

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Peralihan menuju usia dewasa menjadikan masa remaja sebagai periode yang penuh dengan berbagai perubahan perkembangan. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi pada kondisi fisik, tetapi juga mencakup aspek emosional dan sosial yang berkontribusi terhadap pembentukan identitas serta cara remaja memandang dirinya sendiri. Remaja mulai menyadari perubahan pada tubuhnya dan memberikan makna terhadap perubahan tersebut. Proses ini menjadi bagian penting dalam perkembangan psikologis remaja (Dariyo, 2023).

Menurut Hurlock (1980) dalam Atiqah dkk. (2024) menyatakan bahwa keberhasilan perkembangan remaja ditandai oleh kemampuan individu untuk menerima kondisi fisiknya dan mengoptimalkan penggunaan tubuh dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Namun, tidak semua remaja dapat menjalankan tugas perkembangan ini dengan baik. Perubahan tinggi badan, berat, dan bentuk tubuh sering kali menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan.

Ketidakpuasan ini semakin diperkuat oleh tekanan sosial dan pengaruh media digital, di mana remaja cenderung membandingkan diri dengan figur ideal yang ditampilkan di media. Perbandingan sosial semacam ini dapat memicu kecemasan, rasa rendah diri, dan citra tubuh negatif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan fisik yang

seharusnya menjadi bagian alami dari perkembangan justru dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi remaja (Anggoro, 2025).

Penelitian Candra dkk. (2023) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa remaja yang sulit menerima perubahan fisiknya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, ditandai dengan meningkatnya stres, menurunnya motivasi belajar, serta berkurangnya rasa percaya diri. Penerimaan terhadap diri sendiri dan kondisi fisik tidak terlepas dari cara individu memandang serta memberikan penghargaan terhadap dirinya. Dalam konteks ini, harga diri menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi cara remaja memandang tubuhnya.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa dari sekitar 2,5 juta orang dengan gangguan mental, Di wilayah DKI Jakarta, prevalensi gangguan mental tercatat sebesar 0,22%, yang meliputi halusinasi, isolasi sosial, risiko bunuh diri, serta rendahnya harga diri (Sitanggang, 2025).

Fenomena ketidakpuasan tubuh juga ditemukan pada berbagai daerah di Indonesia. Laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 memperlihatkan bahwa masalah kesehatan mental masih menjadi isu yang cukup tinggi pada kelompok remaja, dengan prevalensi mencapai 34,9% di Indonesia, yang salah satunya berkaitan dengan citra tubuh negatif. Selain itu, data menunjukkan bahwa sekitar 4% remaja usia 13–18 tahun mengalami gangguan makan, yang umumnya dipicu oleh ketidakpuasan terhadap bentuk dan berat badan serta tekanan sosial (Sagita dkk., 2025).

Data yang dilaporkan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2018) dalam Candra dkk., (2023) menunjukkan bahwa masalah ketidakpuasan terhadap tubuh masih cukup tinggi pada remaja Indonesia. Dari 100 remaja yang diteliti, sebanyak 42,8% menyatakan kurang puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sedangkan 36,5% merasa tidak puas dengan berat badannya.

Pada tingkat provinsi, penelitian Yanita, (2025) yang dilakukan pada siswa SMAN 3 Tuban menemukan bahwa 60% dari 10 responden menunjukkan kecenderungan memiliki citra tubuh negatif. Temuan serupa juga ditemukan di Kabupaten Jember. Penelitian Sholekhah dkk.,(2021) sebanyak 222 remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu dilibatkan sebagai responden dan hasilnya menunjukkan bahwa (58%) memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan. Di sisi lain, hanya 33% responden yang menilai bentuk tubuhnya telah sesuai dengan kondisi ideal yang diharapkan.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, ketidakpuasan terhadap tubuh dapat dikatakan sebagai salah satu permasalahan yang masih banyak dialami oleh remaja, termasuk di lingkungan sekolah. Kondisi ini juga didukung oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 Oktober 2025 terhadap 20 siswi di SMK 4 Pancasila Ambulu, yang menunjukkan bahwa Sebanyak 50% responden sering merasa bentuk tubuhnya kurang ideal, 55% merasa tidak puas terhadap berat badan, dan 50% mengaku kadang merasa tidak berharga. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap kondisi fisik masih menjadi permasalahan yang dialami oleh sebagian besar remaja putri di sekolah tersebut.

Ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Dissatisfaction*) merupakan konsep psikologis yang menggambarkan perasaan negatif terhadap bentuk, ukuran, atau penampilan tubuh (Anjela, 2022). Remaja yang mengalami *Body Dissatisfaction* cenderung merasa malu terhadap tubuhnya, kurang percaya diri, serta sering membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih menarik.

Berbagai faktor dapat memengaruhi *body dissatisfaction*. Faktor tersebut meliputi paparan media sosial, tekanan teman sebaya, serta faktor internal seperti kepribadian dan harga diri (Al-Musharaf, 2022). Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah harga diri karena memengaruhi cara individu memandang, mengevaluasi, dan menghargai dirinya sendiri. Penilaian tersebut menjadi dasar dalam proses penerimaan diri, termasuk terhadap kondisi tubuh yang dimiliki.

Menurut Anwar (2025), harga diri menggambarkan evaluasi yang diberikan individu terhadap dirinya, termasuk tingkat penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Remaja yang memiliki harga diri baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan tuntutan sosial, mengendalikan respons emosional, serta menunjukkan keyakinan diri dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Rendahnya harga diri dapat berdampak pada munculnya persepsi negatif terhadap diri, disertai perasaan tidak percaya diri dan kecenderungan mudah cemas. Keadaan tersebut dapat memperbesar kemungkinan individu mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi tubuhnya. Kerentanan terhadap *body dissatisfaction* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh karakteristik

demografis, salah satunya adalah jenis kelamin. sehingga laki-laki dan perempuan dapat menunjukkan tingkat kerentanan yang berbeda.

Perubahan fisik yang dialami remaja tidak hanya berdampak pada aspek biologis, tetapi juga berkaitan dengan tuntutan sosial yang berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan. Dalam berbagai konteks sosial, tubuh perempuan cenderung menjadi objek penilaian yang lebih ketat, terutama terkait standar kecantikan, bentuk tubuh ideal, dan penampilan fisik. Kondisi ini menyebabkan remaja perempuan lebih rentan mengalami tekanan psikologis dalam menilai dan menerima tubuhnya dibandingkan remaja laki-laki (Tasman dkk., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, kerentanan terhadap ketidakpuasan tubuh dipandang lebih tinggi pada remaja putri seiring dengan adanya tuntutan standar kecantikan dan tekanan sosial yang lebih besar. Oleh sebab itu, hubungan antara harga diri dan *body dissatisfaction* dalam penelitian ini dianalisis pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.

Berbagai penelitian mengenai *body dissatisfaction* pada remaja selama ini lebih banyak membahas pengaruh faktor-faktor eksternal, seperti lingkungan sosial, teman sebaya, maupun paparan media. Sementara itu, faktor internal yang berasal dari aspek psikologis, khususnya harga diri, masih belum banyak mendapat perhatian sebagai variabel yang berkaitan dengan penerimaan individu terhadap kondisi tubuhnya. Padahal, cara remaja menilai dan menghargai dirinya dapat memengaruhi persepsi yang terbentuk terhadap penampilan fisik. Berdasarkan kondisi tersebut,

penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara harga diri dan *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai keterkaitan antara harga diri dan *body dissatisfaction* pada remaja. Selain memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam penyusunan program promosi kesehatan jiwa di lingkungan sekolah. Program tersebut dapat diarahkan pada penguatan harga diri, peningkatan penerimaan diri, serta pengembangan kepercayaan diri guna meminimalkan risiko terjadinya gangguan citra tubuh pada remaja.

## B. Rumusan Masalah

### 1. Pernyataan Masalah

Perubahan biologis yang terjadi pada masa remaja merupakan bagian dari proses pertumbuhan yang berperan dalam pembentukan konsep diri. Di sisi lain, tuntutan sosial mengenai penampilan fisik serta paparan gambaran tubuh ideal yang banyak ditampilkan melalui berbagai media sering mendorong remaja untuk membandingkan kondisi fisiknya dengan harapan yang berkembang di masyarakat. Keadaan tersebut berisiko menimbulkan perasaan kurang puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Dampaknya tidak hanya terbatas pada cara remaja memandang penampilannya, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis, seperti berkurangnya kepercayaan diri dan berkembangnya penilaian diri yang kurang positif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh berkaitan erat dengan harga diri. Remaja dengan harga diri rendah cenderung lebih sulit menerima kondisi tubuhnya dan lebih rentan mengalami *body dissatisfaction*. Selain itu, remaja putri diketahui memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap ketidakpuasan tubuh akibat tuntutan sosial dan standar kecantikan yang lebih ketat dibandingkan remaja laki-laki.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMK 4 Pancasila Ambulu, ditemukan bahwa sebagian remaja putri masih menunjukkan ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya, baik terkait bentuk tubuh maupun berat badan. Beberapa responden juga cenderung menilai dirinya dengan membandingkan penampilan yang dimiliki dengan orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan citra tubuh dan evaluasi diri. Meskipun demikian, kajian yang menjelaskan keterkaitan antara tingkat harga diri dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pada siswi di sekolah tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan guna mengidentifikasi keterkaitan antara harga diri dan kecenderungan *body dissatisfaction* pada siswi SMK 4 Pancasila Ambulu

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana tingkat harga diri pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu?
- b. Bagaimana tingkat ketidakpuasan tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu?

- c. Adakah hubungan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu?

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan harga diri dengan ketidakpuasan tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat harga diri pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu
- b. Mengidentifikasi ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.
- c. Menganalisis hubungan harga diri dengan ketidakpuasan tubuh (*Body Dissatisfaction*) remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun program pembinaan mental dan konseling siswa, seperti kegiatan edukatif mengenai penerimaan diri, peningkatan harga diri, serta promosi kesehatan mental di kalangan remaja.

#### 2. Bagi Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan intervensi keperawatan jiwa di lingkungan pendidikan, terutama dalam

upaya promotif dan preventif untuk mencegah gangguan citra tubuh pada remaja.

### 3. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya harga diri dan penerimaan diri dalam membentuk citra tubuh yang positif. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja putri dalam mengelola tekanan sosial serta menghadapi standar kecantikan yang tidak realistis secara lebih adaptif.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik terkait harga diri, ketidakpuasan tubuh, dan kesehatan mental remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk pengembangan penelitian lanjutan dengan variabel lain, metode yang berbeda, atau pada populasi yang lebih luas guna memperkaya kajian ilmiah di bidang keperawatan jiwa dan psikologi perkembangan.