

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang kritis antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pubertas merupakan proses alami yang dipengaruhi oleh genetic, nutrisi, dan lingkungan. Perubahan fisik terjadi pada masa pubertas, antara lain bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, perubahan proporsi tubuh, dan perubahan organ reproduksi (Azizah et al., 2023). Masa remaja adalah fase yang tampaknya tidak memiliki lokasi yang berbeda; itu bukan milik kelompok anak-anak, juga bukan milik kelompok orang dewasa. Masa remaja sering dikaitkan dengan fase sementara atau transisi yang masih membutuhkan arahan orang dewasa karena remaja belum menguasai kapasitas fisik atau psikologis mereka (Suryana1, 2022).

*World Health Organization* mengemukakan bahwa, remaja akhir (usia 15–19 tahun) mencakup sekitar 16% populasi remaja global, sementara di Indonesia, Badan Pusat Statistik (2024) mencatat bahwa remaja usia 16–18 tahun menyumbang sekitar 8,5% dari total populasi. Di Jawa Tengah, proporsi remaja usia 15–19 tahun mencapai 9,2% (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2024), dan di Kabupaten Klaten, jumlah remaja pada kelompok usia tersebut diperkirakan mencapai 45.000 jiwa (BPS Kabupaten Klaten, 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa remaja akhir merupakan kelompok usia yang cukup besar dan rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk yang berkaitan dengan citra tubuh dan perilaku sosial.

Pada fase remaja akhir, individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara biologis, kognitif, maupun emosional. Perubahan fisik seperti pertumbuhan tinggi badan, perkembangan organ seksual, dan perubahan komposisi tubuh seringkali menjadi fokus perhatian remaja. Menurut Prastia & Pratikto (2023), sekitar 70% remaja di Indonesia merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, terutama akibat perbandingan dengan standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial. Perubahan fisik ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga membentuk persepsi remaja terhadap tubuh mereka sendiri, yang dikenal sebagai *body image*.

*Body image* didefinisikan sebagai persepsi, perasaan, dan pikiran individu terhadap tubuhnya sendiri (Grogan, 2021). Faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan *body*

image antara lain pengaruh media, tekanan teman sebaya, budaya, dan pengalaman personal. Penelitian Rurky & Rahmasari (2024) menunjukkan bahwa remaja yang terpapar konten media sosial yang menampilkan tubuh "ideal" cenderung memiliki body image yang lebih negatif. Perubahan body image dapat terjadi secara dinamis seiring dengan perkembangan identitas diri remaja. Jika body image yang negatif tidak diatasi, dampaknya dapat meluas hingga menyebabkan kecemasan, depresi, penurunan prestasi akademik, dan bahkan perilaku berisiko seperti gangguan makan (Melina et al., 2025)

Selain dampak psikologis, body image yang negatif juga berkaitan dengan perilaku sosial, termasuk bullying. Bullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti orang lain, baik secara verbal, fisik, maupun psikologis. Faktor yang memengaruhi perilaku bullying antara lain lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan kondisi emosional pelaku. Studi oleh Aironi & Starry (2021) menemukan bahwa remaja dengan body image negatif berisiko lebih tinggi menjadi korban bullying karena sering dianggap "berbeda" dari standar kelompok. Di sisi lain, beberapa remaja mungkin melakukan bullying sebagai bentuk kompensasi atas ketidakpuasan terhadap tubuh mereka sendiri (Munawaroh & Christiana, 2023).

Remaja sangat rentan mengalami tekanan untuk memiliki tubuh ideal sesuai standar kecantikan yang ada. Sayangnya, standar ini seringkali tidak realistis dan justru memicu Body Image negatif pada sebagian remaja (Webb et al., 2019). Di antara negara-negara ASEAN, Indonesia mencatat angka tertinggi untuk insiden bullying di lingkungan sekolah dengan persentase mencapai 84%. Posisi ini menempatkan Indonesia di atas negara-negara lain seperti Nepal dan Vietnam yang keduanya mencatat 79%, diikuti Kamboja dengan 73%, serta Pakistan yang memiliki tingkat lebih rendah yaitu 43% (Safaat, 2023). Berdasarkan survei kementerian kesehatan pada tahun 2018, prevalensi perilaku Bullying baik sebagai pelaku, korban ataupun pihak yang menyaksikan di Indonesia mencapai 64,1% pada kelompok remaja usia 13-15 tahun dan 51,3% pada usia 16-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Sementara itu, penelitian yang dilakukan pada 5.300 siswa SMP dan SMA di jabodetabek juga menemukan angka yang cukup memprihatinkan. Sekitar 28,6% siswa mengaku pernah mem-bully orang lain dalam 3 bulan terakhir, sementara 52,3% mengaku pernah menjadi korban dalam kurun waktu yang sama (Suharti et al., 2021). Survei pada 760 siswa SMP dan SMA di Kota Semarang menemukan prevalensi perilaku Bullying cukup memprihatinkan (Prabowo et al., 2020). Sepanjang tahun 2019 lalu, sebanyak 36,7% siswa mengaku pernah melakukan Bullying secara verbal. Adapun perilaku Bullying fisik dilaporkan oleh 18,9% siswa, sedangkan

9,5% siswa melakukan Bullying secara non-verbal seperti mengucilkan dan menyebarkan rumor buruk tentang orang lain. Di sisi lain, 42,1% siswa mengaku menjadi korban Bullying dalam 1 tahun terakhir (Prabowo et al., 2020).

Body image merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya. Pada masa remaja, body image menjadi sangat penting karena adanya perubahan fisik yang cepat serta meningkatnya pengaruh teman sebaya dan media sosial. Paparan terhadap standar tubuh ideal, seperti tubuh langsing, kulit cerah, dan penampilan menarik, mendorong remaja untuk membandingkan dirinya dengan orang lain (social comparison). Ketika remaja merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar tersebut, akan muncul ketidakpuasan terhadap tubuh yang kemudian membentuk body image negatif.

Body image negatif menimbulkan berbagai tekanan psikologis, seperti rendah diri, rasa malu, kecemasan sosial, dan perasaan tidak berharga. Kondisi ini menciptakan distress emosional yang mendorong remaja mencari cara untuk mempertahankan harga diri dan mengurangi perasaan tidak nyaman tersebut. Salah satu cara yang sering digunakan adalah melalui mekanisme pertahanan diri, seperti kompensasi dan proyeksi. Remaja yang merasa tidak puas dengan tubuhnya cenderung berusaha merasa lebih unggul dengan cara merendahkan orang lain atau memindahkan ketidaksukaan terhadap dirinya kepada individu lain.

Dalam konteks interaksi sosial, mekanisme ini dapat muncul dalam bentuk perilaku bullying, khususnya bullying verbal berupa ejekan fisik dan body shaming. Dengan mengejek atau merendahkan penampilan orang lain, remaja berusaha meningkatkan posisi sosial dan mempertahankan harga diri di hadapan kelompoknya. Perilaku ini juga diperkuat oleh lingkungan yang menormalisasi komentar negatif tentang tubuh, sehingga bullying berbasis penampilan dianggap wajar.

Pada akhirnya, hubungan antara body image negatif dan bullying bersifat siklikal. Body image yang buruk mendorong munculnya bullying, sementara bullying itu sendiri memperkuat budaya perbandingan fisik dan tekanan terhadap penampilan. Kondisi ini berdampak negatif terhadap kesehatan mental, baik pada korban maupun pelaku, karena meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri.

Dampak bullying pada remaja sangat serius dan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Secara psikologis, korban bullying cenderung mengalami peningkatan kecemasan, stres, depresi, serta penurunan harga diri akibat tekanan berulang yang mereka terima (Evelina et al., 2020). Tekanan psikologis tersebut juga dapat membuat

remaja menarik diri dari pergaulan, merasa tidak aman, dan sulit menjalin hubungan sosial yang sehat (Suharti & Prabowo, 2021).

Dari aspek akademik, bullying berdampak pada penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, meningkatnya ketidakhadiran, serta penurunan prestasi karena tingginya beban emosional yang dialami korban (Rahmawati & Nugroho, 2021). Lingkungan sekolah yang tidak aman juga meningkatkan risiko school avoidance dan membuat siswa kurang terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran (Yuliana et al., 2022).

Pelaku bullying tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga mengalami dampak negatif bagi dirinya sendiri. Remaja yang melakukan bullying umumnya memiliki masalah regulasi emosi, empati yang rendah, dan konsep diri yang tidak stabil. Perilaku bullying sering menjadi cara maladaptif untuk mengatasi rasa tidak aman, kemarahan, atau frustrasi (Cook et al., 2020; Zych et al., 2020). Dalam jangka panjang, pelaku bullying berisiko mengalami masalah perilaku, seperti agresivitas, kenakalan remaja, penyalahgunaan zat, serta kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat. Selain itu, kebiasaan menggunakan kekerasan atau intimidasi sebagai cara menyelesaikan masalah dapat terbawa hingga dewasa dan meningkatkan risiko konflik sosial dan masalah hukum (Ttofi et al., 2021). Secara psikologis, pelaku bullying juga rentan mengalami kecemasan, rendahnya kepuasan hidup, dan gangguan hubungan interpersonal, karena relasi yang dibangun berdasarkan dominasi dan ketakutan, bukan kepercayaan dan dukungan (Zych et al., 2020). Korban bullying mengalami berbagai dampak baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. Secara psikologis, korban bullying sering mengalami kecemasan, depresi, rendah diri, dan perasaan tidak berharga. Paparan ejekan, penghinaan, dan perlakuan merendahkan secara terus-menerus dapat merusak konsep diri dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan dan depresi (Arseneault, 2020; Moore et al., 2021). Selain itu, korban bullying juga cenderung mengalami penarikan diri secara sosial, kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya, serta merasa tidak aman di lingkungan sekolah. Dalam jangka panjang, pengalaman bullying dapat menyebabkan trauma psikologis, gangguan kepercayaan diri, dan bahkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri (Baldry et al., 2022).

Dari sisi akademik, korban bullying sering mengalami penurunan konsentrasi, ketidakhadiran di sekolah, dan prestasi belajar yang menurun, karena sekolah menjadi tempat yang dipersepsikan sebagai sumber ancaman dan stres.

Secara fisik, remaja yang mengalami bullying dilaporkan menunjukkan keluhan psikosomatis seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, nyeri perut, serta gangguan pola makan akibat stres berkepanjangan (Putri & Handayani, 2023). Dalam kondisi lebih berat, bullying dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku melukai diri sendiri ataupun pikiran bunuh diri, terutama jika korban tidak mendapatkan dukungan emosional dan sosial yang memadai (Lestari et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh pada tanggal 15 September 2025 di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan didapatkan populasi 52 siswa dari kelas 10 Farmasi. Sementara itu, peneliti melakukan wawancara informal dengan 10 siswa di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan menunjukkan bahwa 7 siswa yang menyadari adanya kasus bullying terkait penampilan fisik, seperti body shaming, baik secara langsung maupun melalui platform digital, serta wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK bahwa belum ada program terkait edukasi mengenai bullying di sekolah tersebut.

Body image merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan konsep diri remaja. Cara remaja memandang dan menilai tubuhnya sangat memengaruhi bagaimana ia berinteraksi dengan orang lain. Remaja dengan body image negatif cenderung merasa tidak puas terhadap penampilannya, mengalami rasa malu, rendah diri, dan kecemasan sosial. Kondisi psikologis ini menciptakan distress emosional yang membuat individu merasa terancam secara sosial, khususnya dalam situasi pergaulan dengan teman sebaya (Rodgers et al., 2020; Puhl & Lessard, 2020).

Dalam upaya mempertahankan harga diri, remaja dengan body image negatif sering menggunakan mekanisme pertahanan diri, seperti proyeksi dan kompensasi. Ketidaksukaan terhadap tubuh sendiri dapat dipindahkan kepada orang lain melalui perilaku merendahkan, mengejek, atau melakukan body shaming. Dengan menjatuhkan orang lain, individu berusaha merasa lebih unggul dan mengurangi perasaan tidak aman yang dimilikinya. Oleh karena itu, body image negatif meningkatkan kecenderungan remaja untuk terlibat dalam perilaku bullying, terutama yang berkaitan dengan penampilan fisik (Puhl et al., 2021; Wang et al., 2022).

Sebaliknya, remaja dengan body image positif memiliki penerimaan diri yang lebih baik, rasa percaya diri yang stabil, serta harga diri yang tidak mudah terancam oleh penilaian sosial. Kondisi ini membuat mereka lebih mampu menghargai perbedaan dan lebih empatik terhadap orang lain. Karena tidak merasa perlu mempertahankan diri melalui dominasi atau merendahkan orang lain, individu dengan body image positif cenderung lebih jarang terlibat dalam perilaku bullying (Rodgers et al., 2021; Kelly et al., 2023).

Dengan demikian, body image berperan sebagai faktor psikologis penting dalam pembentukan perilaku bullying. Body image negatif menjadi faktor risiko yang mendorong munculnya bullying, sedangkan body image positif berfungsi sebagai faktor protektif yang menekan kecenderungan perilaku tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan body image positif pada remaja dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam pencegahan bullying dan peningkatan kesehatan mental (Rodgers et al., 2021).

Berdasarkan hasil latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Body Image Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Fenomena bullying di kalangan remaja masih menjadi isu yang cukup memprihatinkan di lingkungan sekolah, termasuk di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan. Berbagai bentuk tindakan bullying, seperti ejekan, pengucilan sosial, maupun komentar negatif terkait penampilan fisik atau body shaming, kerap terjadi dan berdampak pada kesehatan psikologis remaja. Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan munculnya perilaku bullying adalah body image, yaitu bagaimana seorang remaja menilai, memandang, dan merasakan tubuhnya. Remaja yang memiliki body image negatif cenderung merasa tidak puas terhadap penampilannya, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan risiko menjadi korban bullying atau bahkan mendorong remaja untuk melakukan bullying sebagai bentuk kompensasi diri.

Namun, hingga kini belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji bagaimana hubungan antara body image dengan perilaku bullying pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian lebih mendalam untuk memahami persepsi remaja terhadap tubuh mereka berkontribusi terhadap kecenderungan melakukan atau mengalami bullying. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara body image dengan perilaku bullying pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk menganalisis “Hubungan Body Image dengan Perilaku Bullying pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Prambanan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden remaja meliputi usia, jenis kelamin, BB dan TB.
- b. Mengidentifikasi perilaku bullying pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Prambanan
- c. Mengidentifikasi body image pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Prambanan
- d. Menganalisis “Hubungan Body Image dengan Perilaku Bullying pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Prambanan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan masukan bagi siswa dalam berperilaku kepada temannya serta bisa dijadikan referensi bahan pustaka dan khususnya pada penelitian tentang body image serta perilaku bullying pada remaja di komunitas maupun Pendidikan

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Remaja**

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan remaja tentang perilaku bullying sehingga mampu mengidentifikasi perilaku bullying pada dirinya dan melakukan pencegahan agar tidak terjadi permasalahan yang menjalar sampai ke perilakunya

###### **b. Bagi Sekolah**

Penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun program tentang kepedulian terhadap perilaku bullying pada remaja agar tetap terjaga dengan baik.

###### **c. Bagi Profesi Perawat**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan peran perawat sebagai edukator dan konselor di komunitas remaja sehingga perilaku bullying menurun.

###### **d. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Menambah wawasan dan mampu memahami mengenai hubungan antara body image dengan perilaku bullying pada remaja, sehingga bisa digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

### E. Keaslian Penelitian

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji topik yang berhubungan dengan body image, namun dengan variabel terikat yang berbeda.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti dan Tahun	Judul	Metode/Instrumen	Hasil Utama	Perbedaan dengan Penelitian Ini
(Rurky & Rahmasari, 2022)	Hubungan Antara Body Image Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja	Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling. Instrumen penelitian berupa skala body image dan skala kepuasan hidup. Analisis data menggunakan uji korelasi.	Terdapat hubungan signifikan antara body image dengan kepuasan hidup pada remaja ( $p < 0,05$ ).	Penelitian ini meneliti kepuasan hidup sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian ini meneliti perilaku bullying sebagai variabel dependen pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan.
(Agustin et al., 2023)	Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Bullying pada Remaja Di SMK Hidayatul Mubtadiin Sidodadi Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember.	Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik sampling menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian berupa Body Image Scale dan Adolescent Bullying Scale. Analisis data menggunakan uji	Ada hubungan signifikan body image dengan bullying	Perbedaan penelitian terletak pada lokasi penelitian dan karakteristik responden

Peneliti dan Tahun	Judul	Metode/Instrumen	Hasil Utama	Perbedaan dengan Penelitian Ini
		statistik korelasional.		
(Zuroida & Kireida Kusnadi, 2022)	Body Image dengan Perilaku bullying Pada Remaja	Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik sampling menggunakan incidental sampling dengan jumlah responden sebanyak 60 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner body image dan perilaku bullying.	Ada korelasi signifikan	Penelitian ini menggunakan teknik incidental sampling dengan jumlah sampel terbatas, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik sampling yang berbeda dengan jumlah responden lebih besar di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan.
(Asaliyah Annisa Putri et al., n.d.)	Hubungan Body Image Dengan Bullying Pada Remaja	Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen berupa kuesioner body image dan bullying.	Ada hubungan signifikan	Perbedaan penelitian terletak pada teknik sampling dan lokasi penelitian
(Evelianti et al., 2020)	The Relationship between Body Shaming Treatment	Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional,	Body shaming berhubungan dengan body image	Penelitian ini berfokus pada body shaming dan

Peneliti dan Tahun	Judul	Metode/Instrumen	Hasil Utama	Perbedaan dengan Penelitian Ini
	and Body Image in Adolescents in Depo	Instrumen penelitian berupa kuesioner body shaming dan body image. Analisis data menggunakan uji statistik korelasi.		body image, sedangkan penelitian ini berfokus pada hubungan body image dengan perilaku bullying, bukan body shaming.
(Araaf et al., n.d.)	Hubungan Antara Body Shaming Dengan Body Image Pada Remaja Akhir Perempuan Di Kota Makassar	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Instrumen berupa skala body shaming dan body image.	Tidak ada hubungan signifikan	Penelitian ini meneliti body shaming, sedangkan penelitian ini berfokus pada perilaku bullying yang memiliki konsep berbeda dengan body shaming.

Dengan demikian, keaslian penelitian ini terletak pada objek penelitian, yaitu siswa SMK Muhammadiyah 1 Prambanan, teknik sampling purposive, serta fokus utama pada hubungan body image dengan perilaku bullying. Perbedaan-perbedaan ini menegaskan bahwa penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam kajian akademik dan dapat memperkaya literatur mengenai isu kesehatan mental remaja dalam konteks pendidikan kejuruan.