BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah salah satu periode perkembangan manusia, di mana masa itu merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dimulai dari usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir hingga usia 18 sampai 22 tahun (Mardiyanti and Aisyah 2022). Masa remaja ditandai dengan ketidakstabilan emosi, pencarian identitas, konflik batin, dan rasa keingintahuan yang besar. Salah satu faktor yang mendorong remaja untuk menerima kondisi fisiknya adalah persepsi reaksi sosial terhadap bentuk tubuh yang berbeda yang tidak sesuai dengan standar tubuh proporsional yang ada. Munculnya jerawat adalah penyebab kecemasan remaja, serta kecenderungan menjadi gemuk yang membuat remaja terganggu.

Oleh karena itu, banyak remaja melakukan diet ketat, melakukan perawatan, bahkan menghalalkan segala cara untuk mendapatkan standar tubuh yang mereka inginkan. Seperti yang dilaporkan oleh (Rutama 2024) dalam artikel online WartaKotaLive.com, dalam artikel tersebut dilaporkan bahwa aksi sejiro remaja mencuri skincare di minimarket Bekasi. Artikel Tribun Ternate juga memberitakan bahwa Siswi SMK Negeri 4 Gorontalo habiskan uang 1 juta perbulan demi perawatan kulit, baik untuk skincare maupun melakukan *treatment* di klinik kecantikan (Assagaf 2024). Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image* (citra tubuh). Kebanyakan remaja mengungkapkan ketidaknyamanan akan bentuk tubuhnya dan ingin menurunkan berat badannya.

Hal yang dapat diakibatkan dari adanya ketidakpuasan akan bentuk tubuh bermacam-macam, salah satu diantaranya adalah rendahnya kepercayaan diri (Ifdil, Denich, and Ilyas 2017). Rendahnya kepercayaan diri pada remaja dapat menyebabkan remaja mengurung diri bahkan sampai tindakan bunuh diri. Seperti yang diberitakan dalam artikel online Parapuan, dalam artikel tersebut dilaporkan bahwa terdapat remaja berusia 17 tahun bunuh diri karena diejek dan dipanggil “gendut” oleh temannya. (Parapuan 2018)

Berdasarkan hasil laporan dari RISKESDAS Jawa Tengah (2018), prevalensi status gizi pada remaja di Provinsi Jawa Tengah antara lain, sangat kurus 1,76%, kurus 6,60%, normal 76,96%, gemuk 10,13% dan obesitas 4,54%. Sedangkan di Kabupaten Blora, sangat kurus 2,99%, kurus 14,3%, normal 66,21%, gemuk 9,40%, dan obesitas 7,10% (Riskesdas Jateng 2018). Riskesdas juga melaporkan bahwa 9,8% penduduk Indonesia pada usia remaja mengalami gangguan mental emosional. Berdasarkan Riskesdas Jateng (2018) menunjukkan bahwa jumlah remaja yang mengalami gangguan mental emosional sebanyak 67.057 remaja. Sedangkan di Kabupaten Blora sendiri sebanyak 1.726 remaja yang mengalami gangguan mental emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Rina Safitri (2022) tentang *body image* pada siswi di SMAN 1 Kabupaten Blora dengan responden 66 siswi didapatkan hasil bahwa 39 siswi (59%) memiliki *body image* baik dan 27 siswi (41%) memiliki *body image* tidak baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi SMAN 1 Kabupaten Blora memiliki *body image* baik. Berdasarkan studi pendahuluan awal yang telah dilakukan dengan metode wawancara dengan 4 remaja di Desa Plumbon Kecamatan Ngawen kabupaten Blora,

didapatkan hasil bahwa 2 remaja kurang puas dengan bentuk tubuhnya karena bentuk badan yang terlalu besar, 1 remaja kurang puas dengan bentuk tubuhnya karena bentuk badannya kurang berisi dan 1 remaja merasa puas dengan bentuk tubuhnya karena bentuk badannya sudah ideal. Sebanyak 2 remaja mengatakan kurang percaya diri dan minder karena badannya yang besar dan menganggap seperti ibu-ibu, 1 remaja mengatakan tetap percaya diri meskipun badannya kurang berisi, dan 1 remaja mengatakan sangat percaya diri karena bentuk tubuhnya yang sudah ideal.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Santrock (2003) menjelaskan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Remaja yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku ketidakberdayaan, akan selalu ragu-ragu dalam memenuhi tugasnya, tidak berani berbicara tanpa dukungan, sering menutup diri dan berusaha menghindari komunikasi. Sedangkan remaja yang 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. Remaja yang percaya diri juga cenderung memiliki *body image* dan konsep diri yang positif. Namun, tidak serta merta individu mampu dan kompeten dalam mengatasi hal-hal tertentu (Pertiwi and Ansyah 2022)

Didalam kehidupan, *body image* digambarkan sebagai mental individu terhadap tubuhnya seperti pikiran, perasaan, pendapat, sensasi, kesadaran, dan perilaku mereka. *Body image* ini dapat berkembang melalui interaksi dengan

lingkungan sosialnya, apabila seseorang dapat menggambarkan tubuhnya sesuai yang diinginkan, maka akan memberikan pengaruh positif bagi dirinya sendiri yang nantinya akan diwujudkan dalam sikap percaya diri dan konsep diri yang sehat (Wahyuningtyas and Hazim 2023).

Remaja yang memiliki rasa percaya diri yang cukup akan bertanggungjawab atas keputusan yang telah dibuatnya, dan mampu mengoreksi kesalahan, sesuai dengan tugas perkembangan psikologinya yaitu mulai memikirkan bagaimana mengembangkan identitasnya, beradaptasi dengan lingkungan, mengembangkan kompetensi dan berkomitmen pada tujuan. Sebaliknya jika kepercayaan diri rendah maka akan mengalami hambatan kepribadian, akibatnya individu menjadi pesimis dalam menghadapi tantangan, takut menyampaikan gagasan, ragu-ragu dalam memilih dan suka membanding-bandingkan. (Mardiyanti and Aisyah 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (F. Safitri, Afiati, and Wibowo 2022) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif diantara *body image* dengan kepercayaan diri. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *body image* yang dimiliki, semakin tinggi pula kepercayaan dirinya, begitu sebaliknya. (Pramesti, Usman, and Helen 2022) juga menyebutkan dalam penelitiannya bahwa remaja yang memiliki tingkat *body image* yang positif cenderung memandang dirinya dan tubuhnya sebagai sesuatu yang sangat berharga dan berarti, yang akan menjadikannya memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi pula. Berbeda dengan remaja yang memiliki *body image* yang negative biasanya akan memandang rendah dirinya, tubuhnya dan akan membanding-bandingkan dengan orang lain yang menurutnya tubuh

idial atau wajahnya dan warna kulitnya yang kurang menarik yang nantinya akan berdampak pada rasa kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan hasil pengulasan dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri remaja di Desa Plumbon Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri remaja di Desa Plumbon Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri remaja di Desa Plumbon Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *body image* remaja di Desa Plumbon Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora.
- b. Mengidentifikasi kepercayaan diri remaja di Desa Plumbon Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora.
- c. Menganalisis hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri remaja di Desa Plumbon Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan ilmu keperawatan secara umum, terutama dalam hal hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi terkait hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri remaja.

b. Bagi Intitusi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah kepada instansi mengenai hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri remaja.

c. Bagi Responden.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para remaja terkait kesehatan mental akibat *body image* dengan tingkat kepercayaan diri yang dialami remaja.