

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Jumlah remaja saat ini seperenam dari populasi global merupakan remaja. Di dunia sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18 persen dari total penduduk bumi (WHO, 2022), Diperkirakan jumlah ini akan meningkat pada tahun 2050, terlebih di negara-negara yang berpendapatan rendah dan menengah dimana hampir 90% anak berusia 10 hingga 19 tahun. Peningkatan jumlah remaja akan berdampak terhadap perkembangan intelektual dan perilaku, perkembangan emosional, dan perkembangan sosial dan psikologis.

Dalam skala nasional, penduduk usia 10 – 24 tahun berjumlah 66,74 juta jiwa atau 24,2 persen dari total penduduk pada tahun 2022 sebanyak 275,77 juta jiwa. (BPS, 2023). Badan Pusat Statistik Nasional (2023) menyatakan bahwa jumlah remaja di Indonesia dengan rentang usia 10-19 tahun berkisar 44.25 juta jiwa. Populasi remaja di Kabupaten bogor berkisar 292.713 Jiwa (BPS, 2023).

Masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 -19 tahun. Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa anak-anak menuju dewasa, dari usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang unik dan merupakan masa yang cukup penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang cukup baik (*World Health Organization,*

2020). Perkembangan fisik yang berlangsung sangat cepat dapat menjadikan remaja sangat memperhatikan penampilannya dan membangun citra tubuh atau *body image*. Banyak remaja yang merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, seperti penerimaan yang kurang positif, sehingga hal tersebutlah yang membuat remaja merasa tidak puas terhadap dirinya, dan membuat remaja mengalami BDD.

*Body dysmorphic disorder* (BDD) merupakan suatu kondisi kesehatan mental dimana seseorang menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan kekurangan pada penampilannya (*National Center for Biotechnology Information*, 2023). Prevalensi gejala BDD pada masa remaja yaitu 1,7% tanpa adanya perbedaan jenis kelamin (Schneider et al. 2016).

BDD merupakan kondisi umum yang prevalensinya sekitar 2% pada anak remaja (Veale, 2016). Gangguan ini ditandai dengan keasyikan dalam memikirkan kekurangan yang dirasakan dalam penampilan seseorang, menyebabkan penderitanya mencoba untuk memperbaiki atau menyembunyikan kekurangannya yang dapat menyebabkan tekanan atau gangguan yang signifikan. Remaja yang terlalu terobsesi terhadap kekurangan dapat menyebabkan pemeriksaan kompulsif terhadap kekurangan tersebut, yang dapat mengakibatkan gangguan fungsional, meningkatnya keinginan untuk melakukan operasi kosmetik atau penyakit penyerta seperti depresi. Beberapa peneliti mengemukakan bahwa kasus BDD paling parah pada orang dewasa berkaitan dengan penindasan, pelecehan dan trauma, *bullying*,

*body shaming*, dan pengalaman sosial yang negatif (Webb dkk, 2015; Krebs dkk, 2017).

Gejala BDD seperti obsesif memeriksa cermin, dapat mengakibatkan stress dan para peneliti telah mengidentifikasi dampak negatif dari BDD di masa remaja (Schneider, 2017). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin dini usia timbulnya penyakit, kemungkinan semakin tinggi dampak negatif berkembang dan timbul penyakit penyerta yang lebih parah seperti keinginan untuk melakukan bunuh diri (Bjornsson dkk, 2013; Schneider dkk, 2019).

Hasil penelitian membuktikan bahwa sebagian besar remaja perempuan diketahui memiliki harga diri dan citra tubuh (*body image*) yang rendah serta kecenderungan BDD yang tinggi (Mulyarny dan Prastuti, 2020). Pengaruh atau kontribusi yang signifikan terhadap gejala BDD adalah semakin seseorang menganggap segala sesuatu mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya adalah yang terbaik, maka semakin besar kemungkinan seseorang terobsesi untuk mengubah kekurangan pada penampilan dan bentuk tubuhnya. tubuh tidak akan muncul.

Kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya dipengaruhi oleh perasaan individu tersebut dan harapannya terhadap tubuhnya. Kepuasan seseorang terhadap tubuhnya sangat terkait dengan harga diri, yang berarti individu yang merasa puas dengan tubuhnya cenderung memiliki harga diri yang tinggi. Harga diri pada remaja memiliki peran penting dalam perkembangan mereka, merupakan evaluasi terhadap pencapaian cita-cita diri yang telah ditetapkan sebelumnya. Harga diri bisa bersumber dari individu itu

sendiri atau dari penilaian orang lain, seperti pengakuan atas pencapaian yang telah diraih. (Stuart, 2012). Harga diri tidak dapat ditransfer dari satu individu ke individu lain dan tidak dapat diberikan kepada orang lain (Schemmel, 2018). Ditemukan bahwa masalah kesehatan fisik cenderung menyebabkan individu mengalami rendah diri (Muhith, 2015).

Harga diri rendah merupakan evaluasi terhadap sejauh mana seseorang mencapai potensinya dengan membandingkan perilaku dengan cita-citanya. Perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan harga diri yang terus-menerus timbul karena adanya evaluasi negatif terhadap diri sendiri dan kurangnya keyakinan pada kemampuan diri. Harga diri rendah bisa diartikan sebagai perasaan tidak berharga dan negatif terhadap diri sendiri yang mengakibatkan hilangnya percaya diri dan perasaan gagal dalam mencapai tujuan (Muhith, 2015). Harga diri rendah dikaitkan dengan konsekuensi negatif seperti depresi, rasa malu, kesepian, dan keterasingan, harga diri rendah merupakan perasaan negatif pada dirinya (Heatherton, & Wyland, 2019). Mengatasi remaja dengan harga diri rendah salah satunya dengan menumbuhkan dalam pikiran remaja bahwa remaja memiliki kemampuan, kemampuan yang muncul pada diriterpancar dan diakui oleh orang lain.

Intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri, *Cognitive Behavior Group Therapy* dapat meningkatkan harga diri remaja (Mahardika, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan harga diri dapat ditingkatkan melalui pelatihan asertivines, dengan meningkatkan kesadaran atau pemahaman diri remaja. Terapi realita dapat diberikan karena terapi ini berfokus pada apa yang

dapat dilakukan individu di masa sekarang dan melepaskan masalah di masa lalu Baitina (2020). Terapi afirmasi positif yang berfokus pada mengulang serta mengingat kembali aspek positif yang masih dimiliki dan keberhasilan yang telah klien capai (Suharli & Sriati, 2023).

Terapi afirmasi positif merupakan konsep terapeutik perilaku kognitif yang menekankan pemberian intruksi terhadap diri sendiri untuk mengatasi masalah dengan lebih efektif. Afirmasi positif merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang digunakan untuk mengurangi penilaian diri yang negatif. Ini didasarkan pada prinsip bahwa afirmasi, yang merupakan kalimat positif, dapat meningkatkan suasana hati, memberikan semangat dalam hidup, dan bahkan mengubah pandangan terhadap sesuatu yang sulit menjadi lebih mudah (Dwi Iswanti, 2022). Teknik afirmasi positif diantaranya memusatkan pikiran atau perhatian terhadap apa yang diinginkan, menggunakan kalimat positif. Sedangkan latihan afirmasi positif diawali dengan menenangkan pikiran, melakukan teknik afirmasi sesuai dengan ketentuan dan dapat diperkuat dengan menulis dan dapat dilakukan setiap hari sebelum tidur. Oleh sebab itu terapi afirmasi positif sangat penting untuk dilakukan karena dapat meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan keoptimisan, memotivasi diri sendiri, dapat mengurangi stress atau kecemasan, dan dapat meningkatkan kesejahteraan mental.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan afirmasi positif pada individu yang memiliki harga diri rendah, seperti pasien dengan diagnosis fraktur femur, signifikan dalam mengurangi tanda dan gejala rendah diri

situasional. Setelah menerima terapi afirmasi positif, pasien dengan harga diri rendah mengalami peningkatan pada berbagai aspek, termasuk kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, dan sosial (Agustin I, Handayani, 2017). Hubungan yang positif antara kebiasaan individu yang berpikir positif dengan harga diri yang tinggi (Rahayu, 2017). *Self-affirmation* memiliki pengaruh positif terhadap kognitif dalam perubahan perilaku (Niman, 2022). Peranan dari afirmasi positif dalam mereduksi stress dan sebagai sebuah strategi koping yang paling efektif bagi individu (Andini & Supriyadi, 2013).

Kelurahan Semplak merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Bogor Barat dengan luas wilayah sekitar 90,51 Ha. Jumlah RT di Kelurahan Semplak berkisar 41 dan jumlah RW berkisar 10. Jumlah remaja di Kelurahan Semplak Barat 30.716 jiwa, menurut informasi dari RW 04 terdapat 28 remaja dengan rentang usia 15-17 tahun yang akan menjadi subjek pada studi kasus ini.

Dari penelitian sebelumnya, penerapan terapi afirmasi positif berpengaruh dapat mengurangi remaja yang mengalami bdd, berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan Terapi Afirmasi Positif terhadap harga diri remaja dengan risiko *body dysmorphic disorder* di Kelurahan Semplak Kabupaten Bogor”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, yang bisa dirumuskan pada rumusan masalah ini yaitu “Apakah terapi afirmasi positif efektif untuk remaja dengan risiko *body dysmorphic disorder*”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari study kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi afirmasi positif terhadap harga diri remaja dengan risiko *body dysmorphic disorder*.

### 2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Diketahui karakteristik responden terhadap remaja dengan harga diri rendah dengan risiko *body dysmorphic disorder*.
- b. Diketahui hasil pengkajian tingkat harga diri sebelum dilakukan terapi afirmasi positif terhadap harga diri remaja dengan risiko *body dysmorphic disorder*.
- c. Diketahui prosedur terapi afirmasi positif terhadap harga diri remaja dengan risiko *body dysmorphic disorder*.
- d. Diketahui hasil evaluasi tingkat harga diri sesudah dilakukan terapi afirmasi positif terhadap harga diri remaja dengan risiko *body dysmorphic disorder*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam penelitian serta memberikan wawasan baru bagi peneliti mengenai terapi afirmasi positif terhadap harga diri remaja dengan risiko *body dysmorphic disorder*.

##### 2. Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak lembaga pendidikan sebagai tambahan dalam pemberian intervensi untuk meningkatkan harga diri remaja dengan risiko *body dysmorphic disorder*.

##### 3. Institusi Pelayanan kesehatan / tempat penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan untuk mengidentifikasi remaja dengan risiko *body dysmorphic disorder*.

##### 4. Profesi keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan untuk ilmu pengetahuan dalam proses belajar mengajar khususnya dalam keperawatan jiwa.