

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut WHO (2015) masa remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Perubahan pada masa ini meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Ardari, 2016). Perubahan paling mencolok pada masa remaja adalah perubahan biologis atau fisik yang ditandai dengan pubertas. Perubahan fisik pada masa pubertas ditandai dengan menstruasi pada remaja putri dan mimpi basah pada remaja putra. Remaja putri akan berlanjut pada pertumbuhan organ seksual seperti tumbuhnya rambut disekitar kemaluan, payudara membesar. Perubahan fisik remaja putra dapat berupa penis membesar, dada menjadi lebih bidang, dan tumbuhnya jakun. Perubahan fisik pada masa remaja tidak jarang membuat remaja kurang puas dikarenakan remaja merasa fisiknya belum sesuai kemauannya. Perubahan fisik ini memberi dampak pada psikis remaja dan membuat remaja memiliki *body image* yang negatif (Denich, 2015)

Menurut Denich dan Ifdil (2015) *body image* adalah gambaran persepsi seseorang mengenai tubuh ideal dan sesuatu yang diinginkan pada tubuh, dalam hal berat ataupun bentuk tubuh yang didasari persepsi orang lain dan bagaimana seseorang menyesuaikan dengan persepsi tersebut. Perbedaan yang terlalu jauh antara gambaran ideal dengan persepsi atas

tubuh akan menyebabkan penilaian *body image* seseorang menjadi negatif, yang akan berefek kepada psikologis seseorang. Saat seseorang menilai bahwa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep idealnya, individu tersebut merasa memiliki kekurangan dan nilai *body imagenya* menjadi negatif meskipun di mata orang lain kondisi fisiknya dianggap menarik (Denich, 2015).

Beberapa faktor yang mempengaruhi *body image*, diantaranya adalah keluarga, umur, jenis kelamin, media massa, media sosial, dan budaya. Faktor yang paling berpengaruh dalam *body image* adalah budaya (Denich, 2015). Budaya berpengaruh dalam membentuk persepsi tubuh ideal pada individu. Persepsi mengenai tubuh ideal biasanya sudah mengakar pada masyarakat dan terus berkembang. Suatu masyarakat biasanya sudah memiliki standar tubuh ideal yang turun temurun. Konsep yang paling sering digunakan untuk menjelaskan hal yang mempengaruhi *body image* adalah *tripartite influence model* yang menyebutkan bahwa hal yang paling mempengaruhi *body image* adalah teman sebaya, orang tua dan media (Stojcic, 2020)

Media massa dan media sosial juga ikut andil dalam menyiarkan konsep ideal yang ada dalam masyarakat. Media massa seringkali menampilkan individu yang dianggap ideal, sehingga secara tidak langsung membentuk persepsi pada masyarakat. Begitu juga media sosial, seseorang mengunggah konten dengan *figure* yang dianggap ideal. Media

massa sudah terbukti mempengaruhi penilaian *body image* seseorang (Saphioo, 2019)

Media sosial dimiliki oleh hampir seluruh individu di era globalisasi ini. Remaja mendapat gambaran tubuh ideal melalui media sosial. Remaja biasanya menghabiskan waktu lama di media sosial untuk sekedar berselancar sedangkan pada media sosial para *public figure* mengunggah berbagai macam konten dan foto. Hal ini secara tidak langsung mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya. Hubungan antara media sosial dengan *body image* biasanya dijelaskan sebagai hubungan interpersonal dimana remaja cenderung membandingkan tubuh mereka dengan tubuh rekannya sehingga mempengaruhi nilai *body image* (Hogue, 2019)

Menurut Julianto (2015) faktor yang juga mempengaruhi *body image* adalah usia. Usia yang paling berpengaruh adalah usia remaja, dalam rentang umur 10-19 tahun. Salah satu hal yang berpengaruh adalah karena masa remaja adalah masa akhir pertumbuhan, sehingga remaja mengejar konsep tubuh ideal mereka pada rentang umur tersebut. Ketidakseimbangan emosi pada masa remaja juga mempengaruhi persepsi remaja mengenai citra dirinya. Ketidakseimbangan emosional ini muncul pada rentang umur 13-17 tahun yang merupakan puncak terjadinya perubahan fisik dan kognitif pada remaja (Diananda, 2018).

Body image yang negatif dapat berdampak pada depresi, stres, naiknya mood yang buruk, kecemasan, dan kepercayaan diri yang rendah

(Stojcic, 2020). Sebuah survey di Australia membuktikan bahwa *body image* adalah urutan ketiga dari permasalahan personal yang menyebabkan stress dan gangguan belajar pada pelajar usia 15-19 tahun (Ricciardelli, 2016). Menurut penelitian oleh Ifdil (2017) terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri dimana semakin positif *body image* remaja putri, maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri. Sebagian besar remaja putri memiliki kepercayaan diri kategori sedang.

Kepercayaan diri menurut Ifdil (2017) adalah sikap menerima diri sendiri sebagaimana adanya. Kepercayaan diri datang dari individu masing-masing, dimana seseorang dapat mengapresiasi dirinya sendiri. Kepercayaan diri dapat ditunjukkan dalam hal jika akan melakukan sesuatu maka akan dilakukan hingga tuntas. Kepercayaan diri yang rendah dapat ditandai dengan sikap yang ragu-ragu dan takut untuk memulai suatu hal. Kepercayaan diri adalah menganggap diri sendiri kompeten dan berhak atas kebahagiaan (Minev, 2018)

Menurut Maulida (2020) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah pola asuh, pendidikan, jenis kelamin, dan penampilan fisik. Hal ini berarti penampilan fisik memberikan dampak pada kepercayaan diri seorang individu. Penampilan fisik pun juga mempengaruhi *body image*, dimana penampilan fisik adalah salah satu komponen dalam penilaian *body image*.

Sedangkan dalam ayat Al-Qur'an sendiri, Allah SWT berfirman dalam surat At-Tin ayat 4 :

تَقْوِيمٍ أَحْسَنَ فِي الْإِنْسَانَ خَلَقْنَا لَقَدْ

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya. Ayat ini menjadi pengingat bahwa sebagai hamba Allah harus memiliki gambaran yang positif dan selalu bersyukur mengenai tubuh karena Allah sudah menciptakan manusia dalam bentuk yang paling baik.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin meneliti hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan mental remaja terutama dalam hal *body image* dan kepercayaan diri pada remaja pengguna media sosial.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja pengguna media sosial?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja pengguna sosial media.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kepercayaan diri remaja pengguna media sosial dengan *body image negatif*.
- b. Mengetahui tingkat kepercayaan diri remaja pengguna media sosial dengan *body image positif*.
- c. Mengetahui perbandingan tingkat kepercayaan diri remaja pengguna media sosial dengan *body image positif* dan *negatif*.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini dalam bidang ilmu kedokteran jiwa diharapkan dapat menambah kajian khususnya mengenai tingkat kepercayaan diri yang di pengaruhi oleh *body image* pada remaja pengguna sosial media.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharap dapat menambah wawasan peneliti dalam bidang ilmu kedokteran jiwa tertama tentang pengaruh *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja pengguna sosial media.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan masyarakat tentang kesehatan mental remaja terutama mengenai *body image* dan kepercayaan diri pada remaja yang menggunakan

sosial media. Penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan *body image* remaja sehingga dapat berbanding lurus dengan kepercayaan diri remaja.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian masyarakat untuk selalu memperhatikan Kesehatan mentalnya dan selalu memiliki *body image* yang positif meskipun di era digital bermunculan *trend* tentang tubuh yang dianggap ideal.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian institusi dalam bidang ilmu kedokteran jiwa khususnya tentang *body image* dan kepercayaan diri pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan dengan penelitian ini
Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich, Asmidir Ilyas	Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri	Variabel dependen : Kepercayaan diri Variabel independen : <i>body image</i>	<i>Descriptive Correlasional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan kepercayaan diri remaja putri dimana semakin positif <i>body image</i> remaja putri, maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri.	Perbedaan : Populasi/sampel, instrument penelitian Persamaan : Variabel dependen, variabel independent, metode
Hafiz Tahir Jameel , Farida Shamim	Relationship of Self-confidence with self body image of visually impaired children	Variabel dependen : Kepercayaan diri Variabel independen : <i>body image</i>	Deskriptif, <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dan kepercayaan diri. Ketika <i>body image</i> positif, kepercayaan diri juga menjadi tinggi	Perbedaan : Populasi/sampel, instrument penelitian Persamaan : Variabel dependen, variabel independent, metode

Lanjutan Tabel 1. Keaslian Penelitian

Faza Maulida	Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa	Variabel dependen : Kepercayaan diri Variabel Independen : <i>Body image</i>	Kuantitatif, Korelasional	terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>body image</i> dengan kepercayaan diri pada mahasiswa	Perbedaan : Populasi/sampel, instrument penelitian Persamaan : Variabel dependen, variabel independen, metode
--------------	--	---	---------------------------	---	--