

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

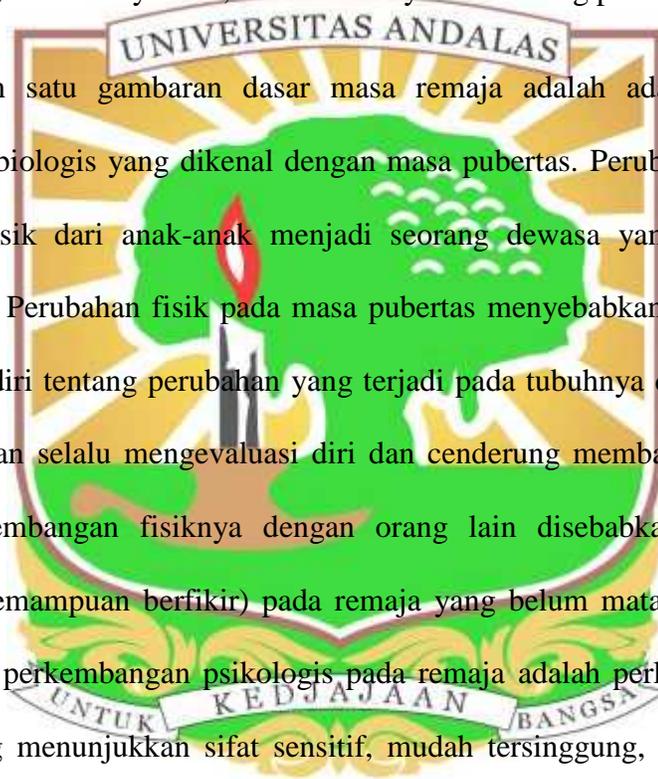
Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan masa yang sangat berharga bila mereka berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik (Kemenkes, 2018). Masa remaja dapat didefinisikan sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa dimana usianya berkisar antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif dan psikologis (Santrock, 2011).

Menurut Hurlock (2011), masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja tengah (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Harga diri mengalami kemunduran pada usia awal remaja, lebih khususnya bagi wanita dimana secara signifikan mengalami tingkat harga diri yang lebih rendah (Guindon, 2010). Menurut Santrock (2007), *self esteem* cenderung menurun dimasa remaja perempuan usia 12-17 tahun, sebaliknya *self esteem* meningkat diantara remaja laki-laki usia 12-14 tahun, kemudian menurun hingga usia 16 tahun, meningkat di usia 20-60 tahun, kemudian menurun di usia

70-80 tahun, di sebagian besar usia umumnya laki-laki memperlihatkan *self esteem* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Menurut Gunarsa (2012) Masa remaja awal (12-15 tahun) biasanya duduk di bangku sekolah menengah pertama merupakan masa kritis dengan keadaan emosi yang belum stabil, suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal, mulai tertarik dengan lawan jenis, suka menyendiri, dan munculnya rasa kurang percaya diri.

Salah satu gambaran dasar masa remaja adalah adanya serangkaian perubahan biologis yang dikenal dengan masa pubertas. Perubahan yang terjadi merubah fisik dari anak-anak menjadi seorang dewasa yang matang secara reproduksi. Perubahan fisik pada masa pubertas menyebabkan remaja memiliki kesadaran diri tentang perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan remaja secara berkelanjutan selalu mengevaluasi diri dan cenderung membandingkan dirinya serta perkembangannya dengan orang lain disebabkan perkembangan kognitif (kemampuan berfikir) pada remaja yang belum matang (Stuart 2016). Sedangkan perkembangan psikologis pada remaja adalah perkembangan sosio-emosi yang menunjukkan sifat sensitif, mudah tersinggung, marah, sedih dan murung (Sarwono, 2011).

Terdapat berbagai permasalahan psikologis pada remaja seperti kecemasan sosial, penganiayaan (bullying), serta harga diri rendah yang menyebabkan tekanan psikologis pada remaja, setiap permasalahan yang terjadi harga diri menjadi akar masalah disfungsi sosial individu (Branden, 1994 dalam



Putri, 2016). Penelitian Fithria & Aulia (2016) pada siswi SMP N 3 Aceh, dengan jumlah responden 94 orang menunjukkan 71.3 % harga diri berpengaruh terhadap bullying yang menyebabkan terjadinya kecemasan sosial karena adanya pengalaman traumatis seperti penganiayaan, intimidasi, dan ancaman (Oort, 2011).

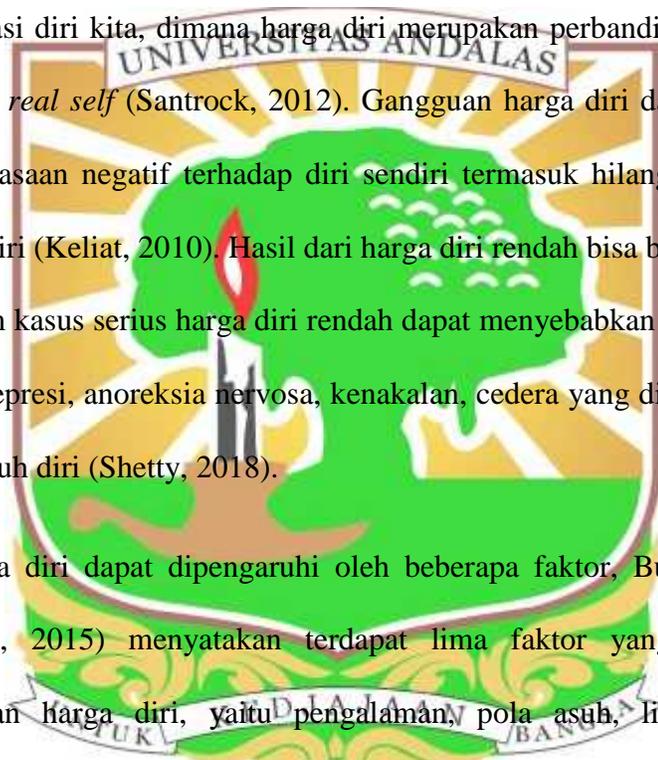
Harga diri merupakan kebutuhan dasar setiap manusia karena harga diri memengaruhi motivasi, perilaku, kepuasan, dan berhubungan signifikan dengan kesejahteraan hidup sehingga pentingnya meningkatkan harga diri pada remaja (Guindon, 2010). Harga diri meningkat seiring usia dan paling terancam selama masa remaja dikarenakan konsep diri remaja yang berubah-ubah dibandingkan konsep diri orang dewasa lebih stabil dalam mengatasi berbagai kekurangan diri dan memaksimalkan kekuatan diri (Stuart, 2016).

Penelitian Tripkovic (2015) yang dilakukan di Negara Kroasia di kota Split, menyatakan sebanyak 372 responden usia <15 tahun memiliki harga diri yang sangat rendah, 384 responden usia 5-19 tahun memiliki harga diri rendah, 377 responden usia 19-22 tahun memiliki harga diri sedang, dan 412 responden >22 tahun memiliki harga diri tinggi. Penelitian Nurvita (2015) yang dilakukan di beberapa sekolah di Jember dengan jumlah responden 41 remaja putri yang berusia 12-15 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 24,39% berada pada kategori harga diri rendah dan 14,63% berada pada kategori harga diri tinggi, subjek yang

memiliki harga diri rendah lebih banyak dari subjek yang memiliki harga diri tinggi.

Harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif (Baron & Byrne, 2012). Harga diri merupakan keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri kita, dimana harga diri merupakan perbandingan antara *ideal self* dengan *real self* (Santrock, 2012). Gangguan harga diri dapat digambarkan sebagai perasaan negatif terhadap diri sendiri termasuk hilangnya percaya diri dan harga diri (Keliat, 2010). Hasil dari harga diri rendah bisa bersifat sementara, tetapi dalam kasus serius harga diri rendah dapat menyebabkan berbagai masalah termasuk depresi, anoreksia nervosa, kenakalan, cedera yang diderita sendiri dan bahkan bunuh diri (Shetty, 2018).

Harga diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, Burn (1993, dalam Solistiawati, 2015) menyatakan terdapat lima faktor yang mempengaruhi pembentukan harga diri, yaitu pengalaman, pola asuh, lingkungan, sosial ekonomi dan citra tubuh (*body image*). Menurut Coopersmith (1967, dalam Ghufon, 2010), menyebutkan faktor yang mempengaruhi harga diri antara lain faktor jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Berdasarkan berbagai faktor yang mempengaruhi harga diri remaja penampilan fisik (citra tubuh) memiliki kontribusi terbesar terhadap harga diri remaja, citra tubuh menjadi pusat definisi diri remaja dikarenakan



remaja percaya bahwa penampilan merupakan dasar penting untuk evaluasi diri dan untuk evaluasi oleh orang lain (Tiwari, 2014). Penelitian Zahara (2015) dengan jumlah responden sebanyak 76 orang remaja menunjukkan faktor- faktor penurunan harga diri pada remaja yaitu, (71,1%) kondisi fisik, (69,7%) pengetahuan, dan (53,3%) lingkungan.

Citra tubuh adalah kumpulan sikap individu baik yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya, Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, penampilan, dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu. Citra tubuh harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya ia akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam dirinya misalnya perasaan menarik atau tidak, gemuk atau tidak dan sebagainya adalah menunjukkan adanya gangguan citra tubuh (Nihayati, 2015). Gangguan citra tubuh adalah perubahan persepsi tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, keterbatasan, makna dan objek yang sering kontak dengan tubuh, pandangan yang realistis terhadap dirinya menerima dan mengukur bagian tubuhnya akan lebih rasa aman sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri (Muhith, 2015).

Menurut Santrock (2011) Citra tubuh yang dimiliki antara remaja putra dan remaja putri berbeda disebabkan perbedaan perubahan fisik yang dialami.

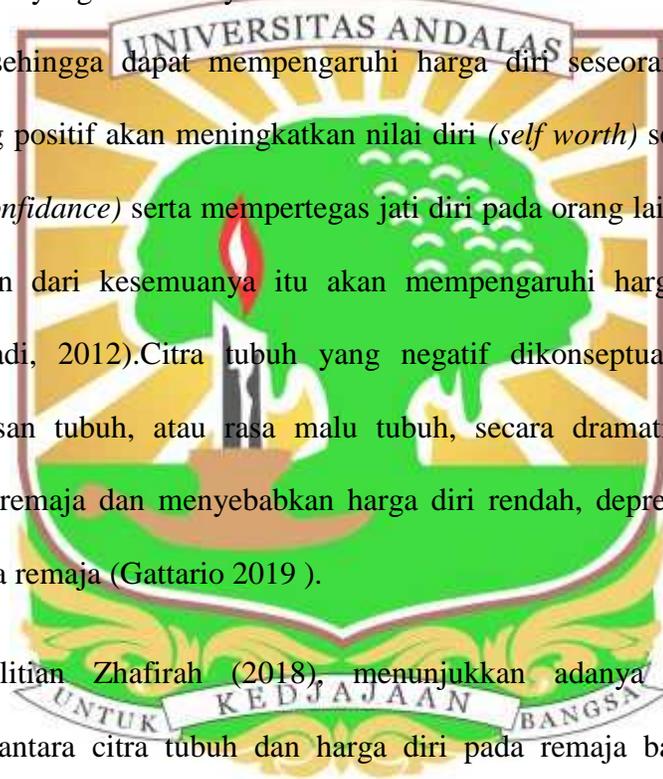
remaja putri menjadi kurang puas dengan tubuhnya, dibandingkan dengan remaja putra karena pada remaja putri lemak dalam tubuhnya bertambah, sedangkan remaja putra massa otot yang meningkat. Menurut berbagai penelitian dalam beberapa dekade terakhir, ditemukan kekhawatiran yang berlebihan mengenai citra tubuh dan meningkatnya prevalensi ketidakpuasan tubuh di kalangan remaja. Studi-studi terdahulu menunjukkan bahwa prevalensi ketidakpuasan tubuh di negara berkembang adalah 35%-81% pada remaja perempuan dan 16%-55% pada remaja laki-laki (Lawler dan Nixon, 2011).

Survey yang dilakukan oleh *American Association of University Women* (dalam Huebscher, 2010) diketahui bahwa, hanya 29% remaja putri yang merasa puas terhadap tubuh mereka dan 50% dari anak laki-laki merasa baik-baik saja terhadap tubuh mereka. Selain itu, survey yang dilakukan oleh *Etcoff* dari *Harvard University* dan *Orbach* dari *London School Of Economic* dalam *Compaign for Real Beauty* (Ken, 2005), diketahui bahwa 3% wanita Asia merasa cantik dan hanya 1% wanita Indonesia yang berani menyatakan dirinya cantik. Melihat fenomena ini bisa kita ketahui bahwa wanita saat ini masih memiliki citra tubuh yang rendah, seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (2011) bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami *kateksis* tubuh arau merasa puas dengan tubuhnya.

Citra tubuh positif menjadi sulit dicapai karena remaja sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik sehingga terkadang membuat bentuk

tubuh lebih berisi, kurus, tinggi, pendek, tumbuhnya jerawat, bau badan dan lainnya. Sedikitnya remaja yang dapat menerima keadaan tubuhnya cenderung membuat remaja memiliki penghargaan diri yang rendah dan mempengaruhi cara interaksi remaja ketika berada dalam situasi sosial (Hamidea, 2017). Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sehingga dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Karena *body image* yang positif akan meningkatkan nilai diri (*self worth*) seseorang, Percaya diri (*self confidence*) serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri, dan dari kesemuanya itu akan mempengaruhi harga diri seseorang (Henggaryadi, 2012). Citra tubuh yang negatif dikonseptualisasikan sebagai ketidakpuasan tubuh, atau rasa malu tubuh, secara dramatis mempengaruhi kehidupan remaja dan menyebabkan harga diri rendah, depresi, dan gangguan makan pada remaja (Gattario 2019 ).

Penelitian Zhafirah (2018), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan harga diri pada remaja bahwa citra tubuh berkontribusi dalam meningkatkan tingkat harga diri remaja perempuan dalam menghadapi tugas perkembangan remaja. Hasil penelitian tersebut dipertegas oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015), menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel citra tubuh dengan variabel kepercayaan diri. menunjukkan bahwa hubungan antara variabel citra



tubuh dengan kepercayaan diri adalah searah, yang berarti semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri, demikian sebaliknya, jika citra tubuh negative maka kepercayaan diri remaja putri rendah.

Remaja mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik salah satunya yaitu berat badan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kota Padang tahun 2018, didapatkan data bahwa dari 23 wilayah kerja Puskesmas di tiap kelurahan kota Padang, yang melakukan pendataan berat badan pada siswa sekolah menengah pertama (SMP) kelas 7 yang berada di wilayah kerja Puskesmas. Sekolah menengah pertama (SMP) yang ada di wilayah Andalas memiliki kasus tertinggi dengan permasalahan berat badan, dari berat badan yang sangat kurus sebanyak 115 siswa hingga berat badan yang gemuk sebanyak 105 siswa. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kota Padang pada tahun 2017 dari 13 sekolah menengah pertama (SMP) kelas 7 yang ada di wilayah Andalas, Sekolah yang memiliki kasus tertinggi dengan permasalahan berat badan adalah SMP N 30 Padang. Dari berat badan yang sangat kurus sebanyak 33 siswa hingga berat badan yang gemuk sebanyak 37 siswa.

Penelitian ini merupakan studi tentang citra tubuh dan harga diri yang dilakukan pada siswi SMP N 30 Padang. Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 30 Padang yang bertempat di Jl. Baru Andalas No.15, Simpang Haru, Kec. Padang Timur, Kota Padang. Sekolah ini memiliki jumlah peserta didik sebanyak 740 orang siswa, dengan jumlah siswi putri sebanyak 383 orang

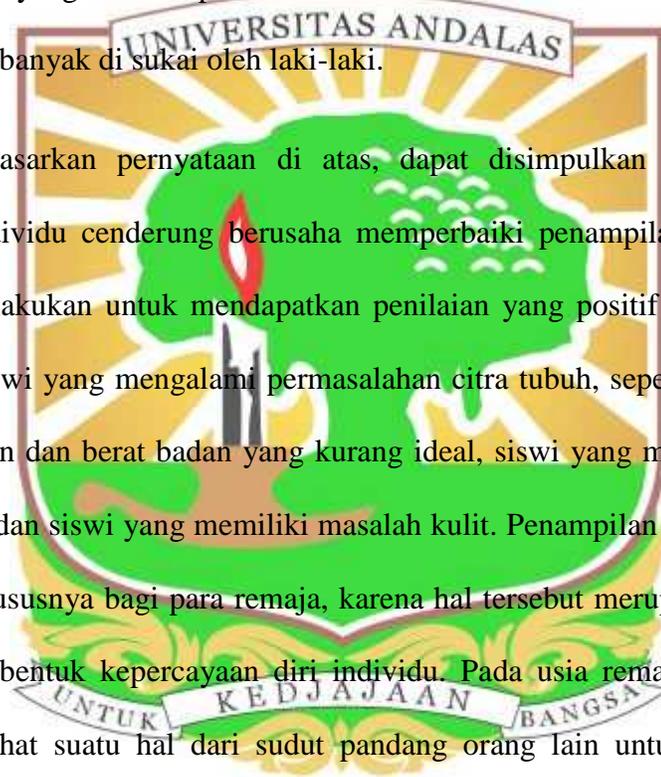
siswi. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang memiliki siswi putri terbanyak di kota padang. Hal tersebut juga sesuai dengan fenomena yang terjadi di SMP N 30 Padang, bahwa beberapa remaja kurang percaya diri yang berkaitan dengan penampilan fisik. Fenomena mengenai harga diri dan citra tubuh pada siswi SMPN 30 Padang didapat dari hasil wawancara. Berikut adalah hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 8 siswi SMP N 30 Padang. Senin, 15 Juli 2019.

Berdasarkan wawancara persepsi siswi terhadap citra tubuh yang dimiliki diketahui bahwa, 4 dari 8 siswi mengeluhkan bau badan dimana seringkali di ejek oleh temannya siswi mengatakan sudah berusaha menggunakan deodorant untuk menghilangkan bau tersebut tetapi tetap saja tidak hilang yang menyebabkan siswi merasa kurang pede, risih dan malu atau minder. 4 dari 8 siswi mengeluhkan jerawat yang tumbuh di wajah yang membuatnya terganggu, merasa kurang menarik jika dilihat dan selalu membandingkan wajahnya dengan temannya, siswi seringkali merasa sedih, minder dan kurang percaya diri. 5 dari 8 siswi mengeluhkan tinggi badan tubuhnya kurang ideal dan membuatnya kurang percaya diri, merasa berat badannya yang besar dan tinggi badannya tidak sesuai dengan harapannya, sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan teman-teman sebayanya, dan merasa tersaingi dengan teman-temannya yang memiliki bentuk tubuh yang ideal. 4 dari 8 siswi mengeluhkan berat badan dan teman-temannya sesekali



mengejek berat badannya yang menyebabkan siswi merasa malu, sedih, tidak pede dengan berat badan yang dimiliki dan serigkali mengasingkan diri dari temannya. 6 dari 8 siswi mengeluhkan warna kulit yang membuat siswi ingin memiliki kulit tampak lebih cerah dan bersih, siswi merasa warna kulitnya tidak seputih artis-artis idolanya sehingga siswi ingin memiliki kulit serta penampilan yang sama seperti idola dan merasa bahwa memiliki kulit yang cerah akan banyak disukai oleh laki-laki.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa masing-masing individu cenderung berusaha memperbaiki penampilan fisiknya. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan penilaian yang positif dari orang lain. Terdapat siswi yang mengalami permasalahan citra tubuh, seperti siswi dengan tinggi badan dan berat badan yang kurang ideal, siswi yang memiliki masalah bau badan dan siswi yang memiliki masalah kulit. Penampilan dianggap sangat penting khususnya bagi para remaja, karena hal tersebut merupakan salah satu faktor pembentuk kepercayaan diri individu. Pada usia remaja awal, remaja mulai melihat suatu hal dari sudut pandang orang lain untuk mendapatkan gambaran apakah suatu hal itu baik atau buruk. Namun, karena perkembangan kognitif yang belum benar-benar matang, kadang menyebabkan sudut pandang orang lain sama dengan sudut pandang yang dipahaminya sendiri. Asumsi remaja bahwa orang lain memerhatikan penampilan dan perilakunya akan berpengaruh dengan kepercayaan diri yang dimiliki.



Berlandaskan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “hubungan antara citra tubuh (*Body Image*) dengan harga diri (*Self-esteem*) pada remaja awal putri di SMP N 30 Padang Tahun 2019”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat Hubungan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja Awal Putri di SMP N 30 Padang.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketahui Hubungan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja Awal Putri di SMP N 30 Padang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui distribusi frekuensi harga diri pada remaja awal putri di SMP N 30 Padang.
- b. Diketahui distribusi frekuensi citra tubuh pada remaja awal putri di SMP N 30 Padang.
- c. Diketahui hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja awal putri di SMP N 30 Padang.



## **D. Manfaat Penelitian**

Peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat :

### **1. Bagi Peneliti**

Sebagai pengembangan diri dan kemampuan peneliti sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat di bangku kuliah dalam bentuk penelitian.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada remaja agar tetap menghargai tubuh atau keadaan tubuh mereka, sehingga dapat mengurangi terjadinya pemikiran-pemikiran negatif tentang pandangan terhadap bentuk tubuhnya yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya serta menambah informasi, dan bahan referensi di perpustakaan khususnya mengenai hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja awal putri di SMP N 30 Padang.



### **3. Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan, pengembangan pengetahuan institusi dan profesi keperawatan dalam upaya peningkatan citra tubuh dan harga diri khususnya pada remaja.

#### 4. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai dasar dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

#### E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini hanya membahas tentang hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja awal putri di SMP N 30 Padang. Pada penelitian ini peneliti membatasi variabel independen tentang citra tubuh dan variabel dependen tentang harga diri.



