

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, hal ini tampak jelas ketika seorang remaja mengekspresikan perasaan, tindakan dan emosionalnya, Seperti bagaimana cara menghilangkan rasa stress yang sesuai, cara mengungkapkan kemarahan dengan kata-kata ketimbang dengan tindakan negatif, serta mengatasi situasi yang sulit dan bahaya dengan tenang.<sup>1</sup> pada tahap perkembangan ini dapat dikatakan memasuki fase peralihan pada remaja akhir yaitu umumnya berusia 15 sampai 19 tahun.<sup>2</sup>

Jumlah populasi remaja didunia menurut *World Health Organization* dengan jumlah sekitar 18% dari jumlah populasi penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1,2 juta jiwa berusia 10 sampai 19 tahun.<sup>3</sup> Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 data jumlah remaja diindonesia 64,92 juta jiwa atau setara dengan 23,90% dari total populasi Indonesia. Dan adapun hasil data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 di kota jambi tercatat jumlah remaja dalam rentang usia 15-19 tahun sebanyak 49,695 remaja yang terdiri dari 25,416 remaja laki-laki dan 24,279 remaja perempuan.<sup>4</sup>

Prevalensi remaja yang mengalami harga diri didunia didapatkan sekitar 39% remaja mengalami harga diri rendah<sup>5</sup>. Survei yang dilakukan oleh *American Association of University Women* 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. Di Indonesia prevelensi remaja yang mengalami harga diri rendah sebanyak 35% dari seluruh remaja dengan usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia.

Di provinsi jambi didapatkan angka harga diri remaja di SMAN Kota Jambi diketahui 57 remaja atau sebanyak 53% memiliki harga diri yang positif atau harga diri tinggi.<sup>6</sup> serta data yang didapatkan dari hasil kuesioner SRQ (Self Reporting Questionnaire-10) yang dilakukan oleh Riskesdas pada tahun

2018, diketahui bahwa kejadian gangguan mental emosional di Kota Jambi yaitu sebesar 4,85% dengan jumlah total sampel sebanyak 2.649.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi perubahan fisik dan psikososial.<sup>7</sup> Keadaan fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting, namun ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya maka dapat menimbulkan rasa tidak puas, kurang percaya diri dan selalu berpikiran negatif terhadap diri.<sup>8</sup> Mayoritas remaja akan mementingkan penampilan fisiknya dengan bentuk tubuh yang proporsional sehingga remaja akan memberikan berbagai gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuh yang dimilikinya terhadap standar tubuh yang dimiliki orang lain.<sup>9</sup> Sehingga sering membandingkan fisiknya dengan fisik orang lain ataupun idola-idolanya. Menurunnya rasa percaya diri remaja sehingga mengalami gangguan harga diri.<sup>10</sup>

Harga diri pada remaja sering disebabkan oleh kurangnya percaya diri baik itu dari segi penampilan, ataupun dari bentuk tubuh yang dimiliki. Remaja yang memiliki harga diri tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna, memiliki kepercayaan diri serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Sementara itu remaja dengan harga diri rendah atau *low self-esteem* diidentifikasi sebagai salah satu penyebab berbagai masalah yang dihadapi para remaja saat ini<sup>11</sup>. Seperti lebih rentan berperilaku negatif karena harga diri dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Pentingnya harga diri dalam membantu remaja mengatasi tantangan dasar kehidupan, seperti penyesuaian psikologis, keberhasilan akademik, kepuasan fisik, kesehatan dan hubungan sosial dengan orang lain. Dari beberapa penyebab harga diri remaja diatas seperti tidak percaya diri, kurang puas terhadap penampilan sehingga akan mengalami gangguan citra tubuh.<sup>12</sup>

Citra tubuh merupakan suatu imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang mengenai bentuk tubuhnya. Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda-beda dalam menilai penampilan fisiknya. Penilaian dalam penampilan fisik mencakup cara seseorang dalam melihat, merasakan, dan cara dalam

mempersiapkan dirinya sendiri. Penilaian citra tubuh terbagi menjadi positif dan negatif. Citra tubuh positif merupakan kepuasan yang dirasakan seseorang terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sedangkan citra tubuh negatif merupakan suatu perasaan ketidakpuasan yang dimiliki.<sup>13</sup> Ketidakpuasan citra tubuh pada remaja berdampak pada harga diri yang lebih rendah dibandingkan remaja lain. Remaja putri akan merasa tidak puas dengan tubuh dan merasa malu dengan teman-teman sebayanya jika remaja tersebut memiliki berat badan yang overweight.<sup>14</sup>

Banyaknya faktor-faktor penyebab gangguan citra tubuh yang terjadi pada remaja seperti dapat mempengaruhi harga diri (self esteem), membandingkan diri terhadap orang lain, bisa menimbulkan depresi dimana individu memiliki citra tubuh negatif dalam kata “bentuk tubuh” (gemuk, kurus, pendek ataupun berjerawat) yang membuat tidak percaya diri, serta gangguan mental terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh dengan kata lain Body Dysmorphic Disorder (BDD) dimana individu meyakini bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan fisik sehingga membuat dirinya tidak menarik.<sup>15</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Tsamarah Zhafirah, Adi Dinardinata pada tahun 2018 dengan judul hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada tersebut menunjukkan ada hubungan positif antara citra tubuh dengan harga diri ( $r_{xy} = 0,233$ ;  $p = 0,002$ ). Sumbangan efektif citra tubuh terhadap harga diri sebesar 5,4% sedangkan 94,6% berasal dari faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian mengenai hubungan antara citra raga dengan harga diri pada remaja awal di madrasah tsanawiyah muhammadiyah 01 malang.

Dari hasil penelitian sebagian besar citra raga remaja di MTS (madrasha tsanawiah). Muhammadiyah 01 Malang 2012 adalah positif sebanyak 24 (66,6%) orang, dan negatif sebanyak 12 orang (33,3%). dapat diidentifikasi bahwa dengan citra tubuh yang positif apa bila dikaitkan dengan harga diri yang positif pula. Pencitraan raga yang positif akan menimbulkan penghargaan diri positif.<sup>5</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian Febrianti pada remaja laki-laki di Jawa Timur dengan jumlah responden 156 remaja laki-laki berusia 18-22 tahun 72 remaja laki-laki berada dalam kategori tinggi (54%) dan 84 remaja laki-laki berada dalam kategori rendah (46%). Pada skala harga diri *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) ada 76 remaja laki-laki berada dalam kategori tinggi (49%) dan 80 remaja laki-laki berada dalam kategori rendah (51%). 72 remaja laki-laki berada dalam kategori tinggi (54%) dan 84 remaja laki-laki berada dalam kategori rendah (46%). Pada skala harga diri *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) ada 76 remaja laki-laki berada dalam kategori tinggi (49%) dan 80 remaja laki-laki berada dalam kategori rendah (51%). Kebanyakan remaja laki-laki yang berada dalam kategori rendah.<sup>16</sup> Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA dengan populasi 130 remaja dan sampel berjumlah 100 remaja, ada subjek yang memiliki harga diri di kategori rendah, sebanyak 28% subjek di kategori sedang, dan sebanyak 72% di kategori tinggi. Adapun dari skor citra tubuh sebagian besar memiliki citra tubuh di kategori sedang dengan rincian sebanyak 6% subjek kategori rendah, sebanyak 78% kategori sedang, dan sebanyak 16% kategori tinggi.<sup>17</sup>

Bedasarkan hasil survei data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 06 oktober 2022 di SMA negeri 10 kota jambi didapatkan data jumlah siswa laki-laki berjumlah 400 siswa dan siswi perempuan berjumlah 438 siswi, dengan total keseluruhan siswa yang ada di SMA negeri 10 kota jambi berjumlah 838 orang. Dan hasil survei awal yang dilakukan pada siswa SMA negeri 10 kota jambi yang berjumlah 10 responden dengan wawancara secara langsung menggunakan kuesioner.

Bedasarkan hasil wawancara menggunakan kuesioner dari 10 siswa terdapat 4 siswa yang mengalami ketidakpusaan terhadap tubuhnya dan 6 siswa lain merasa kurang percaya diri, minder, tidak bersemangat, lebih suka menyendiri atau anti sosial terhadap lingkungannya

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “hubungan citra tubuh dengan harga diri remaja di SMA negeri 10 kota jambi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari rumusan masalah peneliti dapat merumuskan masalah yaitu “apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja di SMA 10 Negeri Kota Jambi.?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja di SMA negeri 10 kota jambi

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Dari rumusan masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk diketahui:

1. Diketahui karakteristik responden usia dan jenis kelamin di SMA negeri 10 Kota Jambi.
2. Diketahui citra tubuh pada remaja di SMA negeri 10 Kota Jambi
3. Diketahui harga diri pada remaja di SMA negeri 10 Kota Jambi
4. Diketahui hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja di SMA negeri 10 Kota Jambi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi SMA 10 Kota Jambi**

Penelitian ini menjadi masukan dan evaluasi bagi SMA Negeri 10 kota jambi dalam meningkatkan citra tubuh dan harga diri pada remaja.

### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitaan ini akan menjadi sarana penunjang informasi dan kontribusi pada institusi Pendidikan untuk meningkatkan pembelajaran mengenai hubungan citra tubuh dengan harga diri remaja di sekolah.

### **1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dengan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam melakukan peneltian lanjutan dan menjadi bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian yang serupa