

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang penting, dimana individu mengalami perubahan dalam berbagai aspek termasuk biologis, kognitif, serta sosio-emosional (Ganeswari & Wilani, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10-19 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja berkisar antara 19-24 tahun dengan kriteria belum menikah. Di Indonesia, jumlah remaja berusia 15-19 mencapai 22.081.528 orang (Badan Pusat Statistik, 2024). Di Jawa Tengah, diperkirakan terdapat 5,54 juta remaja berusia 10-19 pada tahun 2024. Khusus di Kabupaten Klaten, jumlah remaja dalam rentang usia yang sama diprediksi sebanyak 196.292 orang pada tahun 2024 (Klaten, 2024).

Masa remaja biasanya dapat ditandai dengan perubahan aspek psikis, sosial, dan fisik. Masa ini biasanya berlangsung dari umur 12-21 tahun. Setiap remaja akan mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan, baik perkembangan fisik maupun perkembangan psikisnya. Di era sekarang, remaja sudah terpengaruh oleh perkembangan zaman dan teknologi. Perkembangan teknologi dapat memberikan dampak positif, namun juga dapat membawa remaja ke arah yang negatif, yang seringkali mengakibatkan penurunan motivasi untuk belajar. Setiap remaja akan melalui proses pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan merujuk pada pematangan fungsi tubuh yang berlangsung secara alami, yang menghasilkan perubahan fisik seperti peningkatan tinggi dan berat badan. Sedangkan perkembangan berkaitan dengan peningkatan kualitas fungsi organ tubuh. Selama masa pertumbuhan dan perkembangan, remaja akan mengalami perubahan dalam bentuk tubuh, sikap, pola pikir, serta perilaku. Pada tahap ini, remaja berada di antara masa kanak-kanak dan kedewasaan (Octavia, S. A., 2020).

Remaja biasanya mengalami periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi pertumbuhan remaja. Pertama, faktor hereditas atau warisan sejak lahir, yaitu karakteristik individu yang diturunkan dari orang tua, baik secara fisik maupun psikologis, yang sudah ada sejak masa konsepsi. Kedua, faktor lingkungan, pergaulan, serta interaksi antar individu yang saling memengaruhi (Samio, 2018). Selain itu, ada faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan. Pertama sistem endokrin, yang jika berfungsi normal, akan menghasilkan tubuh dengan ukuran yang sesuai. Jika remaja kekurangan hormon pertumbuhan, maka bisa mengalami perawakan yang pendek, sedangkan kelebihan hormon akan membuat tubuh menjadi lebih besar. Kedua, faktor keluarga atau genetik, yang meliputi gen yang memengaruhi tinggi badan, berat badan, warna kulit, mata, dan rambut. Ketiga, faktor lingkungan yang dapat memengaruhi perkembangan moral dan psikologis. Keempat, perubahan fisik yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan, di mana faktor-faktor seperti asupan gizi, sikap sosial, ukuran keluarga, dan olahraga turut berperan dalam perkembangan remaja (Sabariah, 2017).

*Body image* adalah cara pandang atau pola pikir seseorang terhadap penampilannya. Menurut (Grogan, 2021), citra tubuh ideal tidak hanya dilihat dari perspektif atau pandangan yang bersifat konstruktif, namun juga mencakup bagaimana sikap dan interaksi seseorang dengan orang lain tercermin. Terkait citra tubuh, masalah yang muncul seringkali berasal dari asumsi seseorang terhadap dirinya sendiri, salah satunya adalah ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh. Pada remaja, ketidakpuasan ini sering berhubungan dengan ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan daya tarik fisik individu. Hal ini muncul akibat berbagai faktor yang membentuk idealisme dan pola pikir remaja. Ketidakpuasan tersebut merupakan hasil dari pemikiran negatif yang diyakini individu. (Grogan, 2021) menyatakan bahwa citra tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab. Beberapa faktor yang memengaruhi citra tubuh menurut (Cash & Pruzinsky, 2012) antara lain jenis kelamin, media massa, keluarga, hubungan interpersonal, dan karakteristik kepribadian (Asharyadi & Qodariah, 2022).

*Body image* adalah gambaran yang berkaitan dengan cara pandang seseorang terhadap tubuh ideal dan keinginan terhadap penampilannya yang dipengaruhi oleh persepsi orang lain serta keyakinan seseorang tentang bagaimana menyesuaikan diri dengan persepsi tersebut (Zahra & Shanti, 2021). (Dianingrum & Satwika, 2021) mengutip penelitian dari (Cash & Pruzinsky, 2012) yang menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi citra tubuh seseorang, seperti: jenis kelamin (wanita lebih cenderung memiliki citra tubuh negatif dibanding pria), usia (remaja awal dan pertengahan sering merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka), media massa (berbagai gambaran tubuh ideal di media dapat menyebabkan ketidakpuasan remaja terhadap tubuh mereka), dan hubungan interpersonal (termasuk kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain). Menurut (Rombe, 2013), body image adalah gambaran mental seseorang tentang seberapa besar atau kecil tubuhnya serta bagaimana orang lain melihat dan menilai dirinya. Sikap seseorang terhadap tubuhnya, baik disadari atau tidak, termasuk persepsinya terhadap penampilan, potensi fisik, fungsi fisik, ukuran, dan bentuk tubuhnya (Sunaryo, 2014).

(Hartini, 2017) mengutip penelitian dari Hurlock (1991) yang menyatakan bahwa dampak psikologis yang dialami remaja akibat perubahan fisik yang terjadi dapat mempengaruhi sikap mereka yang kemudian menyebabkan perubahan dalam perilaku, peran, dan penampilan. Perubahan yang dapat meningkatkan penampilan diri umumnya diterima dengan baik, sementara perubahan yang mengurangi penampilan diri akan ditolak dan berbagai upaya akan dilakukan untuk menyembunyikannya. Perubahan fisik yang terjadi dapat menimbulkan kekhawatiran yang memengaruhi penampilan fisik remaja, padahal salah satu tugas perkembangan di masa remaja adalah menerima bentuk fisik diri sendiri, termasuk keunikan tubuhnya (Saputro, 2018). Pada remaja laki-laki, kepuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik sangat dipengaruhi oleh tren dan standar sosial mengenai tubuh ideal. Penampilan fisik adalah hal pertama yang mudah dilihat oleh indera penglihatan saat seseorang berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, wajar jika setiap individu memperhatikan penampilan fisiknya agar standar penampilan yang berlaku di masyarakat dapat terpenuhi (Sumanty et al., 2018).

Hasil penelitian (Ariani et al., 2021), menunjukkan bahwa 51,3% atau 77 siswa mempunyai citra tubuh sedang. Terdapat 22,7% atau 34 siswa memiliki citra tubuh positif. Ada juga 26,0% atau 39 siswa lainnya tergolong memiliki citra tubuh negatif.

Pada tanggal 14 Januari 2025, dilakukan studi pendahuluan di SMK Muhammadiyah 3 Klaten dengan tujuan untuk menggali permasalahan terkait citra tubuh siswa. Dalam wawancara dengan kepala sekolah SMK Muhammadiyah 3 Klaten, disampaikan bahwa terdapat salah satu siswa yang tidak mau berbaur dengan siswa lainnya dikarenakan merasa rendah diri dan malu dengan penampilannya. Siswa tersebut lebih memilih untuk menyendiri di dalam kelas dan enggan berinteraksi dengan teman-temannya. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 orang siswa secara acak, dalam wawancara didapatkan 3 orang siswa merasa puas terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya, siswa yang merasa puas menunjukkan bahwa mereka menyukai kondisi tubuh secara keseluruhan, menerima apa yang telah diberikan Allah SWT, dan merasa nyaman terhadap tubuhnya yang sekarang, 5 orang siswa merasa tidak puas terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya, dikarenakan merasa kurus, gemuk, kurang tinggi, dan ada bagian tubuh yang kurang disukai, dan 2 orang siswa merasa puas terhadap kondisi tubuhnya tetapi tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini, menunjukkan adanya masalah citra tubuh negatif yang cukup signifikan dikalangan siswa yang dapat mempengaruhi interaksi sosial mereka disekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 3 Klaten Tengah”.

## B. Rumusan Masalah

Citra tubuh merupakan norma budaya dua masyarakat tentang kecantikan dan penampilan, seperti kurus, gemuk, cantik, dan menawan bila dilihat secara signifikan terhadap penerimaan diri. Pada saat individu tidak bisa menerima kekurangannya maka akan membuat timbulnya rasa kurang percaya diri, merasa khawatir, malu, dan memandang rendah tubuhnya. Data penelitian terdahulu

mengungkapkan bahwa mayoritas remaja berada pada kategori citra tubuh sedang (51,3%), sedangkan kelompok dengan citra tubuh positif hanya mencapai 22,7%. Menariknya, sekitar 26,0% remaja justru memiliki citra tubuh negatif. Ketidakseimbangan ini menimbulkan pertanyaan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya citra tubuh remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pertanyaan peneliti “Bagaimana Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 3 Klaten Tengah”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian yang hendak dilakukan adalah sebagai berikut:

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Citra Tubuh pada Remaja di SMK Muhammadiyah 3 Klaten Tengah.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, BB, TB, dan IMT
- b. Mendeskripsikan Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja
- c. Menganalisis citra tubuh remaja berdasarkan usia, jenis kelamin, BB, TB, dan IMT

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung. Adanya manfaat penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran secara teoritis untuk memperluas pemahaman mengenai gambaran citra tubuh.

#### 2. Praktis

##### a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh siswa maupun umum sebagai bahan pembelajaran mengenai pandangan citra tubuh.

b. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan memperluas pemahaman siswa dalam melihat citra tubuh secara positif serta membangun rasa percaya diri, sehingga dapat saling menghargai tanpa memandang perbedaan.

c. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi orang tua untuk mengembangkan citra tubuh pada anaknya.

d. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi yang bermanfaat dan dapat menjadi bahan acuan ataupun referensi bagi peneliti lain yang akan meneliti tentang citra tubuh

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan informasi tambahan, sehingga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya.

## **E. Keaslian Penelitian**

Terdapat beberapa penelitian yang membahas topik yang hampir sama yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Risqi Eka (2021). “Gambaran Citra Tubuh Positif Pada Remaja Laki-Laki di Kabupaten Jember”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran citra tubuh positif pada remaja laki-laki di Kabupaten Jember. Sampel dalam penelitian ini adalah 150 orang. Teknik pengambilan menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampel *purposive sampling*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa secara keseluruhan responden remaja laki-laki di Kabupaten Jember, memiliki citra tubuh yang tinggi dengan prosentase sebesar 53%, sedangkan prosentase sebesar 47% berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwasanya remaja akhir laki-laki di Kabupaten Jember masih banyak yang memiliki citra tubuh positif dengan kategori tinggi. Perbedaan penelitian yaitu, penelitian ini menggunakan

penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel yaitu citra tubuh pada remaja. Sampel yang digunakan sebanyak 99 responden dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yessi Marlina, Annisa Dian Purwanti (2022). “Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru”. Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 15-18 tahun di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru sebanyak 210 orang. Dengan jumlah sampel sebanyak 70 remaja perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data terdiri dari data usia, persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan. Data terkait persepsi citra tubuh menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ)- 16. Kuesioner BSQ-16 terdiri dari 16 pertanyaan mengenai bentuk tubuh dan penampilan seseorang selama 4 minggu terakhir. Kuesioner ini menggunakan skala Likert untuk mengukur respon dari responden. Perbedaan penelitian yaitu, penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel yaitu citra tubuh pada remaja. Sampel yang digunakan sebanyak 99 responden dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Teknik analisa data yang digunakan analisis data univariat.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yohana Wuri Satwika, Septi Wahyu Dianingrum (2020). “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran citra tubuh positif dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan di SMAN 1 Kedungadem. Sampel dalam penelitian ini adalah 114 orang. Pengambilan sample dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Metode penelitian ini adalah metode analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri di SMAN 1 Kedungadem memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang dengan jumlah 72 siswa. Hal ini berarti sebagian besar dari remaja putri belum

sepenuhnya memiliki sikap positif terhadap dirinya dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga akan membentuk kualitas hidup yang baik. Perbedaan penelitian yaitu, penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel yaitu citra tubuh pada remaja. Sampel yang digunakan sebanyak 99 responden dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Teknik analisa data yang digunakan analisis data univariat.

