

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Hurlock menyatakan bahwa istilah remaja berasal dari kata dalam bahasa Latin “*adolescentia*”, yang berarti “proses menuju kedewasaan” atau “pertumbuhan menuju dewasa”. Di masa lalu, masyarakat menganggap tahap pubertas dan masa remaja tidak berbeda dengan fase-fase lain dalam kehidupan seorang anak yang dianggap dewasa ketika sudah mampu untuk bereproduksi (Hurlock, 2003) seperti yang dikutip dalam (Suryana, 2022). Remaja adalah fase peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan penting baik secara biologis, intelektual, psikososial, maupun ekonomi. Pada fase ini, individu telah mencapai kematangan seksual dan fisik, serta mengalami perkembangan dalam cara berpikir dan kemampuan dalam mengambil keputusan terkait pendidikan dan pekerjaan (Diorarta, 2020). Masa pubertas adalah masa kematangan fisik yang terjadi secara cepat melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terjadi pada remaja awal yang berusia 10-14 tahun (Sobur, 2013) dalam (Odelina, 2025). Menurut Breakey (2012) dalam (Odelina, 2025) tubuh adalah representasi diri yang utama dan yang akan paling gampang dilihat. Hal ini menunjukkan bahwa remaja pada masa mencari jati dirinya ia memperhatikan penampilan, terkhusus untuk remaja putri sering merasa kurang puas dengan keadaan dirinya terutama keadaan tubuh yang dimiliki (Brooks-Gun, dkk 2012).

Masa remaja adalah usia dimana individu berbaur ke dalam masyarakat (orang dewasa), usia dimana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkat yang lebih tua tetapi pada tingkat yang sama, setidaknya dalam hal integrasi. Orang dewasa dalam masyarakat memiliki aspek yang efektif. Perubahan otak remaja memungkinkannya untuk mencapai integrasi

dalam interaksi sosial orang dewasa yang merupakan elemen umum dari tahap perkembangan ini.

Remaja putri merupakan masa beralihnya dari kanak-kanak menuju dewasa dengan rentang usia 10-20 tahun. Masa remaja merupakan tahap dimana kehidupan dan perkembangan seseorang menjadi lebih aktif, dan pada tahap ini remaja sangat membutuhkan rasa kepedulian dari orang tua, teman dan lingkungan sekitar (Mardalena, 2021).

2.1.2 Klasifikasi Remaja

Remaja melewati tiga tahap perkembangan, yaitu remaja awal (*early adolescence*), remaja pertengahan (*middle adolescence*), dan remaja akhir (*late adolescence*). Kementerian Kesehatan membagi periode remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Berdasarkan usia, masa remaja digolongkan menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Steinberg, 2013) dalam (Ragita, 2021). WHO mengungkapkan bahwa remaja berada dalam rentang usia 10-24 tahun (WHO, 2007) dalam (Ragita, 2021). Menurut Santrock (2013) dalam (Ragita, 2021) remaja merupakan tahap dimana individu berusia 11-18 tahun.

2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighurst menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dalam kehidupan tertentu dalam kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi gagal menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya. (Yusuf, 2006) dalam (Izzani, 2024). Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan Kesuksesan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada fase-fase selanjutnya sangat penting. Di sisi lain, jika seorang remaja tidak berhasil menjalankan

tanggung jawab perkembangannya, hal ini dapat membawa dampak negatif dalam interaksi sosial di tahap berikutnya. Akibatnya, remaja tersebut dapat mengalami kesulitan beradaptasi, mengalami penolakan dari masyarakat, serta menghadapi tantangan dalam memenuhi tuntutan perkembangan yang akan datang. (Saputro, K. Z. , 2018) dalam (Izzani, 2024) menjelaskan perkembangan periode remaja sebagai berikut:

1. Mengakui tubuhnya sendiri termasuk berbagai karakteristiknya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau individu berpengaruh lainnya.
3. Mengasah keterampilan komunikasi interpersonal dan bersosialisasi dengan teman sebaya, baik secara individu maupun dalam kelompok.
4. Menemukan figur teladan yang menjadi bagian dari identitas pribadinya.
5. Menerima diri sendiri dan percaya pada kemampuannya.
6. Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri berdasarkan skala nilai, prinsip, dan filosofi hidup.
7. Mampu melepaskan reaksi dan perilaku kekanak-kanakan.
8. Membangun hubungan yang baru dan lebih dewasa dengan teman sebaya, baik laki-laki maupun putri.
9. Mencapai peran sosial sebagai pria dan wanita.
10. Menerima kondisi fisiknya dan menggunakan tubuhnya dengan efektif.
11. Mengharapkan serta menjalani perilaku sosial yang bertanggung jawab.
12. Meraih kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
13. Bersiap untuk *karier* ekonomi.
14. Mempersiapkan pernikahan dan membangun keluarga.
15. Mengembangkan nilai-nilai dan sistem etika.
16. Sebagai pedoman dalam perilaku untuk membentuk ideologi.

2.1.4 Tantangan Remaja

Tantangan dalam pertumbuhan remaja membutuhkan pergeseran besar dalam sikap dan perilaku anak-anak. Hurlock (2003) dalam Suryana (2022) mencatat beberapa tugas perkembangan yang umum dialami pada masa remaja sebagai berikut:

1. Menerima keadaan fisiknya.
2. Menghargai peran sosial yang diakui oleh masyarakat.
3. Belajar menjalin hubungan baru dengan lawan jenis yang penting untuk memahami interaksi dan cara bergaul dengan mereka.
4. Berusaha untuk mandiri secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
5. Mencapai kemandirian dalam hal keuangan.
6. Mengembangkan kemampuan dan konsep intelektual yang esensial untuk keterampilan sosial.
7. Mengenali dan menginternalisasi nilai-nilai dari orang dewasa dan orang tua.
8. Menjalankan tanggung jawab sosial.
9. Mempersiapkan diri untuk melangsungkan pernikahan.
10. Bersiap menghadapi berbagai tugas dan tanggung jawab yang menyertai kehidupan berkeluarga.

Tantangan remaja menurut Hendi (2023) menjelaskan tantangan yang di alami selama masa remaja sebagai berikut:

1. Identitas dan pencarian diri

Remaja sering kali menghadapi tantangan dalam mencari identitas mereka sendiri, termasuk nilai-nilai, minat, dan tujuan hidup mereka. Remaja laki-laki dan putri memiliki kesempatan yang sama dalam pembentukan identitas, bahkan remaja putri dapat lebih mengoptimalkannya. Seiring dengan bertambahnya usia, remaja dapat mencapai pembentukan identitas yang optimal. Sesuai juga dengan kemampuan adaptasi terhadap konteks yang dihadapi.

2. Perubahan fisik dan hormonal

Perubahan fisik yang pesat, seperti peningkatan tinggi badan, penambahan lemak tubuh pada putri, atau pembentukan massa otot pada laki-laki, sering kali mempengaruhi *body image* remaja. Proses ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau kecemasan mengenai penampilan fisik mereka. Perubahan hormon yang terkait dengan pubertas dapat memperburuk perasaan negatif terhadap tubuh, terutama jika remaja merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar kecantikan atau kekuatan yang ada di media dan lingkungan sosial.

3. Hubungan sosial dan teman sebaya

Masa remaja awal sering kali ditandai dengan perubahan dalam lingkungan sosial, termasuk pertumbuhan dalam hubungan dengan teman sebaya dan perkembangan ketergantungan sosial.

2.2 Konsep Remaja Putri

2.2.1 Definisi Remaja Putri

Remaja putri adalah sekelompok orang yang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ditandai dengan metamorfosis dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Berdasarkan keterangan dari *World Health Organization* (WHO, 2017), remaja adalah orang-orang yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, *United Nations Population Fund* (UNFPA, 2016) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah tahap yang sangat penting karena menjadi fondasi bagi pembentukan identitas, kesehatan reproduksi, serta peran sosial mereka di masa depan.

Remaja putri mengalami pubertas yang dimulai lebih awal dibandingkan dengan laki-laki, umumnya antara usia 9 hingga 14 tahun. Ciri-ciri pubertas pada remaja putri meliputi menarche (menstruasi pertama), perkembangan payudara, perubahan dalam distribusi lemak tubuh, serta peningkatan tinggi badan yang cepat (Mendle *et al.* , 2019). Perubahan biologis ini sering kali meningkatkan pemberdayaan secara psikologis, terutama berkaitan dengan *body image* yang berpengaruh pada

rasa percaya diri, hubungan sosial, serta kesehatan mental (López-Guimerà *et al.* , 2020).

2.2.2 Perkembangan Psikososial Remaja Putri

Erikson dalam (Santrock, 2018) mengemukakan bahwa para remaja berada dalam fase mencari identitas, yang dikenal sebagai identitas vs kebingungan peran. Fase ini, mereka berusaha untuk menjawab pertanyaan "siapa saya?" melalui penjelajahan nilai-nilai, peran, dan tujuan hidup. Jika mereka berhasil, remaja akan membentuk identitas yang positif dan kokoh; namun jika tidak, hal itu bisa menyebabkan kebingungan peran, harga diri yang rendah, bahkan perilaku berisiko.

Aspek perkembangan psikososial, interaksi dengan teman sebaya menjadi aspek yang paling penting. Brown dan Larson (2019) menyatakan bahwa remaja menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman dibandingkan dengan keluarga, sehingga penerimaan dari kelompok sangat berdampak pada kepercayaan diri. Dukungan dari teman sebaya dapat berfungsi sebagai perisai terhadap tekanan dan depresi, sementara penolakan bisa menimbulkan masalah psikologis. Selain itu, hubungan dengan keluarga juga memainkan peran yang krusial. Keluarga menjadi sumber moral, emosional, dan spiritual bagi remaja. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka antara orang tua dan remaja mampu mengurangi risiko perilaku negatif, termasuk perilaku seksual yang berisiko (Steinberg, 2020).

Perkembangan psikososial di kalangan remaja juga terpengaruh oleh media serta teknologi digital. Fardouly dan kawan-kawan (2018) menemukan bahwa media sosial memberi kesempatan bagi remaja untuk mengekspresikan diri, tetapi juga meningkatkan risiko terhadap masalah sosial dan pandangan negatif tentang tubuh, terutama di kalangan remaja putri. Dengan demikian, perkembangan psikososial remaja adalah sebuah proses yang terus bergerak dan melibatkan interaksi antara individu dan lingkungan sekitarnya. Remaja tidak hanya berusaha mengembangkan identitas diri, tetapi juga belajar menyeimbangkan peran dalam keluarga,

lingkungan pertemanan, dan masyarakat. Dukungan yang cukup dari lingkungan sosial sangat dibutuhkan untuk membantu remaja meraih identitas yang sehat, membangun kepercayaan diri yang kuat, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi masa dewasa.

2.2.3 Perubahan Remaja Putri

Masa remaja adalah periode transisi dalam kehidupan seseorang, di mana individu mengalami transformasi signifikan dalam aspek fisik, mental, sosial, serta pandangan terhadap dirinya sendiri. Pada remaja putri, fase ini terjadi dengan berbagai dinamika yang rumit, karena di samping perubahan fisik akibat pubertas, terdapat juga tekanan psikologis dan sosial yang seringkali berpengaruh pada perkembangan persepsi tubuh dan identitas pribadi.

1. Perubahan Psikososial

Perkembangan psikososial pada remaja putri sangat terkait dengan pencarian identitas diri. Erikson (dalam Santrock, 2018) menyatakan bahwa remaja berada dalam tahap menentukan identitas yang berlawanan dengan kebingungan peran, di mana mereka berusaha mengenali diri mereka yang sebenarnya. Pada periode ini, remaja putri mulai lebih banyak berkomunikasi dengan teman-teman sebaya daripada dengan keluarganya. Brown dan Larson (2019) menjelaskan bahwa hubungan dengan teman sebaya memberikan dukungan emosional dan menyediakan kesempatan untuk penjelajahan identitas, tetapi juga bisa menyebabkan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok.

Di sisi lain, interaksi dengan keluarga tetap memiliki peranan yang signifikan. Steinberg (2020) menekankan bahwa adanya komunikasi yang baik dengan orang tua dapat menjadi pelindung dari perilaku berisiko tinggi, seperti penyalahgunaan alkohol, pergaulan bebas, dan tindakan nakal. Dengan demikian, perkembangan psikososial remaja putri merupakan hasil dari interaksi antara keinginan internal untuk

mandiri dan pengaruh dari teman sebaya, keluarga, serta lingkungan sosial yang lebih luas.

2. Perubahan Biologis

Pubertas merupakan perubahan biologis yang signifikan pada anak putri remaja. Menurut penelitian dari Mendle dan rekan-rekannya (2019), masa pubertas pada putri umumnya dimulai antara usia 9 hingga 14 tahun dan ditandai oleh menarche (haid pertama), pertumbuhan payudara, munculnya rambut kemaluan, serta peningkatan distribusi lemak dalam tubuh. Perubahan fisik yang cepat ini sering menimbulkan kebingungan, rasa malu, atau bahkan tekanan mental bagi remaja putri, terutama jika perkembangan fisik mereka tidak sejalan dengan teman-teman seusianya.

Di samping itu, perubahan hormon juga memengaruhi keadaan emosional. Kenaikan kadar hormon estrogen dan progesteron tidak hanya penting dalam perkembangan seks sekunder, tetapi juga berkaitan dengan fluktuasi suasana hati yang sering dialami oleh remaja putri (Patton dan Sawyer, 2016). Oleh karena itu, perubahan biologis pada remaja putri sangat berkaitan dengan dampaknya terhadap aspek psikologis dan sosial.

3. Perubahan Psikologis

Perubahan biologis yang cepat menyebabkan penyesuaian dalam aspek psikologis. Santrock (2018) mengungkapkan bahwa pada masa remaja, individu sering mengalami peningkatan kesadaran diri dan kepekaan terhadap pandangan orang lain. Khususnya pada remaja putri, hal ini sering terlihat dari kekhawatiran tentang penampilan, penerimaan dari masyarakat, dan prestasi di sekolah.

Perubahan emosi juga sangat sering ditemui. López-Guimera *et al*, (2020) menemukan bahwa transisi pubertas dapat meningkatkan peluang munculnya depresi, kecemasan, dan stres, terutama di kalangan remaja putri. Kondisi ini bisa semakin buruk jika dukungan dari lingkungan sekitar minim, atau jika remaja menghadapi tekanan dari

teman sebaya maupun media sosial. Dengan demikian, perubahan psikologis pada remaja putri banyak dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, baik itu biologis maupun emosional, serta faktor eksternal yang meliputi aspek sosial dan budaya.

4. *Body Image (Body image)*

Body image merupakan elemen yang sangat berpengaruh dalam perkembangan remaja putri. Selama masa pubertas, perubahan fisik seperti pertumbuhan payudara, peningkatan lemak di tubuh, dan munculnya jerawat sering kali membuat remaja putri merasa kurang nyaman dengan diri mereka. López-Guimera dan rekan-rekannya (2020) menekankan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih umum dialami oleh remaja putri dibandingkan remaja laki-laki.

Pengaruh media sosial semakin memperburuk situasi ini. Fardouly dan tim (2018) menekankan bahwa aktivitas di media sosial meningkatkan interaksi sosial, terutama yang berkaitan dengan penampilan, sehingga meningkatkan peluang munculnya *body image* yang negatif. Remaja putri yang terpapar pada standar kecantikan yang tidak realistis—seperti tubuh ramping dan wajah sempurna—sering kali merasa kurang percaya diri. Hal ini dapat menyebabkan penurunan rasa harga diri, memicu diet yang ekstrem, dan bahkan meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan makan.

Sebaliknya, *body image* yang positif dapat berfungsi sebagai sumber perlindungan bagi kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian oleh Tiggemann dan Slater (2017) menemukan bahwa remaja putri yang memiliki penerimaan tubuh yang baik biasanya memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, kesehatan mental yang lebih baik, serta hubungan sosial yang lebih baik. Oleh karena itu, sangat penting bagi keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk memberikan pendidikan yang mendorong penerimaan diri dan gaya hidup yang sehat.

2.3 Konsep *Body image*

2.3.1 Definisi *Body image*

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia tahun 2021, citra atau *image* dikatakan sebagai pandangan yang dimiliki masyarakat mengenai individu, perusahaan, lembaga, atau barang. Tubuh adalah keseluruhan fisik manusia yang tampak dari ujung kaki hingga ujung rambut (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2021). Arthur 2010 dalam (Ayu, 2022) menjelaskan bahwa *body image* merupakan konsep subjektif yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya sendiri, terutama yang berkaitan dengan perilaku individu, baik secara sadar maupun tidak sadar, termasuk penampilan, kemampuan fisik, fungsi tubuh, serta perasaan terkait bentuk tubuh dan seberapa baik tubuh tersebut sesuai dengan pandangan-pandangan yang ada. *Body image* artinya bagian dari konsep diri. *Body image* harus realistis sebab semakin seseorang bisa menerima serta menyukai tubuhnya, dia akan lebih leluasa dan merasa tenang dari rasa cemas sehingga martabatnya akan meningkat. Cara seseorang memahami dan menyampaikan penilaian terhadap apa yang ia pikirkan dan rasakan mengenai ukuran serta bentuk tubuhnya, serta penilaian orang lain terhadap dirinya (Honigam dan Castle, dalam ayu 2022). Tindakan seseorang terhadap tubuhnya mencerminkan aspek yang sangat penting dalam dirinya. Pemahaman diri yang positif memberikan harapan bagi individu tersebut untuk mencapai keberhasilan dalam hidup, termasuk penerimaan terhadap sisi negatif dari diri mereka sendiri. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah gabungan dari sikap atau persepsi individu, baik yang disadari maupun yang tidak, terhadap tubuhnya, termasuk penilaian tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya, serta penilaian orang lain terhadapnya.

Body image merujuk pada pandangan seseorang terhadap wujud fisik, aspek penampilan, fungsi, dan ukuran kemampuan tubuh baik secara sadar maupun tidak sadar. Di masa remaja, persepsi mengenai *body image* menjadi lebih kuat, khususnya pada remaja wanita, saat yang bersangkutan mengalami perubahan fisik dan perkembangan psikologis, yang mendorong mereka untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh dan berusaha tampil

sesuai harapan. Berdasarkan pendapat Tatangelo *et al.* , (dalam Bahri, 2024), muncul penilaian di kalangan remaja putri bahwa standar tubuh saat ini lebih menekankan pada penampilan fisik dengan tubuh yang proporsional, yang menyebabkan banyak dari mereka kurang percaya diri; remaja putri seringkali mengevaluasi diri mereka dari sudut pandang orang lain, yaitu teman-temannya (Bahri, 2024). *Body image* merupakan imajinasi subyektif seseorang mengenai bentuk tubuh yang seringkali berkaitan dengan penampilan dan penilaian orang lain. *Body image* terbagi menjadi dua yaitu *Body image* positif dan *Body image* negatif. Seseorang dengan *body image* positif cenderung merasa puas akan bentuk tubuh penampilannya maupun berat badannya, begitupun sebaliknya pada mereka yang memiliki *Body image* negatif cenderung merasa tidak puas akan bentuk tubuh, penampilan maupun berat badannya (Nyoman *et al.*, 2021 dalam Zulfa, 2024).

2.3.2 Komponen *Body image*

Perkembangan *Body image* memiliki beberapa elemen atau komponen tertentu. Menurut Cash dan Puzinsky seperti yang dijelaskan oleh Ayu pada tahun 2022, komponen-komponen dari *body image* adalah sebagai berikut:

1. *Physical Attractiveness* merupakan penilaian individu mengenai penampilan tubuhnya dan bagian-bagian lainnya (wajah, kaki, tangan, bahu) apakah dirasa menarik atau tidak.
2. *Body Image Dissatisfaction* adalah perasaan puas atau tidak puas seseorang terhadap dimensi tubuh, bentuk fisik, dan bobot badan.
3. *Body Image Importance* ialah bagaimana seseorang menilai seberapa signifikan *body image* dibandingkan dengan aspek-aspek lain dalam kehidupannya.
4. *Body Concealment* adalah usaha seseorang untuk menyembunyikan bagian-bagian tubuhnya (wajah, kaki, tangan, bahu) yang dianggap kurang menarik dari pandangan orang lain serta menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuh yang kurang memuaskan..

5. *Body Improvement* adalah upaya individu untuk meningkatkan atau memperbaiki dimensi, bentuk, dan bobot badannya.
6. *Social Physique Anxiety* adalah rasa khawatir seseorang tentang bagaimana orang lain melihat tubuh dan bagiannya yang dianggap kurang menarik ketika berada di tempat umum.
7. *Appearance Comparison* adalah tindakan seseorang untuk membandingkan bobot dan bentuk tubuhnya dengan ukuran serta bentuk tubuh orang lain.

Body image adalah persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, ini mencakup bagaimana seseorang melihat, merasakan, dan menilai tubuh mereka sendiri. Komponen utama dari *Body image* meliputi aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Aspek kognitif berkaitan dengan pemikiran dan keyakinan tentang penampilan fisik, sementara aspek afektif mencakup perasaan dan emosi yang muncul terkait penampilan tersebut. Di sisi lain, aspek perilaku meliputi tindakan yang diambil individu untuk mengubah penampilan, seperti diet atau olahraga.

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 ketidakpuasan terhadap tubuh. 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.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek- aspek *Body image* yaitu *physical attractiveness*, *body image satisfaction*, *body image importance*, *body concealment*, *body improvement*, *social physique anxiety*, dan *appearance comparison* (Ayu, 2022).

2.3.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Body image*

Banyak hal yang bisa memengaruhi cara seseorang memandang tubuhnya, baik dari cara pandang mereka sendiri maupun dari berbagai faktor lain. Menurut (Cash & Pruzinsky, dalam Tatiana, 2024), ada beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan *body image* seseorang:

1. Sosialisasi dan Budaya (*Cultural Socialization*)

Sosialisasi budaya berperan dalam membentuk *body image* karena dalam budaya terdapat kriteria atau harapan terkait penampilan individu. Ketika nilai-nilai budaya ini diinternalisasi oleh orang-orang, mereka mengembangkan sikap dasar terhadap tubuh, yang mendorong mereka untuk menafsirkan dan merespons pengalaman hidup dengan cara-cara yang spesifik..

2. Pengalaman Interpersonal (*Interpersonal Experiences*)

Pengalaman interpersonal dapat mempengaruhi pandangan individu terhadap fisiknya. Hal tersebut dirasakan dari adanya hubungan sosial. Hubungan sosial membuat seseorang cenderung memiliki pengalaman untuk membandingkan dirinya dengan diri orang lain dan *feedback* yang diterima serta cenderung mempengaruhi konsep diri termasuk pada perasaan pada penampilan fisik.

3. Karakteristik Fisik (*Physical Characteristics*)

Pengembangan *body image* jelas dipengaruhi oleh karakteristik fisik yang dimiliki individu. Namun, yang sering diabaikan adalah bahwa tubuh manusia mengalami transformasi sejak lahir hingga akhir hayat. Perubahan dalam kemampuan fisik dan penampilan sangat mengesankan pada masa remaja.

Body image dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk media massa, lingkungan sosial, dan pengalaman pribadi. Media massa seringkali menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis, yang dapat membuat individu merasa tidak puas dengan penampilan mereka. Pengaruh teman sebaya dan keluarga juga sangat mempengaruhi, dukungan atau kritik dari orang-orang terdekat dapat membentuk persepsi seseorang tentang tubuh mereka.

Selain itu, faktor psikologis seperti rendahnya rasa percaya diri dan gangguan mental seperti anoreksia atau bulimia dapat memengaruhi cara individu melihat tubuh mereka. Pengalaman pribadi, termasuk trauma atau bullying terkait penampilan, juga dapat berdampak negatif pada *Body image*. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung untuk membantu individu mengembangkan *Body image* yang sehat.

Body image terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *Body image* seseorang, termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *Body image* adalah sebagai berikut:

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *Body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada putri daripada laki-laki, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Mappiare yang mengemukakan bahwa *Body image* lebih sering dikaitkan dengan putri daripada laki-laki karena putri cenderung lebih memperhatikan penampilannya.

2. Usia

Perhatian individu pada *Body image* nya dimulai dari pertengahan kanak-kanak atau bahkan bisa lebih awal hingga remaja awal. Perhatian individu terhadap *Body image* akan menimbulkan kepedulian terhadap penampilan fisik mereka khususnya berat badan, sehingga bisa mengakibatkan usaha obsesif untuk mengontrol dan menurunkan berat badan.

3. Media Massa

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur putri dan laki-laki yang dapat mempengaruhi *Body image* seseorang. Melalui beragam media, citra putri ditampilkan dengan berbagai daya tarik penampilan para pemain bintang film, atlet

putri, dan para model profesional putri. Mereka percaya dengan mengikuti dan berpenampilan seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang. Remaja merupakan seorang individu yang berada dalam masa transisi, dimana kepribadiannya masih belum stabil atau masih mencari identitas diri. Dalam proses pencarian ini seorang remaja akan mencari sosok orang lain selain dirinya yang patut untuk ditiru, sehingga apapun yang dilakukan sang idolanya akan dianggap paling bagus dan menjadi contoh baginya.

4. Etnis dan Budaya

Kepuasan dan kepedulian terhadap berat badan dipengaruhi oleh norma sosial dan standar budaya setempat menjadi atau mempunyai tubuh kurus merupakan hal yang berharga.

5. Keluarga

Keluarga merupakan tempat utama dalam membentuk konsep diri seseorang, orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam penanaman pesan sosiokultural mengenai tubuh ideal remaja. Menurut teori *social learning*, orang tua adalah model yang paling utama dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi *Body image* anak-anaknya melalui *modelling*, *feedback*, dan instruksi. *Modelling* yang dilakukan anak terhadap *Body image* dan kebiasaan makan yang dimiliki orang tuanya merupakan salah satu pengaruh yang didapatkan dari keluarga. *Body image* seorang anak dipengaruhi oleh cara orang tua menerima penampilan dan tubuh anak mereka.

6. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang

melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

7. Indeks Masa Tubuh

Indeks Massa Tubuh memiliki pengaruh terhadap *Body Image Dissatisfaction* (Ketidakpuasaan *Body image*) , (Knauss & Paxton dalam Nurfitria, 2023) . Indeks Massa Tubuh dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh dengan mempengaruhi penampilan tubuh (*body surveillance*) dan dapat berakibat pada malu terhadap tubuh (*body shame*) (Nurfitria, 2023).

2.3.4 Jenis – jenis *Body image*

Jenis-jenis *body image* dalam konteks keperawatan jiwa:

1. *Positive Body Image* (*Body image* Positif)

Positive Body Image ditandai dengan penerimaan, penghargaan, dan rasa hormat terhadap tubuh, tanpa memandang ukuran, bentuk, atau adanya ketidaksempurnaan yang mungkin dirasakan (Alleva *et al.*, 2015). Individu dengan *body image* positif memiliki pandangan yang realistis tentang tubuh mereka dan tidak terobsesi dengan standar ideal yang tidak mungkin dicapai. Mereka menghargai fungsi tubuh dan mengakui bahwa nilai diri tidak semata-mata ditentukan oleh penampilan fisik.

Positive Body Image (*Body image* positif) pada remaja Indonesia menunjukkan angka yang cukup bervariasi. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh (Fajryani, 2022) di Sulawesi Selatan, melaporkan bahwa sekitar 56,5% remaja memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya. Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan Unhas pada tahun 2020 menunjukkan bahwa hanya 42,2% siswi SMP dan SMK yang memiliki *body image* positif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat kelompok remaja yang mampu menerima dan menghargai tubuhnya, jumlahnya masih terbatas, dengan perkiraan nasional berada di kisaran 40% hingga 60%.

2. *Negative Body Image (Body image Negatif) / Body Dissatisfaction (Ketidakpuasan Body image)*

Negative Body Image ditandai dengan evaluasi negatif terhadap tubuh sendiri, seringkali disertai perasaan malu, jijik, cemas, atau tidak nyaman dengan penampilan fisik (Thompson & Stice, 2001 dalam Smolak & Murnen, 2017). Individu dengan *body image* negatif cenderung memiliki fokus yang berlebihan pada kekurangan yang dirasakan, sering membandingkan diri dengan orang lain atau standar ideal media, dan mungkin memiliki persepsi yang terdistorsi tentang ukuran atau bentuk tubuh mereka. Ketidakpuasan *body image* merupakan faktor risiko dan gejala yang signifikan dalam berbagai gangguan jiwa, termasuk gangguan makan (anoreksia nervosa, bulimia nervosa, binge-eating disorder), depresi, kecemasan sosial, dan *Body Dysmorphic Disorder (BDD)* (*American Psychiatric Association*, 2022).

Negative Body Image (Body image Negatif) ditemukan dalam persentase yang lebih tinggi. 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 citra negatif mencapai 60% hingga 90%.

3. *Distorted Body Image (Body image Terdistorsi) / Body Image Misperception*

Body image terdistorsi melibatkan pandangan yang tidak realistis atau tidak akurat tentang ukuran, bentuk, atau penampilan tubuh (Grogan, 2016). Tingkat distorsi dapat bervariasi, dari kesalahan kecil dalam memperkirakan ukuran tubuh hingga keyakinan yang kuat dan tidak dapat digoyahkan tentang adanya cacat fisik yang signifikan

meskipun tidak ada (seperti pada BDD). Pada gangguan makan seperti anoreksia nervosa, individu mungkin melihat diri mereka gemuk meskipun berat badan mereka sangat rendah dan mengancam jiwa.

4. *Body Image Investment*

Body image investment mengacu pada tingkat signifikansi yang diberikan individu pada penampilan fisik mereka sebagai penentu harga diri dan identitas (Cash, 2002 dalam Shroff & Thompson, 2016). *Investment* ini dapat berkisar dari rendah (penampilan dianggap tidak terlalu penting) hingga tinggi (penampilan menjadi fokus utama dan sumber utama harga diri). Tingkat investasi *body image* dapat memengaruhi kerentanan terhadap masalah kesehatan mental terkait penampilan. Investasi yang tinggi dapat membuat individu lebih rentan terhadap *body image dissatisfaction*, depresi, dan kecemasan. Ketika mereka merasa tidak memenuhi standar penampilan yang mereka Internalisasi. Perawat jiwa membantu pasien untuk mengembangkan sumber harga diri yang lebih beragam dan tidak hanya bergantung pada penampilan fisik (Shroff & Thompson, 2016).

Masa remaja merupakan tahap kritis dalam pengembangan *body image* positif atau negatif (Toselli dkk., 2021). Remaja sangat rentan terhadap *body image dissatisfaction* karena perubahan fisiologis, sosial, dan psikologis yang mereka alami (Ganesan dkk., 2018). Remaja seringkali memiliki keinginan dan pencarian yang konstan terhadap karakteristik fisik yang berbeda dari kenyataan, yang dapat menyebabkan *Body Image Dissatisfaction* (Toselli dkk., 2021).

2.4 *Body Image Dissatisfaction*

2.4.1 *Pengertian Body Image Dissatisfaction*

Seseorang jika merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, maka yang terjadi adalah *Body Image Dissatisfaction*. Menurut Ogden (dalam Ignatia, 2015), *Body Image Dissatisfaction* berarti penyimpangan estimasi ukuran tubuh dan persepsi bahwa tubuh lebih besar atau lebih kecil daripada kenyataannya. *Body Image Dissatisfaction* adalah masalah yang melanda

banyak individu di berbagai kelompok usia dan latar belakang. Istilah ini merujuk pada persepsi negatif dan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap penampilan fisiknya. Hal ini sering kali dipicu oleh standar sosial, gambaran media, dan pengalaman pribadi. Banyak orang berjuang dengan perbandingan diri terhadap citra ideal, yang dapat menyebabkan pandangan diri yang terdistorsi. Ketidakpuasan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti rendahnya harga diri, kecemasan, bahkan gangguan makan, karena individu berusaha keras untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis.

Kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh serta bagian-bagian tubuh menjadi bagian dari cara seseorang memaknai anggota tubuhnya sebagai fungsi ataupun sebagai objek estetik. Di era sekarang, penampilan fisik yang menarik adalah sesuatu yang sangat diinginkan, khususnya oleh remaja putri dan wanita dewasa, sehingga seringkali tubuh hanya dinilai dari aspek luar dan mengabaikan fokus utamanya yang sebenarnya adalah fungsionalitas. Remaja dan dewasa umumnya beranggapan bahwa penampilan fisik yang menawan ditandai dengan wajah yang menarik, serta berat badan dan bentuk tubuh yang sempurna. (Sumanty,2018)

Body Image Dissatisfaction di antara kelompok remaja dan dewasa telah ditemukan sangat dominan pada wanita sehingga dianggap sebagai komponen normatif dari kehidupan mereka. Sebaliknya, prevalensi *Body Image Dissatisfaction* di antara pria sebelumnya dilaporkan sangat kecil. Penelitian yang luas menunjukkan bahwa proses sosialisasi.

2.4.2 Penyebab *Body Image Dissatisfaction*

Body Image Dissatisfaction disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi persepsi seseorang terhadap penampilannya. Salah satu penyebab utama adalah standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat, sering kali melalui media, iklan, dan platform sosial. Citra ideal yang dipromosikan menciptakan harapan yang tidak realistis, membuat individu merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Selain itu, pengaruh hubungan sosial juga berperan penting. Tekanan dari teman sebaya, sikap

keluarga, dan norma budaya dapat membentuk citra diri seseorang. Misalnya, komentar negatif atau harapan dari orang-orang terdekat dapat memperburuk perasaan ketidakpuasan. Pengalaman pribadi, seperti perundungan atau kritik mengenai penampilan, juga dapat berkontribusi pada rendahnya harga diri dan *Body image* yang negatif. Semua faktor ini menciptakan jaringan kompleks yang secara signifikan memengaruhi persepsi individu terhadap tubuh mereka.

Body Image Dissatisfaction ialah evaluasi negatif seorang individu mengenai penampilan, hal ini dibarengi dengan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan figur tubuh ideal menurut pandangannya. *Body Image Dissatisfaction* juga merupakan bagian dari *Body image* yang menunjukkan perbedaan antara persepsi figur tubuh ideal dengan figur tubuhnya saat ini. Atas pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *Body Image Dissatisfaction* merupakan suatu sikap dan penilaian negatif terkait keadaan tubuh yang dimiliki, dimana seorang individu merasa bahwa tubuhnya tidak ideal dan perlu untuk diubah atau ditutupi. *Body Image Dissatisfaction* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Mencemaskan kedekatan

Munculnya *Body Image Dissatisfaction* pada diri individu berkaitan dengan peristiwa penolakan oleh orang-orang terdekat karena keadaan tubuh yang dimiliki. Terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa putri cenderung memiliki kecemasan yang tinggi akan perubahan tubuh karena putri lebih memiliki penghargaan kepada penampilan fisik. Ketika tubuh seorang putri berubah maka akan muncul kecemasan akibat takut orang-orang terdekatnya akan menjauhinya.

2. Perbedaan individu (*differentiation of self*)

Perbedaan individu berhubungan dengan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang terlalu memperhatikan perubahan tubuh akan memiliki peningkatan risiko munculnya *Body Image Dissatisfaction*.

3. Perbedaan budaya

Perbedaan budaya ialah jika suatu budaya memiliki standar kecantikan tersendiri. Hal ini erat kaitannya dengan *Body Image Dissatisfaction*.

4. Perbedaan gender

Laki-laki dan putri memiliki perbedaan mengenai *Body Image Dissatisfaction*. Putri pada usia remaja maupun dewasa cenderung memiliki resiko *Body Image Dissatisfaction* dibanding laki-laki. Hal ini diakibatkan putri lebih memiliki perhatian yang tinggi terhadap penampilan fisik akibat faktor dari luar maupun dari dalam diri individu tersebut. Media seperti iklan televisi, film, majalah pun lebih banyak mengekspos hal yang menarik dari putri. Hal ini menjadi dorongan bagi putri untuk dapat mencapai keadaan tubuh yang ideal seperti apa yang ditampilkan di media (Tasya, 2021).

Tekanan yang dirasakan oleh para remaja sering kali disebabkan oleh perubahan fisik yang mereka alami. Perkembangan ciri-ciri seksual sekunder dapat menimbulkan rasa aneh, tidak nyaman, dan berbeda dari remaja lain. Transformasi ini memicu respons tertentu dalam diri remaja, seperti perilaku yang sangat memperhatikan perubahan fisiknya (Sari & Soejiningsih, 2021). Konsekuensi dari situasi ini dapat membuat remaja merasa canggung dan bingung, yang kemudian menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri. Ketidakpuasan ini mencerminkan penolakan remaja terhadap tubuhnya (Alidia dalam Aulia, 2022). Perubahan yang dialami dapat berakibat pada peningkatan stres dan munculnya emosi negatif, yang dapat mempengaruhi keadaan saat ini serta masa depan mereka (Kusnadi, 2021). Emosi negatif di kalangan remaja sering ditandai dengan perilaku menangis cemas jika hasil atau pencapaian yang diraih tidak memenuhi harapan (Nuroniah *et al.*, 2022). Kehidupan emosional remaja menunjukkan perbedaan signifikan dibandingkan dengan kehidupan emosional masa kanak-kanak dan dewasa, dimana remaja cenderung bereaksi lebih intens terhadap situasi yang menstimulasi emosi (Aulia, 2022).

2.4.3 Dimensi *Body Image Dissatisfaction*

Cash dalam (Amelia, 2020) mengemukakan terdapat 5 dimensi dalam mengukur *Body Image Dissatisfaction* yaitu:

1. *Appereance Evalution*

Dimensi ini menggambarkan bagaimana individu menilai penampilannya secara keseluruhan, individu menilai apakah penampilannya menarik atau tidak dan menilai apakah orang lain merasa puas atau tidak dengan penampilannya.

2. *Appereance Orientation*

Dimensi ini menggambarkan bagaimana individu memberikan perhatian yang lebih dalam menjaga penampilan dan berusaha untuk memperbaiki penampilan agar lebih menarik.

3. *Overweight Preoccupation*

Dimensi ini menggambarkan bagaimana individu merasa cemas menjadi gemuk,kepedulian yang berlebihan terhadap berat badan , keinginan untuk melakukan diet dan membatasi porsi makan.

4. *Body Areas Satisfaction*

Dimensi ini menggambarkan kepuasan individu terhadap bagian tubuhnya,seperti wajah,rambut,tubuh bagian bawah,tubuh bagian atas , otot,berat,tinggi dan penampilan individu secara keseluruhan.

5. *Self-Classified Weight*

Dimensi ini menggambarkan bagaimana individu mempersiapkan dan memberikan penilaian terhadap berat tubuhnya.Individu memberikan penilaian apakah tubuhnya terlalu kurus hingga sangat gemuk.

2.4.4 Tingkatan *Body Image Dissatisfaction*

1. *Body Image Dissatisfaction* Rendah

Individu dengan *body image dissatisfaction* rendah cenderung memiliki penerimaan diri yang baik terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, meskipun mungkin tidak sesuai dengan standar sosial atau media. Mereka mampu memandang tubuhnya secara positif, menghargai fungsi tubuh, dan lebih fokus pada kesehatan dibanding penampilan semata. Penerimaan diri ini berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih

stabil, tingkat stres rendah, dan resiliensi terhadap tekanan sosial terkait penampilan (Cash, 2020). Mereka juga cenderung memiliki perilaku sehat yang lebih konsisten, seperti menjaga pola makan seimbang, melakukan aktivitas fisik rutin, dan menghindari diet ekstrem yang dapat merusak kesehatan (Homan & Tylka, 2018).

2. *Body Image Dissatisfaction* Tinggi

Sebaliknya, individu dengan *body image dissatisfaction* tinggi biasanya merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, sering membandingkan diri dengan orang lain, dan terpengaruh oleh standar kecantikan ideal yang disebarkan media. Ketidakpuasan ini dapat menurunkan penerimaan diri dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri (Rodgers *et al.*, 2022). Selain itu, perilaku yang ditunjukkan cenderung kurang sehat, seperti melakukan diet ketat berlebihan, olahraga ekstrem, atau bahkan menggunakan metode tidak sehat untuk mengubah bentuk tubuh, yang pada akhirnya dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikologis (Fardouly *et al.*, 2020).

2.4.5 Instrumen *Body Image Dissatisfaction*

Untuk mengukur *Body Image Dissatisfaction*, terdapat beberapa instrumen atau kuisioner yang telah digunakan dalam penelitian nasional maupun internasional. Berikut beberapa instrumen yang relevan dan valid.

1. *Body Shape Questionnaire* (BSQ)

Body Shape Questionnaire (BSQ) yang dikembangkan oleh Cooper *et al.* pada tahun 1987. BSQ dirancang untuk mengukur tingkat ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya, terutama berkaitan dengan kecemasan terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Instrumen ini terdiri dari beberapa jenis, diantaranya ialah:

- BSQ – 34 = Versi lengkap.
- BSQ – 16A & BSQ – 16B = Versi singkat dan yang paling banyak digunakan.
- BSQ – 8A & BSQ – 8B = Versi paling ringkas.

Kuesioner ini menggunakan skala Likert 6 poin, mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 6 (selalu)

2. *Body Image Satisfaction Scale* (BISS)

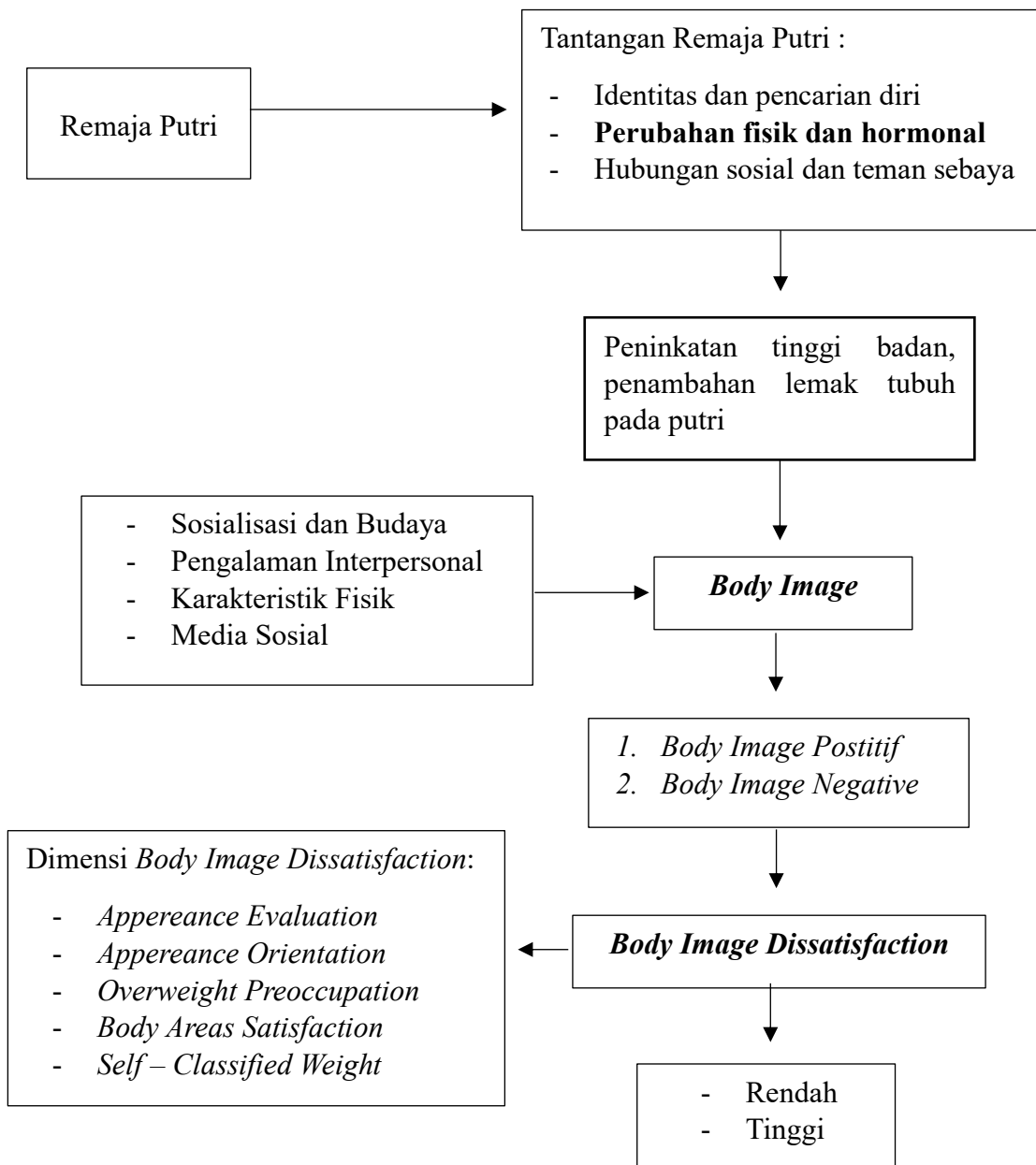
Body Image Satisfaction Scale dikembangkan oleh Cash, Fleming & Alindogan (2002) sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat kepuasan individu terhadap berbagai bagian tubuh dan penampilan secara umum. BISS lebih fokus pada evaluasi afektif positif terhadap *body image*, sehingga kebalikannya bisa digunakan untuk mengukur ketidakpuasan (*dissatisfaction*).

3. *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ)

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire dikembangkan oleh Thomas Cash (1997). Instrumen ini komprehensif dan multidimensi untuk mengukur sikap individu terhadap tubuh dan penampilan mereka. MBSRQ mencakup berbagai dimensi persepsi diri, tidak hanya *dissatisfaction*, tetapi juga kepuasan, perhatian terhadap penampilan, dan persepsi terhadap orientasi kebugaran dan kesehatan. Instrumen ini terdiri dari beberapa jenis, yaitu:

- MBSRQ – *Full* (69 item) = Versi lengkap dengan 10 subskala.
- MBSRQ – AS (*Appearance Scales*) = Versi pendek dengan 34 item.

Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

(Sumber: Hendi (2023), Cash & Pruzinsky dalam Tatiana (2024), Amelia (2020))