

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan individu merupakan pola gerak atau perubahan yang secara dinamis dimulai dari pembuahan atau konsepsi dan terus berlanjut sepanjang siklus kehidupan manusia yang terjadi akibat dari kematangan dan pengalaman. Individu melewati beberapa masa di dalam perkembangannya, salah satunya adalah masa perkembangan remaja [1]. Remaja berasal dari bahasa latin *adolescence* yang artinya “Tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan pada fisik, kognitif, dan emosional [2], [3].

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun [4]. Sedangkan menurut Monks, Knoers, dan Hardinoto (2014) masa remaja dimulai dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun adalah remaja awal, 15-18 tahun adalah masa pertengahan dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir [2]. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat [4]. Kehidupan masa remaja banyak terjadi perubahan, antara lain meningginya emosi, perubahan fisik, minat dan sikap. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik. Perubahan-perubahan yang terjadi akan berakibat pada sikap dan perilaku remaja [1].

Sebagian remaja memiliki anggapan bahwa ia merasa perubahan fisik yang dialaminya tidak sesuai dengan konsep idealnya. Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai citra tubuh atau *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. Remaja yang merasa bahwa keadaan fisik tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisik seperti apa adanya, sehingga *body image* yang dimiliki remaja tersebut menjadi rendah. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut dengan citra Tubuh (*body image*).

Citra tubuh (*body image*) adalah sikap, persepsi, keyakinan, dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu : ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna objek yang kontak secara terus menerus (anting, make up, lensa kontak, pakaian) dari masa lalu maupun sekarang [1], [3], [5]. Cash [3] menyebutkan citra tubuh (*body image*) terdiri dari lima aspek, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, adanya rasa puas individu terhadap bagian tertentu tubuhnya, adanya rasa cemas dan khawatir terhadap penampilan fisiknya dan persepsi individu terhadap penampilan fisiknya.

Idealnya citra tubuh (*body image*) yang harus dimiliki individu adalah positif agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan

standar tubuh kebanyakan orang. Citra tubuh (*body image*) berhubungan dengan kepribadian, individu yang mempunyai citra tubuh positif cenderung memiliki kepribadian sehat yang diasosiasikan dengan peningkatan kualitas hidup, seperti peningkatan harga diri, kepercayaan diri dan kesehatan mental. Sebaliknya, individu yang memiliki citra tubuh negatif cenderung mengembangkan kepribadiannya yang tidak sehat, seperti penurunan harga diri, kemampuan interpersonal yang buruk, kepercayaan diri rendah bahkan banyak kasus berkembang menjadi patologis, seperti anorexia dan bulimia [6]. Oleh karena itu salah satu tindakan untuk membantu membangun citra tubuh positif pada remaja yaitu melakukan edukasi dengan menerapkan rencana tindakan keperawatan gangguan citra tubuh. Citra tubuh atau *body image* yang dimiliki oleh remaja memberikan berbagai dampak, salah satunya kepercayaan diri.

Santrock[7] menyatakan rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan masalah kesehatan jiwa, seperti harga diri rendah, isolasi sosial, depresi, anoreksia dan bahkan masalah fatal yaitu bunuh diri. Sedangkan individu yang percaya diri akan menjadi mudah bergaul, lebih mudah mengontrol perilakunya dan akan lebih mudah menikmati hidup [1]. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap optimis dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri, dengan memegang teguh prinsip diri sendiri dan tidak mudah terpengaruhi oleh orang lain [8]. Rendahnya kepercayaan diri pada masa remaja disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu penampilan fisik atau citra tubuh (*body image*).

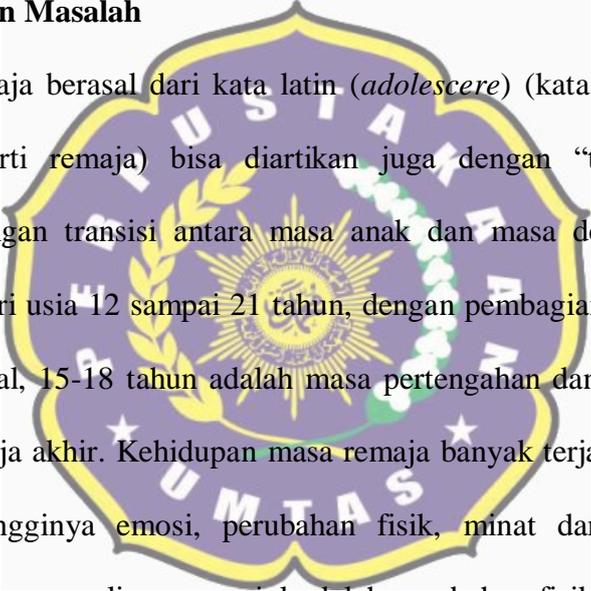
Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya tentang hubungan citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada remaja putri, ditemukan hasil pada penelitian yang telah dilakukan oleh [1]–[5], [8] menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Dakota (2019) didapatkan hasil, sebagian besar persepsi siswi terhadap *body image* termasuk kedalam kategori positif yaitu sebanyak 39 orang (62,9%) sedangkan kategori negatif sebanyak 23 orang (37,1%).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari SMAN 3 Kota Tasikmalaya, didapatkan data jumlah keseluruhan siswa-siswi pada kelas X yaitu 413 orang, perempuan berjumlah 238 orang dan laki-laki berjumlah 175 orang. Peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang siswi kelas X dengan pertanyaan, terkait Aspek-aspek citra tubuh (*body image*) diantaranya evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan persepsi terhadap ukuran tubuh. Didapatkan hasil bahwa, 7 siswi mengatakan tidak puas dan merasa tidak memiliki penampilan yang menarik, misalnya tidak puas dengan bentuk badan, tidak percaya diri dengan wajah yang kusam dan berjerawat, berat badan tidak sesuai dengan yang diharapkan dan bentuk badan tidak ideal. Sedangkan 3 siswi mengatakan mempunyai berat badan yang ideal, tinggi badan yang ideal, lebih suka tampil adanya, dan tidak cemas jika makan malam.

Peneliti juga melakukan wawancara tentang kepercayaan diri dengan pertanyaan terkait aspek-aspek kepercayaan diri diantaranya, keyakinan

kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional. Didapatkan hasil 7 siswi mengatakan tidak percaya diri jika disuruh kedepan kelas karena khawatir kalau teman-teman selalu melihat penampilannya dan siswi lebih ingin mengenal kekurangannya dari pada kelebihan yang dia punya. Sedangkan 3 siswi mengatakan yakin bahwa dirinya mempunyai kemampuan, mempunyai sifat optimis dan percaya diri jika kedepan kelas tanpa memikirkan pendapat dari orang lain.

B. Perumusan Masalah



Remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) (kata benda, *Adolescentia* yang berarti remaja) bisa diartikan juga dengan “tumbuh” atau masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa. Masa remaja dimulai dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun adalah remaja awal, 15-18 tahun adalah masa pertengahan dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Kehidupan masa remaja banyak terjadi perubahan, antara lain meningginya emosi, perubahan fisik, minat dan sikap. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik. Keadaan fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting namun ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan yang diharapkan (ketidaksesuaian *body image* dengan *self picture*) dapat menimbulkan rasa tidak puas dan kepercayaan diri kurang pada remaja. Penelitian terkait hubungan citra tubuh (*body image*) terhadap kepercayaan diri belum banyak dilakukan, oleh karena itu peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan sebagai

berikut ; apakah terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan citra tubuh (*body Image*) dengan kepercayaan diri pada Remaja Putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya citra tubuh (*body Image*) pada remaja putri
- b. Diketuainya kepercayaan diri pada remaja putri
- c. Diketuainya hubungan citra tubuh (*body Image*) dengan kepercayaan diri pada remaja putri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil *literature review* ini akan memberikan wawasan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan berkaitan dengan keperawatan remaja terhadap citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri dikalangan anak-anak remaja

2. Manfaat Bagi Perawat

Hasil *literature review* ini dapat dijadikan referensi atau bahan informasi/referensi perawat untuk meluruskan persepsi remaja terhadap citra tubuh (*body image*) dengan memberikan edukasi kesehatan terhadap remaja.

3. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja putri

Menambah wawasan mengenai citra tubuh (*body image*) dengan memandang diri sendiri secara positif.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil *literature review* dapat digunakan sebagai referensi, dan bahan dasar untuk mengembangkan ilmu kesehatan remaja putri khususnya penelitian yang berkaitan dengan citra tubuh (*body image*) dan kepercayaan diri.

