

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial (Santrock, 20). Pada tahap ini, remaja sedang membangun konsep diri yang dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan lingkungan sekitarnya. Remaja perempuan lebih memperhatikan penampilan fisik, karena perubahan bentuk tubuh yang signifikan akibat perkembangan biologis, serta pengaruh media sosial yang menampilkan standar kecantikan tidak realistis seperti tubuh sangat langsing, kulit putih, dan wajah yang mulus tanpa jerawat (Papageorgiou et al., 2022).

Adanya standar kecantikan tersebut membuat remaja perempuan cenderung membandingkan penampilan dirinya dengan gambaran ideal yang ditampilkan media. Hal ini mempengaruhi cara mereka memandang dan menilai tubuhnya sendiri, yang dikenal sebagai citra tubuh. Citra tubuh merupakan salah satu aspek psikologis yang penting pada masa remaja karena berhubungan langsung dengan cara individu memandang, menilai, serta menghargai dirinya sendiri (Pringsewu et al., 2022). Citra tubuh tidak hanya mencakup persepsi terhadap bentuk fisik, tetapi juga melibatkan sikap emosional dan penilaian terhadap tubuh secara keseluruhan. Selain citra tubuh, aspek psikologis lain yang juga berkembang pada masa remaja adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berperan penting dalam kehidupan remaja. Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap

kemampuan dirinya untuk berpikir, bertindak, dan menghadapi berbagai situasi secara efektif (Kadek et al., 2025). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) paparan media dan tekanan sosial terhadap standar tubuh ideal berkontribusi terhadap munculnya ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) di kalangan remaja.

Di Indonesia, permasalahan citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan semakin menonjol seiring dengan berkembangnya penggunaan media sosial yang menampilkan standar kecantikan tidak realistis seperti tubuh sangat langsing, kulit putih, dan wajah yang mulus tanpa jerawat. Hasil penelitian yang dilakukan pada 1.675 remaja perempuan di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja perempuan memiliki tingkat kepuasan tubuh yang rendah dan merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya (Garbett et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Farisa & Khomsan., (2023) menunjukkan bahwa tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri di Indonesia tergolong tinggi, yaitu mencapai 82,87% dari total 87 responden.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 4 Bondowoso pada bulan Oktober 2025 terhadap 24 remaja putri menunjukkan bahwa sebanyak 66,6% responden merasa tubuhnya belum sesuai dengan yang diinginkan. 37,5% sering merasa kurang percaya diri karena bentuk tubuh, warna kulit, atau jerawat. Sebagian besar remaja putri 41,7% juga kadang-kadang membandingkan tubuhnya dengan orang lain di media sosial. Sebanyak 21 siswi menyatakan bahwa penampilan tubuh berpengaruh terhadap rasa percaya diri di sekolah, sedangkan tiga lainnya tidak.

Perubahan fisik yang cepat akibat pubertas sering menimbulkan ketegangan psikologis pada remaja. Ketidaksesuaian antara persepsi diri dan standar kecantikan sosial dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh, yang berdampak pada munculnya rasa cemas, malu, dan rendah diri (Ayu et al., 2024). Kondisi ini berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja, yang pada akhirnya dapat menghambat interaksi sosial dan kesejahteraan mental seperti mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri, mudah cemas (Singh, 2022).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri yang sehat. Sekolah sebagai lingkungan kedua setelah keluarga memiliki peran penting dalam membentuk persepsi diri remaja melalui kegiatan pembelajaran, bimbingan konseling, serta edukasi mengenai kesehatan mental dan penerimaan diri. Citra tubuh dan kepercayaan diri merupakan aspek penting yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis serta perilaku sosial remaja putri di lingkungan sekolah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Negeri 4 Bondowoso.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Permasalahan yang muncul pada masa remaja saat ini adalah meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh akibat perubahan fisik yang cepat serta pengaruh media sosial yang menampilkan standar kecantikan tidak realistis. Kondisi tersebut dapat menyebabkan citra tubuh negatif dan berdampak pada menurunnya kepercayaan diri remaja, khususnya pada

remaja perempuan. Rendahnya kepercayaan diri ini berpotensi mengganggu proses adaptasi sosial, pencapaian akademik, serta kesejahteraan psikologis remaja.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana citra tubuh pada remaja putri di SMK Negeri 4 Bondowoso?
- b. Bagaimana kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Negeri 4 Bondowoso?
- c. Apakah ada hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Negeri 4 Bondowoso?

**C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Negeri 4 Bondowoso.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi citra tubuh pada remaja putri di SMK Negeri 4 Bondowoso.
- b. Mengidentifikasi kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Negeri 4 Bondowoso.
- c. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Negeri 4 Bondowoso.

## **D. Manfaat penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur dalam bidang ilmu keperawatan jiwa.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi institusi pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah, khususnya guru BK dan wali kelas, dalam menyusun program pembinaan atau kegiatan yang mendukung pembentukan citra tubuh positif serta peningkatan kepercayaan diri pada siswi.

#### **b. Bagi tenaga kesehatan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam memberikan edukasi dan konseling mengenai pentingnya citra tubuh positif guna meningkatkan kepercayaan diri serta kesehatan mental remaja.

#### **c. Bagi remaja putri**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja putri untuk lebih memahami pentingnya memiliki citra tubuh yang positif dalam membangun kepercayaan diri. Melalui pemahaman ini, remaja putri dapat belajar menerima dan menghargai dirinya sendiri, serta mampu

mengembangkan rasa percaya diri dalam berinteraksi di lingkungan sekolah maupun sosial.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian sejenis dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan citra tubuh dan kepercayaan diri remaja.

