

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Hurlock (dalam Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti, 2018) mengatakan bahwa, “Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang memiliki arti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah ini mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik”.

Selain pengertian remaja yang disampaikan oleh Hurlock, Kemenkes RI (dalam Pertiwi, 2020) menyatakan bahwa, “Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa”

Sementara itu, Zgourides (dalam Anjaswarni & Nursalam, 2019) mengatakan, “Remaja adalah fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa sehingga rentan terlibat perilaku berisiko. Remaja mengalami perubahan yang luar biasa dari aspek fisik, emosional, dan intelektual. Perkembangan ini menantang remaja untuk menyesuaikan diri terhadap perkembangan fisik baru, identitas sosial, dan pandangan dunia yang luas.”

Pengertian remaja lainnya dikemukakan oleh Asrori dan Ali, “Remaja merupakan individu yang sedang mengalami pematangan ke dalam masyarakat

dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar.” (Ali dan Asrori, 2016).

Maka, dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak dan masa dewasa yang menuju kematangan mental, emosional, intelektual, sosial dan fisik. Remaja tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar.

2.1.2 Tahapan Remaja

Menurut Ali.M dan Asrori.M (2016), ada beberapa tahap perkembangan remaja, diantaranya:

a. Remaja Awal (*Early Adolescence*), usia 10 -12 tahun

Seorang remaja pada tahap ini masih bingung akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan faktor yang menyertai perubahan yang dialami. Remaja mengembangkan ide-ide baru dan mudah tertarik pada lawan jenis. Pada tahap ini remaja sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa diakibatkan egosentris yang meningkat. Remaja ingin bebas dan mulai berpikir secara luas dan abstrak.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*) usia 13-15 tahun

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman yang memberikan dukungan kepadanya. Remaja mulai memiliki kecenderungan mencintai diri

sendiri, dan mulai memikirkan tentang perubahan yang terjadi pada fisiknya. Remaja juga menilai status sosialnya di lingkungan tempat ia berada. Remaja dalam fase ini berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih pilihan menurut dirinya atau orang lain.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*) usia 16-19 tahun

Remaja pada tahap ini cenderung sudah menetapkan persepsi terhadap dirinya sendiri (sikap dan penampilan) dan telah memiliki gambaran harga diri yang mulai tetap.

Pada tahap ini, remaja mulai menumbuhkan batasan terhadap dirinya dengan publik dikarenakan telah mencapai minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual dan mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang yang diinginkan.

2.1.3 Konsep Diri pada Remaja

Konsep diri merupakan pengetahuan tentang diri yang mempengaruhi cara individu memproses informasi dan mengambil tindakan. Konsep diri terbentuk dari penilaian orang lain terhadap diri suatu individu dan bagaimana individu menilai diri sendiri (Meinarno & Sarwono, 2018).

Konsep diri belum ada sejak lahir, namun berkembang dari pengalaman berhubungan dengan orang lain. Pandangan individu mengenai dirinya sendiri dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan penilaian orang lain terhadap dirinya (Gita Kania Saraswatia, Zulpahiyana, 2015).

Konsep diri rentan terganggu pada usia remaja dikarenakan berhubungan dengan standarisasi mengenai penilaian seseorang di lingkungan dimana remaja berada. Hal ini membuat remaja dalam lingkungan tersebut memiliki persepsi bahwa seseorang akan memiliki karakteristik individu yang ideal apabila mampu memenuhi standar tersebut dan akan mempengaruhi pembentukan konsep diri pada remaja itu sendiri.

Konsep diri ini terdiri dari beberapa komponen. Komponen - komponen ini saling berhubungan dan bersama-sama membentuk kepribadian seseorang yang mempengaruhi bagaimana cara kita berfikir, merasa, bertindak dan akhirnya akan mempengaruhi respon individu terhadap segala sesuatu yang terjadi pada dirinya. Komponen – komponen tersebut di antaranya adalah ideal diri, peran diri, identitas diri, *body image*, dan harga diri (Widyarini, 2019).

2.2 Konsep Harga Diri

2.2.1 Definisi Harga Diri

Rosenberg (dalam Arroisi dan Badi', 2022) menyatakan "*The individual's positive or negative attitude toward the self as a totality*", yang berarti pengakuan dan perilaku diri yang positif atau negatif menggambarkan harga diri seorang individu secara keseluruhan.

William James (dalam Arroisi dan Badi', 2022) mengatakan "Harga diri merupakan gambaran dari proses interaksi simbolik yang menginternalisasikan ide dan perilaku sosial, sehingga berpengaruh dalam kesehariannya."

Harper (dalam Damayanti & Susilawati, 2018) menyatakan, “Harga diri adalah evaluasi individu terhadap diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu terhadap nilai-nilai yang ia miliki, baik itu positif dan negatif, dan bagaimana ia menilai keberhargaan dirinya bagi orang lain yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu.

2.2.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Coopersmith (dalam Faradila Umaira Malik, 2019) ada 4 faktor utama yang memberi kontribusi pada perkembangan harga diri, yaitu:

- a. *Respectful*, penerimaan, dan perlakuan yang diterima individu dari *Significant Others*.

Harga diri dipengaruhi oleh pengalaman individu ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, salah satunya dipengaruhi oleh keberadaan *significant others*. *Significant Others* merupakan orang yang memiliki peranan penting bagi individu, misal keluarga, pasangan, dan saudara. Seseorang dapat dikatakan sebagai *significant others* ketika kehadirannya sangat dirasakan oleh individu dalam meningkatkan dan mengurangi keberhargaan dirinya.

- b. Pengalaman keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu.

Keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai akan membentuk suatu penilaian terhadap diri berdasarkan dari penghargaan yang diterima dari orang

lain. Status merupakan bentuk keberhasilan yang ditandai dengan pengakuan dan penerimaan dirinya di lingkungan masyarakat. Contohnya peran anak didalam keluarga yang diakui sesuai perannya oleh keluarganya atau remaja yang diangkat menjadi ketua suatu organisasi dan dianggap pantas menjadi ketua oleh anggota organisasi lainnya.

c. Nilai-nilai dan aspirasi.

Seseorang akan memberikan penilaian yang berbeda sesuai bidang kemampuan dan prestasi yang dimilikinya. Perbedaan ini merupakan fungsi dari nilai-nilai yang mereka peroleh dari orang tua ataupun *significant others* dalam hidupnya. Misalnya, seseorang yang telah diajarkan oleh orang tuanya untuk jujur dalam bersikap dan mendapatkan penilaian oleh orang lain bahwa dia adalah orang yang jujur, akan meningkatkan harga diri yang dimilikinya.

d. Cara individu berespon terhadap dirinya.

Setiap individu dapat berespon terhadap berbagai hal yang terjadi dalam hidupnya, salah satunya adalah ketika individu mengalami kegagalan. Pemaknaan individu terhadap kegagalan tergantung pada caranya mengatasi situasi tersebut, tujuan yang ingin dicapai, dan aspirasinya. Respon individu dalam mengatasi kegagalan akan membentuk cara dalam mempertahankan harga dirinya.

2.2.3 Aspek Harga diri

Menurut Coopersmith (dalam Wangge & Hartini, 2013) terdapat empat aspek harga diri, yaitu:

a. *Self values*

Self values yaitu merupakan penggambaran bagaimana individu menilai keadaan dirinya berdasarkan nilai-nilai yang dianutnya. Apabila individu menilai dirinya telah memenuhi atau sedikitnya telah mendekati apa yang ada dalam *ideal-self* (gambaran diri yang ia anggap pantas) yang diinginkannya, maka individu akan mempunyai penerimaan diri yang positif.

b. *Leadership popularity*

Harga diri berhubungan dengan bagaimana sikap kepemimpinan individu dalam lingkungan sosialnya. *Leadership popularity* merupakan keberhasilan individu dalam memimpin lingkungan sosialnya yang ditandai dengan adanya penerimaan oleh lingkungan sosial tempat tinggalnya. Indikator yang menunjukkan sikap kepemimpinan dapat dilihat dari popularitas individu dan seberapa besar pengaruh individu terhadap lingkungannya.

c. *Family parent*

Komunikasi antara orangtua dan anak, baik itu terjadi dimasa lalu maupun terjadi di dalam situasi rumah saat sekarang ini, membentuk harga diri pada remaja. Hal ini berhubungan dengan interaksi orangtua terhadap anaknya terkait peran remaja dalam keluarga yang akan membentuk persepsi remaja terhadap harga dirinya.

d. Achievement

Achievement (pencapaian) yang diraih merupakan bentuk kesuksesan. Kesuksesan mampu memberikan arti yang berbeda bagi setiap individu. Kesuksesan merupakan salah satu sumber yang memberi sumbangan paling besar bagi perkembangan positif terhadap harga diri.

2.2.4 Pembagian Harga Diri

Menurut Ariesandi Setyono (2014), macam-macam harga diri dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Harga diri tinggi

Harga diri tinggi yaitu perasaan yang timbul dan merasa dapat melakukan sesuatu atau merasa puas dalam suatu keadaan. Adapun ciri-ciri harga diri tinggi adalah sebagai berikut :

- 1) Bertindak mandiri
- 2) Menerima tanggung jawab
- 3) Merasa bangga
- 4) Percaya diri
- 5) Mampu menghadapi masalah dengan baik
- 6) Bisa menyesuaikan diri
- 7) Bersifat terbuka

b. Harga diri rendah

Harga diri rendah yaitu perasaan yang timbul karena seseorang merasa tidak mampu melakukan sesuatu, merasa kurang, merasa lebih rendah, malu, merasa diri kecil, rendah diri, gelisah dan kesal hati.

Ciri-ciri dari harga diri rendah yaitu:

- 1) Meremehkan bakat dan minatnya
- 2) Merasa bahwa orang lain tidak menghargainya
- 3) Merasa tidak berdaya
- 4) Toleransi rendah
- 5) Mudah tersinggung dan tidak bisa menerima kritikan orang lain
- 6) Menyalahkan orang lain karena kesalahannya sendiri

2.3 Konsep *Body Image*

2.3.1 Definisi *Body Image*

Cash & Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa, “*Body image* merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Individu mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap diri individu yang bersangkutan”.

Rombe (2013) mengemukakan, “*body image* merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya tersebut”.

Menurut Honigman dan Castle (dalam Rombe, 2013), *body image* adalah gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuh, bagaimana individu mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan serta rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuh, dan atas pemikiran yang ia buat mengenai penilaian orang lain terhadap dirinya tersebut.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan sebelumnya, maka *body image* merupakan persepsi atau sikap dan penilaian perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya.

2.3.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Body image*

Smolak & Thompson (dalam Ifdil et al., 2017), menjelaskan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu :

1. Sosialisasi Budaya (Cultural Socialization)
2. Pengalaman interpersonal (Interpersonal Experience)
3. Karakteristik fisik (Physical Characteristics)

Ketiga faktor tersebut saling berkaitan dalam pembentukan *body image* seseorang. Budaya yang terbangun dalam suatu lingkungan sosial akan menciptakan sebuah standar bagi populasi didalamnya. Standar-standar yang terbangun di dalam masyarakat tentunya dipengaruhi pula oleh pengalaman interpersonal setiap individu didalamnya.

Standar yang terbentuk ini memiliki berbagai jenis, salah satunya standar bagi penampilan atau karakteristik fisik. Penampilan atau karakteristik fisik yang dimiliki seseorang akan menampilkan penggambaran dirinya mengenai tubuhnya.

Persepsi yang muncul ini akan membentuk *body image* yang dimiliki individu tersebut.

Karakteristik fisik yang dapat menjadi masalah bagi individu antara lain: cacat fisik, penampilan fisik ideal yang terpatri pada individu, terlalu kurus, *overweight*, dll. Karakteristik fisik yang dianggap tidak sesuai dengan standar, akan menimbulkan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh (Ahadzadeh et al, 2018).

Body dissatisfaction ini dapat ditinjau dari beberapa aspek, diantaranya:

- a. Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh
- b. Membandingkan persepsi mengenai *body image* dengan orang lain
- c. Sikap yang fokus terhadap *body image*
- d. Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh

2.3.3 Aspek *Body image*

Secara umum, *body image* terbagi dalam beberapa aspek (Cash & Pruzinsky, 2002), yaitu:

1. *Appearance Evaluation* (evaluasi penampilan) yaitu evaluasi diri terhadap penampilannya secara keseluruhan, apakah menarik atau tidak serta memuaskan atau belum memuaskan.
2. *Appearance Orientation* (orientasi penampilan) yaitu investasi perilaku kognitif dalam penampilan atau perhatian individu terhadap penampilan dirinya.
3. *Body Areas Satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik.

4. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) yaitu kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet, dan membatasi pola makan.
5. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh) yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

2.3.4 Pembagian *Body image*

Menurut Rizal Fadli, *body image* terbagi menjadi dua, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif adalah persepsi positif terhadap tubuh sendiri. Seseorang menghargai bentuk tubuhnya dan memahami bahwa penampilan fisik seseorang tidak ada yang sempurna (Fadli, 2020).

Rizal Fadli menambahkan, penggambaran tubuh yang positif juga berarti bahwa individu merasa bangga dan merasa perlu untuk selalu memberi penghargaan pada tubuh. Artinya, seseorang tersebut akan memberikan yang terbaik termasuk selalu menjaga kesehatan tubuh dan menghindari hal yang bisa merusak (Fadli, 2020).

Selain itu, konsep ini juga bisa membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, pada *body image* negatif hal-hal tersebut dipandang dengan cara sebaliknya. Sedangkan *body image* negatif adalah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh sendiri, misalnya *overweight*. Berdasarkan hal ini, remaja akan menganggap bahwa ukuran tubuh atau bentuk tubuhnya tidak menarik. Lebih ekstrim lagi, hal ini membuat

seseorang berpikir bahwa bentuk tubuh tersebut tidak sesuai dengan keinginan (Fadli, 2020).

Body image yang negatif sama sekali tidak baik dan bisa berpengaruh buruk pula pada kehidupan remaja. *Body image* negatif bisa membuat seseorang menjadi tidak percaya diri, merasa malu, sadar diri, dan cemas tentang tubuhmu. Jika dibiarkan, dalam jangka panjang hal ini bisa menyebabkan masalah mental pada remaja. Salah satu dampak dari *body image* negatif adalah mengalami depresi (Fadli, 2020).

Remaja yang memandang tubuhnya tidak ideal seperti *overweight*, akan sibuk memikirkan kondisi fisiknya yang mereka anggap tidak sesuai dengan standar, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan menjadikan kurangnya kemampuan untuk menganggap bahwa dirinya itu berharga atau mengalami harga diri rendah atau negatif.

2.4 Konsep *Overweight*

2.4.1 Definisi *Overweight*

Overweight diartikan sebagai kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat ideal. *Overweight* disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau non lemak, biasanya dipengaruhi oleh pola makan yang tidak terkontrol dari individu sehingga mengakibatkan kelebihan asupan gizi yang masuk kedalam tubuh (Mardalena, 2017).

Terdapat berbagai cara untuk mengetahui seseorang mengalami *overweight* atau tidak, diantaranya menggunakan rumus pengukuran IMT sebagai berikut.

$$\text{Indeks Massa Tubuh (IMT)} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Terdapat beberapa pendapat yang biasa digunakan dalam menentukan kategori IMT, diantaranya yaitu pengkategorian IMT yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan RI No.2 Tahun 2020 adalah sebagai berikut.

Tabel 1
Kriteria Indeks Masa Tubuh

Klasifikasi	Ambang Batas
Sangat Kurus	<- 3 SD
Kurus	-3 SD sampai dengan <- 2SD
Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
<i>Overweight</i>	> 1 SD sampai dengan 2 SD
Obesitas	>2 SD

2.4.2 Dampak *Overweight*

Overweight dapat berdampak serius pada kesehatan remaja. Masalah fisik yang dapat dialami oleh remaja misalnya mudah lelah dan peningkatan risiko penyakit seperti gangguan kardiovaskular (misal penyakit jantung dan stroke), diabetes tipe II, gangguan muskuloskeletal (misal osteoarthritis) dan beberapa jenis kanker (endometrium, payudara, dan usus besar).

Selain berbagai masalah fisik, masalah yang akan timbul selanjutnya yaitu gangguan psikis. Hal ini dikarenakan remaja dalam perkembangannya cenderung menempatkan penampilan diri yang berhubungan dengan berat badan ideal menjadi sesuatu yang utama dalam usaha untuk aktualisasi diri di masyarakat. Hal ini memiliki peranan yang penting dalam perwujudan harga diri dalam berhubungan sosial terutama terhadap komunitas sosial yang ditempatinya.

Remaja yang memandang tubuhnya tidak ideal seperti *overweight* dan lain sebagainya, mereka menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan menjadikan kurangnya kemampuan untuk menganggap bahwa dirinya itu berharga.

2.5 Hubungan Harga Diri dan *Body Image* pada Remaja dengan *Overweight*

Body image dengan harga diri merupakan komponen dari konsep diri. Komponen - komponen ini saling berhubungan dan bersama sama membentuk kepribadian seseorang. Mempengaruhi bagaimana cara seseorang berfikir, merasa, bertindak dan akhirnya akan mempengaruhi respon individu terhadap segala sesuatu yang terjadi pada diri orang tersebut

Body image memiliki karakteristik yang salah satunya yaitu mengenai berat badan berlebih atau *overweight*. *Overweight* ini akan berpengaruh kepada penampilan fisik dimana akan mempengaruhi juga pada rasa percaya diri.

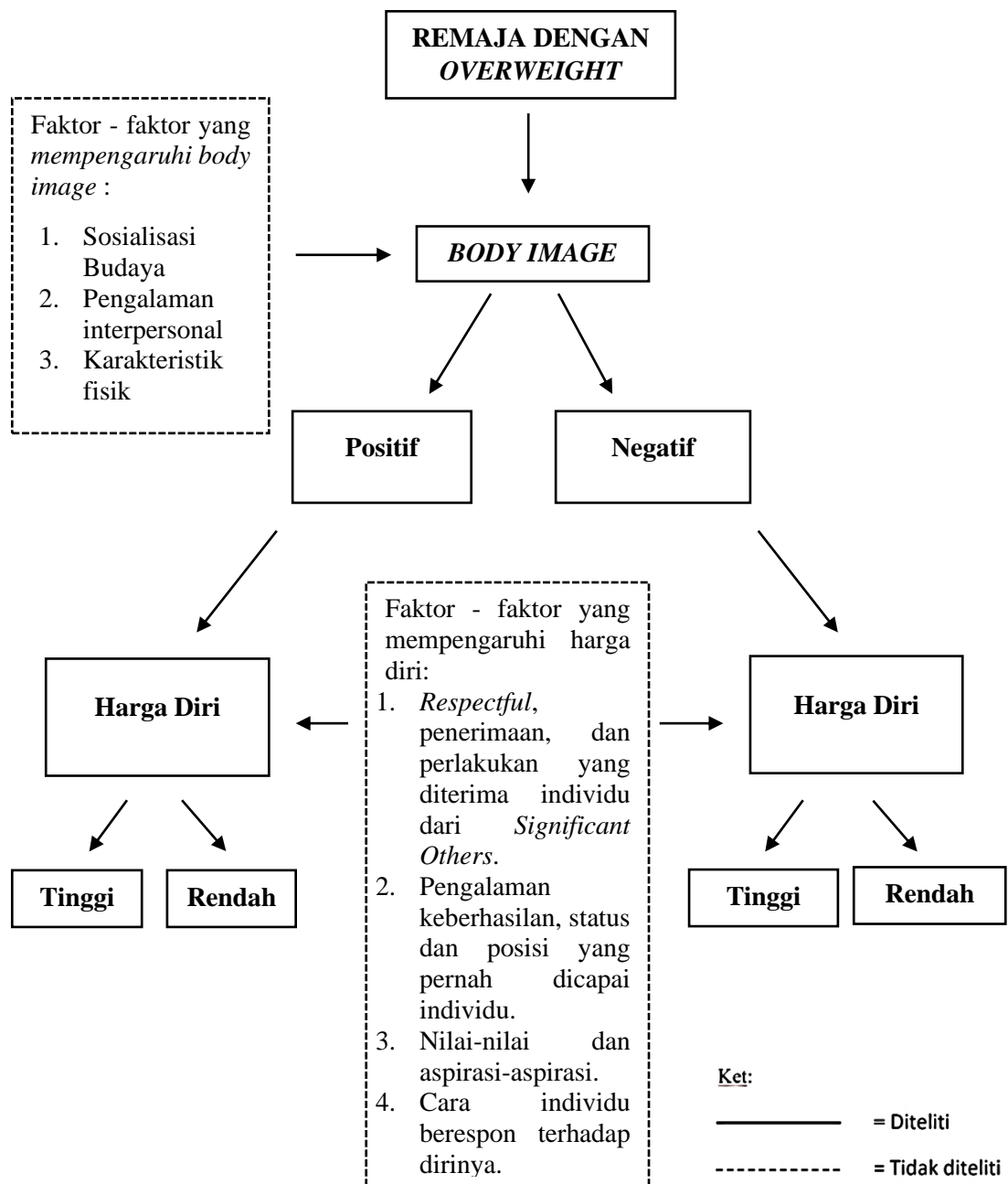
Rasa percaya diri yang timbul akibat pencerminan harga diri yang tinggi yang dimiliki individu dapat dijadikan suatu ciri dari hidup sehat yaitu individu mampu menghadapi dan mengatasi masalah yang muncul di dalam diri dan

memiliki kemauan yang besar untuk mengatasinya serta mampu mengambil pelajaran dari pengalaman secara mandiri. Selain itu, rasa percaya diri yang terbentuk ini, merupakan modal utama individu untuk mengaktualisasikan dirinya. Hal ini berlaku sebaliknya apabila seseorang memandang buruk pada *body image* nya, individu tersebut akan mengalami harga diri yang rendah (Wiranatha & Supriyadi, 2015).

Remaja memiliki harga diri rendah akan menunjukkan perilaku ketidakberdayaan, kepercayaan diri yang rendah, akan ragu dalam memilih keputusan, tidak berani berbicara tanpa dukungan, menutup diri dari lingkungan sekitar dan berusaha menghindari komunikasi. Contoh lain yang lebih ekstrim yaitu meninggalkan lingkungan dan sedikit berpartisipasi dalam kegiatan atau kelompok, agresif, defensif dan balas dendam (Pertiwi & Ansyah, 2022).

Menurut Secord dan Jourard (dalam Solistiawati dan Novendawati, 2015), kepuasan individu terhadap tubuhnya sangat berhubungan dengan harga diri. Seseorang yang memiliki kepuasan tubuh tinggi akan cenderung memiliki harga diri tinggi. Maka dapat dikatakan bahwa *body image* dapat mempengaruhi harga diri seseorang, apalagi apabila seseorang tersebut mengalami gangguan pada *body image* seperti *overweight*.

2.6 Kerangka Teori



Sumber: Fadli (2020), Ariesandi Setyono (2014), Smolak & Thompson (dalam Ifdil et al., 2017), Coopersmith (dalam Faradila Umaira Malik, 2019) yang dimodifikasi oleh peneliti.