

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa perkembangan manusia diantara masa anak-anak dan dewasa (WHO, 2022). Pada masa ini terdapat berbagai perubahan, baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2018), pada masa remaja terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif.

Menurut data Badan Pusat Statistik, jumlah remaja usia 15-19 tahun di Indonesia sebesar 22.176.543 jiwa pada tahun 2022. Hal ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahun 2021 yaitu sebanyak 22.140.124 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022).

Menurut Steinberg L. (dalam Gita Kania Saraswatia, Zulpahiyana, 2015), remaja memiliki tugas-tugas perkembangan utama yang salah satunya yaitu memecahkan krisis identitas dengan kebingungan peran. Identitas dan peran yang dimaksud dengan tugas utama perkembangan remaja ini termasuk ke dalam dimensi konsep diri.

Konsep diri merupakan suatu gambaran mengenai diri sendiri, yaitu pengetahuan tentang diri yang mempengaruhi cara seseorang mengolah informasi dan mengambil tindakan. Konsep diri terbentuk melalui bagaimana orang lain

menilai dirinya dan bagaimana dirinya menilai diri sendiri. Pandangan individu tentang dirinya dipengaruhi oleh bagaimana individu mengartikan pandangan orang lain tentang dirinya (Meinarno & Sarwono, 2018).

Konsep diri ini terbagi menjadi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Menurut Widyarini, seseorang yang mampu mengembangkan konsep dirinya menjadi konsep diri yang positif, akan memiliki kepribadian positif serta akan mengarahkan pada perilaku yang positif pula. Namun terdapat beberapa individu yang tidak mampu mengembangkan konsep diri yang positif, sehingga cenderung memandang dirinya banyak memiliki kekurangan, lemah, tidak berdaya dan sebagainya, hal ini disebut dengan konsep diri negatif. Pembentukan konsep diri negatif tentu akan berdampak merugikan bagi diri sendiri, bahkan mungkin orang-orang disekitarnya akan ikut terdampak (Widyarini, 2019).

Widyarini menambahkan, bahwa konsep diri ini terdiri dari beberapa komponen. Komponen-komponen ini saling berhubungan dan bersama sama membentuk kepribadian seseorang, mempengaruhi bagaimana cara manusia berfikir, merasa, bertindak dan akhirnya akan mempengaruhi respon individu terhadap segala sesuatu yang terjadi pada diri orang tersebut. Komponen – komponen yang dimaksud diantaranya ada harga diri dan *body image* (Widyarini, 2019).

Harga diri menurut Stuart dan Sundeen merupakan penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Harga diri merupakan suatu bentuk evaluasi seseorang dalam menilai diri

sendiri, yaitu seberapa puas seseorang terhadap dirinya sendiri. (Tirtawinata, 2020).

Harga diri terbagi menjadi dua macam, yaitu harga diri rendah dan harga diri tinggi. Remaja yang memiliki harga diri tinggi dan merasa puas dengan kualitas dirinya cenderung merasa percaya diri, tidak kecewa, dan tahu apa yang dibutuhkan, sehingga dapat memutuskan segala sesuatu secara objektif, secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain (Tirtawinata, 2020).

Remaja yang memiliki harga diri rendah akan menunjukkan perilaku ketidakberdayaan, kepercayaan diri yang rendah, ragu dalam membuat 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, terbentuknya harga diri seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu kepuasan seseorang terhadap tampilan fisiknya. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepuasan tubuh yang tinggi juga akan berpotensi memiliki harga diri yang tinggi. Dalam hal ini, dapat diartikan bahwa harga diri seseorang dipengaruhi oleh *body image* (Grogan, 2021).

*Body image* atau citra tubuh ialah pendapat individu terhadap fisik dan kegunaannya. *Body image* biasanya dipengaruhi oleh perbandingan *physical appearance* dari diri dimasa lalu ataupun dipengaruhi oleh *physical appearance*

orang lain dan dibandingkan dengan diri sendiri (Dalami, 2009).

*Body image* sendiri memiliki beberapa aspek-aspek yang didalamnya meliputi persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Persepsi positif terhadap *body image* akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi dan membuat seseorang mampu menghargai dirinya sendiri (Malasari, 2020).

Persepsi seseorang akan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar ideal yang seharusnya, akan membuat pemikiran dengan menganggap bahwa ukuran tubuh atau bentuk tubuhnya tidak menarik. Lebih jauh lagi, hal ini membuat seseorang berpikir bahwa bentuk tubuh tersebut tidak sesuai dengan keinginan. Hal ini menunjukkan *body image* yang negatif. Salah satu contoh sering munculnya *body image* negatif yang diakibatkan ketidakidealan bentuk tubuh ini terjadi pada seseorang yang mengalami *overweight* (Fadli, 2020).

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

*Overweight* dapat memberikan gangguan kesehatan fisik maupun psikis bagi remaja. Gangguan kesehatan fisik yang dapat dialami diantaranya seperti diabetes melitus, gangguan fungsi pernapasan, penyakit kantong empedu, artritis, beberapa jenis kanker, dan berbagai gangguan kulit (P2PTM, 2018 dan Mardalena, 2017).

Masalah yang dapat terjadi 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.

Penelitian berjudul “Gambaran Citra Tubuh Remaja *Overweight* di SMAN 10 Bandung” yang dilakukan oleh Novi Apriliany Suryadiansyah terhadap 88 orang remaja dengan *overweight*, didapatkan hasil 39 orang (44,3%) memiliki *body image* positif dan 49 orang (55,7%) memiliki *body image* negatif (Suryadiansyah, 2019).

Menurut dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Februari tahun 2023 dengan metode observasi dan wawancara pada 25 orang siswa SMAN 10 Bandung yang berusia antara 16-17 tahun, didapatkan data bahwa lima orang siswa mengalami *overweight*. Tiga orang diantaranya mengatakan bahwa dirinya merasa malu, minder, dan tidak percaya diri dan dua orang lainnya mengatakan bahwa dirinya tidak merasakan perasaan negatif seperti malu, minder, dan tidak percaya diri akibat berat badannya. Hal ini menunjukkan terdapat fenomena yang berbeda diantara remaja dengan *overweight* mengenai persepsi harga diri dan *body image*-nya.

*Body Image* yang terbentuk akan mempengaruhi harga diri pada remaja. Harter (dalam Tsamarah Zhafirah dan Adi Dinardinata, 2018) menyatakan bahwa *body*

*image* memiliki hubungan yang kuat terhadap harga diri. Selain itu, Cash (dalam Tsamarah Zhafirah dan Adi Dinardinata, 2018) menyatakan bahwa *body image*, yang meliputi persepsi mengenai keseluruhan penampilan fisik, merupakan bagian terpenting dari terbentuknya harga diri pada remaja.

Berdasarkan harga diri dan *body image* pada remaja yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat keterkaitan antara harga diri dengan *body image* terhadap remaja. Remaja yang memandang tubuhnya tidak ideal seperti *overweight*, mereka menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dikarenakan ketidakpuasan terhadap tampilan fisik yang akhirnya dapat mempengaruhi harga diri. Hal ini menjadikan kurangnya kemampuan untuk menganggap bahwa dirinya berharga.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Ayu Solistiawati dan Novendawati dengan judul “Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri” yang menunjukkan bahwa kepuasan terhadap *body image* secara signifikan mempengaruhi harga diri pada remaja (Solistiawati & Sitasari, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Samarah Zhafirah dan Adi Dinardinata dengan judul “Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang”, ditemukan bahwa *body image* berkontribusi dalam meningkatkan tingkat harga diri remaja perempuan yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,233 dan  $p=0,02$  ( $p < \alpha 5\%$ ). Variable *body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 5,4% kepada variable harga diri (Zhafirah & Dinardinata, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Victoria Nurvita dan Muryantinah Mulyo Handayani berjudul “Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas”, menguji subjek pada penelitian ini berjumlah 41 remaja yang berusia 12-15 tahun. Hasil analisis data didapatkan bahwa taraf signifikansi sebesar 0,00 yang berarti terdapat hubungan antara variabel harga diri dan variabel *body image* dan koefisien korelasi antara dua variabel adalah 0,855 yang menunjukkan hubungan yang positif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan *body image* pada remaja yang mengalami obesitas (Nurvita & Handayani, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Annum Malasari dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* dengan *Self Esteem* pada Mahasiswi”, didapatkan hasil yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara *body image* dengan harga diri dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p \leq 0,01$ ). Ini berarti semakin baik *body image* maka semakin tinggi harga diri yang dimiliki (Malasari, 2020).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan sampel remaja yang mengalami *overweight* yang dalam sepengetahuan peneliti, belum ada penelitian yang mengangkat hubungan *body image* dengan harga diri pada remaja laki-laki dan perempuan yang mengalami *overweight*. Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan harga diri pada remaja yang mengalami *overweight* di SMAN 10 Kota Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan utama dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan harga diri remaja dengan *overweight* di SMAN 10 Kota Bandung?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* terhadap harga diri pada remaja dengan *overweight* di SMAN 10 Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Mengetahui *body image* pada remaja *overweight* di SMAN 10 Bandung.
- b. Mengetahui harga diri pada remaja *overweight* di SMAN 10 Bandung.
- c. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan harga diri pada remaja *overweight* di SMAN 10 Bandung.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi ilmu pengetahuan dan teknologi**

Diharapkan hasil dari penelitian dapat menjadi informasi guna berkontribusi dalam perkembangan ilmu keperawatan, khususnya pada keperawatan jiwa.

### **1.4.2 Bagi masyarakat**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau masukan pada siswa dan guru SMAN 10 Bandung mengenai hubungan antara *body image* dengan harga diri remaja yang mengalami *overweight*.



#### **1.4.3 Bagi institusi pendidikan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi kesehatan mental bagi institusi pendidikan khususnya bagi Poltekkes Kemenkes Bandung dan SMAN 10 Bandung yang berhubungan dengan *body image* dengan harga diri pada remaja yang mengalami *overweight*.

#### **1.4.4 Bagi penelitian selanjutnya**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya mengenai intervensi gangguan *body image* dan harga diri pada remaja yang mengalami *overweight*.