

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO (2022), masa remaja adalah periode transisi antara kanak-kanak dan dewasa, mencakup usia dari 10 hingga 19 tahun. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25, definisi remaja merujuk kepada individu yang berusia antara 10 sampai 18 tahun (Kemkes. go. id, 2018). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), usia remaja diartikan sebagai rentang dari 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, yang menandakan bahwa remaja merupakan tahap peralihan dari anak-anak ke dewasa (Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020). Rentang usia remaja terbagi menjadi tiga fase, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-20 tahun). WHO (2022) melaporkan bahwa jumlah remaja di seluruh dunia mencapai 1,2 miliar, yang setara dengan 18% dari total populasi global. Darmawan (2024) dalam databoks menyatakan bahwa Kabupaten Bandung tercatat 3,77 juta jiwa. Jumlah penduduk Kabupaten Bandung dengan 16,43% total populasi remaja dari 3,77 jiwa. Berdasarkan BPS dan Katadata (2024) penduduk Kota Bandung tercatat 2,58 jiwa, dengan jumlah remaja 15,74%. Data di atas menunjukkan bahwa jumlah remaja di Kabupaten Bandung lebih unggul 0,69% dari jumlah remaja di Kota Bandung.

Izzani (2024) mengemukakan bahwa ciri-ciri di masa remaja meliputi: tahap yang krusial, fase transisi, periode transformasi, usia yang penuh tantangan, waktu untuk menemukan identitas, usia yang memunculkan kecemasan, fase yang tidak sesuai dengan kenyataan, masa ketergantungan, fase perubahan nilai, dan sebagai jembatan menuju kedewasaan. Tantangan masa remaja menurut Hendi (2023) identitas dan pencarian diri yang artinya remaja sering kali menghadapi tantangan dalam mencari identitas mereka sendiri, termasuk nilai-nilai, minat, dan tujuan

hidup mereka, perubahan fisik dan hormonal yang artinya perkembangan fisik yang cepat dan perubahan hormonal menunjukkan bahwa perkembangan yang cepat dan perubahan di dalam tubuh dapat menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan bagi remaja, hubungan sosial dan teman sebaya yang berarti masa remaja sering kali ditandai oleh perubahan dalam lingkungan sosial, termasuk peningkatan dalam interaksi dengan teman sebaya dan kemajuan ketergantungan sosial. Salah satu tantangan yang dialami remaja mencakup pergeseran fisik dan hormonal yang terjadi. Perubahan fisik dan hormonal dapat berpengaruh ke perubahan suasana hati, seperti mudah tersinggung, marah, cemas, sedih, atau bahkan depresi.

Tugas perkembangan remaja menurut Izzani (2024) meliputi: mengasah kemampuan komunikasi sosial dan bersosialisasi dengan teman sebaya, baik secara individu maupun dalam kelompok, mencari panutan yang bisa menjadi identitas diri, menerima diri sendiri dan mempercayai kemampuan yang dimiliki, meningkatkan kemampuan mengendalikan diri berdasarkan nilai-nilai, prinsip, atau filosofi hidup, mampu mengatasi reaksi kekanak-kanakan dan beradaptasi dengan sikap yang lebih dewasa, membangun hubungan yang lebih baik dan lebih matang dengan teman sebaya, baik laki-laki maupun putri, menerima kondisi fisik yang dimiliki dan memanfaatkan tubuhnya dengan baik, mengharapkan serta menjalani perilaku sosial yang bertanggung jawab, mendapatkan kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, serta mengembangkan sistem nilai dan etika serta membangun ideologi.

Masa remaja akan mengalami masa pubertas baik itu putri maupun laki-laki. Perubahan fisik saat pubertas adalah sesuatu hal yang pasti bagi remaja putri maupun laki-laki. Remaja terobsesi dengan tubuhnya sendiri dan mengembangkan gambaran dari bentuk tubuh yang remaja inginkan (Santrock, 2011) dalam (Ramdana, 2019). Remaja putri sering kali kurang puas terhadap tubuhnya karena peningkatan lemak ditubuhnya, sebaliknya remaja laki-laki menjadi puas dengan tubuhnya karena massa ototnya

meningkat (Santrock, 2011) dalam (Ramanda, 2019). Perkembangan fisik yang pesat pada masa remaja, terutama perubahan pubertas, membuat remaja sangat memperhatikan penampilan mereka, yang pada akhirnya mempengaruhi *body image* atau *body image* mereka.

Body image menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021) dijelaskan sebagai pandangan umum yang dimiliki masyarakat mengenai individu, perusahaan, organisasi, atau barang. *Image/tubuh* merujuk pada keseluruhan bentuk fisik manusia yang terlihat dari kepala hingga kaki (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2021). Arthur (2010) dalam Ayu (2022) menjelaskan bahwa *body image* adalah gambaran subjektif yang dimiliki seseorang tentang fisiknya, terutama yang berkaitan dengan perilaku individu baik sadar maupun tidak, meliputi penampilan, potensi fisik, fungsi tubuh, perasaan tentang bentuk tubuh, serta seberapa baik fisiknya harus disesuaikan dengan pandangan-pandangan tersebut. *Body image* adalah pemahaman dan pola pikir yang berkembang berdasarkan asumsi individu tentang penampilannya (Abdillah *et al.*, 2023). Grogan (2021) dalam Abdillah *et al.*, (2023) konsep ideal *Body image* mencakup lebih dari sekadar persepsi dan pandangan yang bersifat konstruktif. Aspek ini juga melibatkan bagaimana sikap dan interaksi individu dengan orang lain dapat memengaruhi *body image* mereka.

Jenis – jenis *body image* terdiri dari *positive body image*, *negative body image*, *disorted body image* dan *body image invesment*. Masa remaja merupakan tahap kritis dalam pengembangan *body image* positif atau negatif (Toselli *et al.*, 2021). *Body image* positif adalah penerimaan diri terhadap tubuh, meskipun ada ketidaksempurnaan. Individu dengan *body image* positif merasa nyaman dan puas dengan penampilannya, yang mendukung kepercayaan diri dan kesejahteraan mental (Alleva *et al.*, 2015). Sebaliknya, *body image* negatif terjadi ketika individu merasa tidak puas dan cemas dengan penampilannya. Ini sering kali menyebabkan perasaan tidak aman dan dapat berkontribusi pada gangguan makan, depresi atau kecemasan (Tylka & Subich, 2019). *Body image* dapat dipengaruhi oleh

berbagai faktor, termasuk budaya, media, dan pengalaman pribadi. Misalnya, standar kecantikan yang ditampilkan di media sering kali tidak realistis dan dapat menyebabkan *body image dissatisfaction*. Selain itu, pengalaman sosial, seperti komentar dari teman atau keluarga, juga dapat membentuk persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Memahami komponen-komponen ini penting untuk membantu individu mengembangkan hubungan yang lebih positif dengan tubuh mereka dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Body image dissatisfaction adalah suatu konsep psikologis yang merujuk pada ketidakpuasan seseorang terhadap penampilan fisiknya. Perasaan negatif semacam ini sering dirasakan oleh remaja yang sedang dalam proses menuju kedewasaan (Santos *et al*, 2020). Seseorang yang mengalami *body image dissatisfaction* merasa tidak senang dengan bentuk, ukuran, proporsi, atau ciri-ciri fisik tertentu yang dimiliki tubuhnya (Ferreira *et al.* , 2021). Remaja sangat rentan terhadap *Body Image Dissatisfaction* karena perubahan fisiologis, sosial, dan psikologis yang mereka alami (Ganesan *et al.*, 2018). *Body Image Dissatisfaction* sering muncul ketika individu merasa tidak sesuai dengan standar ideal yang berlaku di masyarakat, baik yang ditentukan oleh diri sendiri maupun oleh pengaruh eksternal, seperti media sosial dan lingkungan sosial. Masalah ini dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, serta menunjukkan pentingnya pemahaman yang sehat tentang *body image*.

Dampak *body image dissatisfaction* diantaranya ialah: menimbulkan dampak negatif pada dirinya, menurunkan motivasi untuk interaksi, dan membandingkan dirinya dengan orang lain (Megawati, 2022). Survei di Yogyakarta pada tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 90% remaja putri merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Penelitian lain dari Sulawesi Selatan juga menunjukkan angka yang tinggi, yaitu 57,8% remaja putri mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Temuan ini konsisten dengan pola umum bahwa remaja, khususnya putri, cenderung

mengalami tekanan besar dari standar kecantikan sosial dan media. Secara nasional, prevalensi *body image* negatif mencapai 60% hingga 90%.

Peneliti melakukan Studi Pendahuluan dengan *survei* melalui *web* disdik. Ditemukan jumlah siswa/i di SMA Negeri Kota Bandung 30.305 sedangkan di SMA Negeri Kabupaten Bandung 29.180. Jumlah siswa/i di SMA Swasta di Kota Bandung berada di 32.048, sedangkan SMA Swasta di Kabupaten Bandung 38.214. Pernyataan diatas membuat peneliti ingin melakukan penelitian di SMA Swasta Kabupaten Bandung. Jumlah siswa/i di SMA Swasta Kabupaten Bandung berada di jumlah teratas dari jumlah SMA Negeri/Swasta di Kota dan SMA Negeri Kabupaten Bandung.

Peneliti melakukan Studi Pendahuluan ke SMA Swasta di Kabupaten Bandung yaitu SMA Tamansiswa ditemukan hasil jumlah siswi di SMA Tamansiswa sebanyak 300 siswi. Peneliti juga melakukan wawancara ke Bagian Konseling di SMA Tamansiswa didapatkan bahwa siswi yang merasa tidak percaya diri karena penampilan fisiknya sebanyak 4 siswi. Peneliti kemudian melakukan studi pendahuluan ke SMA Pasundan ditemukan jumlah siswi di SMA Pasundan sebanyak 320 siswi. Peneliti juga melakukan wawancara ke Bagian Konseling di SMA Pasundan dan didapatkan bahwa siswi yang merasa dirinya tidak menarik terhadap penampilan fisiknya sebanyak 5 siswi.

Peneliti melakukan wawancara kepada 3 siswi dari masing-masing kelas di SMA Tamansiswa untuk menggali kondisi fisik dan psikologis terkait dengan *body image*. Berdasarkan wawancara dari 3 siswi, ditemukan beragam perasaan dan kondisi. Siswi pertama yang berada di kelas X IPA mengatakan bahwa ia merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya karena menurut ia tubuhnya itu terlalu kurus. Siswi kedua dari kelas X IPS mengatakan ia terkadang merasa tidak percaya diri karena dia merasa tubuhnya itu gemuk tetapi menurutnya itu merupakan keturunan dari keluarganya yang pada gemuk atau sulit kurus. Siswi ketiga dari kelas XI IPS mengatakan ia lebih khawatir jika berat badannya bertambah karena ditakutkan baju seragamnya menjadi tidak muat kembali.

Peneliti melakukan wawancara kepada 3 siswi dari masing-masing kelas di SMA Pasundan. Berdasarkan wawancara dari 3 siswi, ditemukan beragam perasaan dan kondisi. Siswi pertama yang berada di kelas X IPS mengatakan bahwa kondisi tubuhnya terlalu gemuk dan terkadang ia merasa tidak percaya diri jika menggunakan pakaian yang terlalu kecil/ketat. Siswi kedua dari kelas XI IPA mengatakan ia terkadang merasa tidak percaya diri karena dia merasa tubuhnya itu terlalu kurus dan bahkan teman sekelasnya menyebut dirinya dengan sebutan triplek saking kurusnya. Siswi ketiga dari kelas XI IPS mengatakan ia lebih khawatir jika berat badannya bertambah karena takut pacarnya tidak menyukainya lagi karena badannya menjadi gemuk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti. Peneliti mempertimbangkan jumlah siswa yang mencukupi, ditemukannya kasus *Body Image Dissatisfaction*, serta kesediaan sekolah untuk bekerja sama, maka peneliti memutuskan untuk mengambil dua sekolah tersebut, yaitu SMA Tamansiswa dan SMA Pasundan, sebagai lokasi penelitian. Kedua sekolah ini dinilai relevan dan representatif untuk menggambarkan fenomena *body image dissatisfaction* pada remaja putri di tingkat SMA swasta Kabupaten Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang diatas didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *Body Image Dissatisfaction* pada remaja putri di SMA Tamansiswa dan SMA Pasundan Kabupaten Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran secara lengkap mengenai *body image dissatisfaction* yang dirasakan oleh remaja putri di SMA Tamansiswa dan SMA Pasundan Kabupaten Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya teori-teori yang berkaitan dengan persepsi *body image* dan *body image dissatisfaction* pada masa remaja khususnya remaja putri. Memberikan dasar juga bagi penelitian selanjutnya yang ingin menelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi *body image dissatisfaction*. Penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah terkait kesehatan mental remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Siswi di SMA Tamansiswa dan SMA Pasundan

Memberikan pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya menerima dan menghargai tubuh sendiri, sehingga diharapkan dapat mengurangi rasa tidak puas terhadap *body image* dan meningkatkan kepercayaan diri.

2. Bagi SMA Tamansiswa dan SMA Pasundan.

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk mengembangkan program bimbingan konseling yang mendukung kesehatan mental serta mendorong penerimaan tubuh yang positif di kalangan remaja siswi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menjadi dasar atau landasan awal untuk mengembangkan penelitian lanjutan yang lebih mendalam. Misalnya dengan meneliti hubungan antara ketidakpuasan *body image* dengan faktor psikososial seperti media sosial, dukungan sosial, atau rasa syukur.

1.5 Batasan Masalah

Penelitian ini termasuk kepada ruang lingkup Keperawatan Jiwa dan Keperawatan Komunitas dengan fokus utama penelitian ini adalah menganalisis gambaran *body image dissatisfaction* pada remaja putri di SMA Tamansiswa dan SMA Pasundan Kabupaten Bandung. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuantitatif deskriptif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner *Body Image Satisfaction Scale* (BISS) untuk mengukur *body*

image dissatisfaction. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*.