguan *body image* adalah perubahan persepsi tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna, dan objek yang sering kontak dengan tubuh. Gangguan tersebut diakibatkan kegagalan dalam menerima diri akibat adanya persepsi yang negatif terhadap tubuhnya secara fisik. Persepsi tubuh secara fisik berkaitan dengan bagaimana kita mempersepsikan diri kita secara fisik (Muhith, 2015). *Body image* negatif memiliki dampak yang cukup mengkhawatirkan, seperti terjadinya gangguan makan, menurunnya kepercayaan diri dan bahkan masalah mental seperti depresi, sedangkan dampak positif umumnya meliputi kepercayaan diri, penerimaan diri, dan peningkatan motivasi untuk gaya hidup sehat (Cash dan Pruzinky dalam Supriyadi, 2023).

Gangguan *Body image* sering terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja putra. Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan untuk mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh akibat adanya keinginan untuk mengikuti standar kecantikan yang ada (Sadowska *et al.*, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2018) yang mengalami gangguan *body image* menyatakan bahwa rata-rata laki-laki berada dalam kategori rendah mengalami gangguan *body image* dengan presentase 35,75%, sedangkan pada perempuan dalam kategori tinggi dengan presentase 64,25%. Oleh karena itu laki-laki cenderung lebih puas terhadap tubuh dibandingkan dengan perempuan.

Sekitar 50-60% remaja perempuan di dunia yang mengalami gangguan *body image*, menunjukkan besarnya pengaruh persepsi tubuh terhadap kesehatan mental (Fardouly *et al.*, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cahyani *et al* (2020), di Indonesia ditemukan bahwa lebih dari 60% remaja perempuan mengalami gangguan *body image* yang sering dikaitkan dengan standar kecantikan dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Di Jawa Barat, lebih spesifiknya di kota-kota besar seperti Bandung, ditemukan prevalensi yang cukup tinggi terhadap gangguan *body image*, dengan sekitar 50-60% remaja perempuan menunjukkan gejala ketidakpuasan terhadap tubuh yang dikaitkan dengan standar kecantikan (Yuliawati dan Suryani, 2024).

Body image memiliki peranan yang penting dalam proses perkembangan remaja. Persepsi dan penilaian remaja terkait *body image* dibedakan menjadi positif dan negatif. Remaja yang puas terhadap tubuhnya akan mengembangkan *body image* yang positif, sedangkan remaja yang tidak puas terhadap kondisi tubuhnya akan mengembangkan *body image* negatif. Ciri remaja yang memiliki gangguan *body image* positif, antara lain memandang dirinya sebagai pribadi yang mampu memiliki kendali diri, merasa lebih bahagia, menikmati hidup, memiliki perasaan yang positif, optimis, mampu mengatasi tekanan hidup. Remaja yang memiliki gangguan *body image* negatif cenderung mengalami depresi, cemas, menarik diri dari lingkungan, tidak percaya diri serta berpotensi gangguan makan (Santrock, 2011 dalam Sihombing, 2019)

Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan *body image* pada remaja yaitu jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal. Jenis kelamin yang pada umumnya lebih kurang puas terhadap tubuhnya dan cenderung memiliki gangguan *body image* yang negatif lebih sering terjadi pada perempuan. Media massa juga mempengaruhi pada gangguan *body image* dikarenakan dengan melihat foto model yang langsing, putih membuat remaja sering merasa buruk tentang tubuhnya. Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang akan mempengaruhi konsep diri terutama teman sebaya yang mempengaruhi persepsi terhadap

ukuran dan bentuk tubuh pada remaja, dukungan teman sebaya berperan penting dalam membentuk *body image* remaja (Sari & Abrori, 2020).

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* menurut penelitian yang dilakukan oleh Irdianty & Hadi (2018) menyatakan bahwa hubungan interpersonal dalam dukungan sosial teman sebaya mempunyai pengaruh yang lebih tinggi (58,8%) terhadap gangguan *body image* (citra tubuh). Pengaruh teman sebaya berupa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan citra tubuh pada anak usia remaja, karena teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama anak belajar untuk hidup bersama dengan orang lain yang bukan anggota keluarganya, serta teman sebaya membuat anak merasa memiliki teman untuk berbagai minat yang sama, dapat melaksanakan kegiatan kreatif, serta saling menguatkan bahwa remaja dapat mengubah kearah yang lebih baik dan mendapatkan rasa aman dan nyaman.

Dukungan sosial adalah hubungan antar individu yang didalamnya terdapat saling memberi bantuan, kepercayaan, dan saling menghargai. Dukungan sosial akan membuat individu dapat memahami dirinya dan menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi karena bantuan atau keberadaan individu lain (Irwan, 2017). Dukungan sosial merupakan pertukaran terhadap sumber yang ada sebagai tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan pada setiap individu dalam memberi bantuan, semangat dan perhatian (Dwidiyanti et al., 2018). Keberadaan teman sebaya pada remaja sangatlah penting, karena teman sebaya yang baik akan menciptakan perilaku yang positif.

Teman sebaya adalah individu yang memiliki usia, tingkat perkembangan, atau kedewasaan yang relative sama, serta sering berinteraksi dalam lingkungan sosial yang serupa dan biasanya mereka memiliki kesamaan dalam minat, status sosial, dan pengalaman hidup, sehingga membentuk kelompok yang disebut *peer group* (Andriani & Natsir, 2024). Dukungan sosial teman sebaya merupakan penilaian individu terhadap bantuan atau dukungan positif yang diterima dari teman yang tingkat kematangannya atau usianya lebih sama, sehingga individu merasa dihargai, diperhatikan, dan merasa dicintai (Surasa & Murtiningsih, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hadyansyah (2020), data terkait dukungan sosial menunjukkan bahwa mencapai 80,48% remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Manfaat dukungan sosial bagi remaja dapat membantu remaja mengatasi tekanan atau kecemasan yang dialami oleh remaja, seperti masalah sekolah, hubungan sosial, atau permasalahan lainnya (Hadi *et al.*, 2020). Dampak akibat dari teman sebaya yang cenderung tidak mendapatkan dukungan oleh teman sebaya yaitu remaja cenderung tidak bersemangat dalam kehidupannya dan tidak mampu menghasilkan suatu prestasi. Dampak lain yang berakibat fatal seperti kenakalan remaja, bahkan hal yang lebih tinggi adalah depresi dan bunuh diri, hal ini diakibatkan karena kurangnya atau tidak adanya dukungan sosial dari teman sebaya (Hilmi, 2015).

Bentuk dukungan sosial teman sebaya, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dukungan emosional untuk memberikan rasa kasih sayang, kehangatan, memberikan perhatian, percaya diri dan pengungkapan simpati. Dukungan penghargaan diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif, dorongan untuk maju dan semangat, memberikan ide atau pendapat, serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain. Dukungan instrumental dengan bantuan langsung seperti pinjaman atau bantuan pekerjaan untuk menyelesaikan tugas. Dukungan informasi mencakup penjelasan berupa informasi, panduan, tutorial, dan saran tentang apa yang seharusnya dapat dilakukan oleh orang lain (Sarafino, 2012 dalam Inayah, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuvita *et al.*, (2022) terdapat mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak (56,3%), jenis kelamin perempuan (77,5%), jenis kelamin laki-laki (22,5%), dukungan sosial teman sebaya dengan kategori tinggi (58,8%), dan *body image* dengan kategori positif (56,3%). Hal ini berarti dukungan sosial teman sebaya mempunyai hubungan terhadap *body image* pada remaja yang disebabkan oleh perubahan bentuk tubuh yang terjadi dimasa remaja dan menjadikan remaja lebih perhatian dengan perubahan yang terjadi pada dirinya.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Widya & Renta (2024) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja. Hasil penelitian yang di dapatkan mayoritas dukungan sosial teman sebaya tinggi sebanyak 47 responden (49,5%), *body image* sedang sebanyak 53 responden (62,1%). Hasil analisis statistik yang didapatkan nilai dengan p-value 0,373 ($>0,05$). Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian ulang untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai permasalahan dari faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* pada remaja terutama dukungan sosial teman sebaya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8 dan 9 Januari 2025 di SMAN 24 Bandung dengan mewawancarai 15 orang siswi remaja putri, terdiri dari 5 orang kelas X, 5 orang kelas XI, dan 5 orang kelas XII. Remaja yang mengalami gangguan *body image* sebanyak 11 orang. Lima orang mengatakan merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dikarenakan badannya gemuk, 4 orang mengatakan merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dikarenakan mukanya berjerawat, dan 2 orang merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dikarenakan badannya terlalu kecil, dan 4 orang tidak mengalami gangguan *body image* dengan merasa tubuhnya sudah ideal. Remaja yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya sebanyak 7 orang, dari 7 orang yang mendapatkan dukungan teman sebaya terdapat 4 orang yang tidak mengalami gangguan *body image* dan 3 orang yang mengalami gangguan *body image* dengan mendapatkan dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya yang diberikan dengan mendapatkan pujian, mendapatkan saran dan nasihat ketika mendapatkan masalah, dan memberi semangat saat teman sedang sedih. Remaja yang tidak mendapatkan dukungan dari teman sebaya sebanyak 8 orang dengan mendapatkan komentar negatif terhadap penampilan dan sering mendapatkan ejekan yang membuat remaja semakin tidak nyaman terhadap tubuhnya sehingga menyebabkan kurang percaya diri.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan *Body Image* pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan *Body Image* pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan *Body Image* pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi dukungan sosial teman sebaya pada remaja putri di SMA Negeri 24 Bandung.
2. Untuk mengidentifikasi gangguan *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 24 Bandung.
3. Untuk mengidentifikasi hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan gangguan *body image pada* remaja putri di SMA Negeri 24 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan *Body Image* pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa berguna bagi remaja dalam memahami hubungan sosial teman sebaya dengan gangguan *body image*.

2. Bagi SMA Negeri 24 Bandung

Menjadi bahan masukan untuk bisa memberikan konsultasi mengenai gangguan *body image* dan saling memberikan dukungan sosial satu sama lain dalam upaya pembentukan *body image* positif.

3. Bagi Universitas Bhakti Kencana Fakultas Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi di perpustakaan dan bermanfaat bagi mahasiswa fakultas keperawatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan sebagai pertimbangan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

1.5 Batasan Masalah

Penelitian ini termasuk area keperawatan jiwa dengan fokus utama pada penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan *Body Image* pada Remaja Putri di SMA Negeri 24 Bandung. Populasi dalam penelitian ini siswi yang aktif di SMA Negeri 24 Bandung yang berjumlah 360 dengan sampel sebanyak 190. Instrumen yang digunakan gangguan *body image* yaitu kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS), dan instrumen dukungan sosial teman sebaya menggunakan kuesioner *Social Support Questionnaire* (SSQ). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Stratified Random Sampling*.