

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang mendapat perhatian luas di tingkat global karena berperan dalam membentuk perkembangan emosional, kognitif, dan sosial individu. Masa remaja dipandang sebagai fase transisi yang kompleks, ditandai oleh proses pencarian identitas, perubahan biologis yang signifikan, serta penyesuaian sosial yang intens. Kondisi tersebut menjadikan remaja lebih rentan terhadap berbagai tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka (Ariani et al., 2021). Pada tahap perkembangan ini, dua aspek yang memiliki peran penting dalam menentukan kondisi psikologis remaja adalah *body image* dan penerimaan diri.

Body image didefinisikan sebagai persepsi subjektif individu terhadap tubuhnya, yang mencakup komponen kognitif, respons emosional, serta evaluasi perilaku terhadap penampilan fisik (Barker et al., 2022; Swami et al., 2019). Persepsi ini terbentuk melalui interaksi berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk keyakinan pribadi, ekspektasi sosial, serta paparan terhadap representasi tubuh dalam lingkungan sosial. Dalam konteks perkembangan remaja, media sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang memiliki pengaruh signifikan. Paparan yang berulang terhadap standar kecantikan yang tidak realistis pada media sosial dapat memicu perbandingan sosial dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh, sehingga berkontribusi pada munculnya masalah terkait *body image* (Saurabh & Singh, 2021).

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima diri secara utuh, meliputi pemahaman dan pengakuan terhadap kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki (Hutapea & Siahaan, 2023). Tingkat penerimaan diri yang baik

berhubungan dengan stabilitas emosional, harga diri yang positif, serta kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal secara adaptif (Allemand et al., 2019). Penerimaan diri juga berperan sebagai salah satu indikator penting dalam kesejahteraan psikologis, karena individu yang mampu menerima dirinya cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai tekanan atau tantangan perkembangan.

Secara global, ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja menunjukkan tren peningkatan, terutama disebabkan oleh tingginya paparan terhadap konten visual di media sosial yang membentuk standar penampilan ideal yang sulit dicapai (Rodgers et al., 2020). Ketidakpuasan terhadap tubuh tersebut memiliki implikasi signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini dapat memicu munculnya masalah psikologis, termasuk kecemasan, depresi, serta menurunnya tingkat penerimaan diri (Barker et al., 2022).

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 menunjukkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah ketidakpuasan terhadap tubuh serta rendahnya tingkat penerimaan diri (Kemenkes RI, 2021). Penelitian terbaru juga mengungkapkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial secara intensif, khususnya platform seperti TikTok dan Instagram, memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *body dissatisfaction* dan tingkat penerimaan diri yang rendah (Fitriani & Purnomo, 2023).

Di Provinsi Sulawesi Barat, hingga saat ini belum tersedia data epidemiologis yang secara khusus menggambarkan kondisi *body image* dan tingkat penerimaan diri pada remaja. Namun demikian, tingginya penggunaan media sosial serta kuatnya

paparan terhadap standar kecantikan yang dipengaruhi oleh budaya nasional maupun global mengindikasikan bahwa remaja di wilayah tersebut berpotensi menghadapi risiko yang serupa dengan daerah lain di Indonesia (Widiastuti et al., 2023).

Observasi awal yang dilakukan di UPT SMAN 3 Polewali menunjukkan fenomena yang cukup mengkhawatirkan terkait dengan *body image* dan penerimaan diri di kalangan remaja. Sebagian siswa terlihat sering membandingkan penampilan fisik mereka dengan figur ideal yang ditampilkan di media sosial. Hal ini mengakibatkan meningkatnya kecemasan dan ketidakpuasan terhadap tubuh di antara mereka. Selain itu, banyak di antara siswa yang mengungkapkan perasaan kurang percaya diri terkait perubahan fisik yang mereka alami, menunjukkan rendahnya tingkat penerimaan diri yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan penerimaan diri pada remaja di UPT SMAN 3 Polewali. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi penyusunan intervensi promotif dan preventif yang relevan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan hubungan antara *body image* dan penerimaan diri pada remaja, kajian empiris yang dilakukan pada remaja di UPT SMAN 3 Polewali masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan komponen fundamental dalam suatu penelitian karena berfungsi sebagai pedoman utama dalam mengarahkan fokus kajian agar tetap sistematis dan selaras dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, rumusan masalah diarahkan untuk mengkaji hubungan antara *body image* dengan

penerimaan diri pada remaja di UPT SMAN 3 Polewali, serta mempertimbangkan kemungkinan variasi hubungan tersebut berdasarkan karakteristik demografis seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja di UPT SMAN 3 Polewali?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan *body image* dan penerimaan diri pada remaja di UPT SMAN 3 Polewali dengan pendekatan kuantitatif.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran *body image* pada remaja di UPT SMAN 3 Polewali.
- b. Diketahui gambaran penerimaan diri pada remaja di UPT SMAN 3 Polewali.
- c. Diketahui analisis *body image* dengan penerimaan diri berdasarkan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas) pada remaja di UPT SMAN 3 Polewali.
- d. Diketahui analisis hubungan *body image* dan penerimaan diri pada remaja di UPT SMAN 3 Polewali.

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Program Studi

Penelitian ini sesuai dengan Domain 2 dalam roadmap Program Studi Ilmu Keperawatan, yaitu “Optimalisasi pengembangan insani melalui upaya promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi kesehatan pada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat.” Fokus penelitian mengenai hubungan body image dengan penerimaan diri pada remaja berkontribusi terhadap penguatan aspek promotif dan preventif dalam bidang kesehatan jiwa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah bagi pengembangan intervensi berbasis bukti yang

dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah, keluarga, dan komunitas. Dengan demikian, penelitian ini berperan dalam memperkuat layanan keperawatan jiwa komunitas, meningkatkan resiliensi psikologis remaja, serta mencegah timbulnya masalah gangguan mental emosional sejak dini.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya *body image* dan penerimaan diri. Dengan mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut, remaja diharapkan mampu membangun citra tubuh yang lebih positif sehingga dapat meningkatkan penerimaan diri serta mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

2. Bagi Orang tua dan Pendidik

Penelitian ini memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan antara *body image* dan penerimaan diri pada remaja. Temuan penelitian dapat dijadikan dasar dalam pelaksanaan edukasi, pendampingan, serta pembinaan yang lebih tepat untuk mendukung perkembangan mental dan emosional remaja.

3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Konselor

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program promotif dan preventif yang berfokus pada *body image* sebagai salah satu faktor yang memengaruhi tingkat penerimaan diri. Selain itu, penelitian ini juga dapat mendukung pengembangan layanan konseling yang lebih spesifik dan berbasis bukti dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja.

4. Bagi Peneliti

Memberikan referensi dan pijakan untuk penelitian lanjutan yang mengkaji lebih dalam mekanisme hubungan antara *body image* dan depresi pada remaja, baik

dengan pendekatan metodologis yang berbeda maupun pada populasi yang lebih luas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Body Image

1. Pengertian *Body Image*

Body image adalah konsep yang merujuk pada persepsi individu tentang bentuk dan penampilan fisiknya. Menurut Cash dan Smolak (2011), *body image* terdiri dari dua komponen utama, yaitu: (1) evaluasi kognitif, yang mencakup penilaian individu terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya; serta (2) aspek afektif, yaitu emosi yang dirasakan terkait dengan penampilan tersebut. *Body image* yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan *body image* negatif sering kali menjadi sumber kecemasan dan ketidakpuasan (Marcella, 2024).

Dalam konteks remaja, *body image* menjadi isu penting karena fase perkembangan ini ditandai oleh perubahan fisik yang signifikan. Perubahan tersebut sering kali dipengaruhi oleh standar sosial dan budaya, termasuk paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan tertentu (Tiggemann & Slater, 2014).

2. Aspek *Body Image*

Cash (2012) membagi *body image* ke dalam tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku. Selain itu, aspek sosial juga dianggap memiliki peran penting dalam pembentukan citra tubuh individu.

a. Aspek kognitif, yaitu bagaimana individu menilai bentuk dan ukuran tubuhnya.

Pada masa remaja, aspek ini sering kali dipengaruhi oleh perbandingan sosial dengan teman sebaya maupun figur publik di media sosial. Remaja yang memandang tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh yang dapat berlanjut menjadi stres atau rasa rendah diri (Widiastuti, Sutiari, & Ani, 2023).

- b. Aspek emosional, berupa perasaan positif atau negatif yang muncul dari penilaian tersebut. Emosi yang timbul dapat berupa kebanggaan, rasa percaya diri, atau sebaliknya perasaan malu dan cemas terhadap penampilan. Pada remaja, aspek ini memiliki peran penting karena perubahan fisik yang cepat sering menimbulkan kebingungan emosional sehingga meningkatkan risiko gangguan psikologis, termasuk depresi (Zahirah & Wirjatmadi, 2024).
- c. Aspek perilaku, mencakup tindakan nyata yang dilakukan individu sebagai respons terhadap citra tubuh, misalnya diet ekstrem, olahraga berlebihan, atau menghindari interaksi sosial. Perilaku ini tidak selalu bersifat negatif, karena pada sebagian remaja dapat memotivasi penerapan gaya hidup sehat. Namun, apabila dilakukan secara berlebihan, perilaku tersebut dapat menimbulkan dampak buruk, seperti gangguan makan, over-exercise, hingga penarikan diri dari lingkungan sosial (Evaluating a School-Based Body Image Lesson, 2023).
- d. Aspek sosial, Aspek sosial memiliki peranan yang tidak kalah penting dalam pembentukan body image. Dukungan dari teman sebaya dan keluarga dapat memperkuat citra tubuh positif, sedangkan kritik atau tekanan dari lingkungan sekitar berpotensi memperburuk citra tubuh negatif (Marcella, 2024). Dukungan sosial yang positif terbukti mampu menjadi faktor protektif yang mengurangi dampak negatif dari ketidakpuasan tubuh. Interaksi yang sehat dengan keluarga maupun lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk citra tubuh yang lebih realistis dan adaptif pada remaja (Widiastuti et al., 2023).
- e. Aspek Kultural, Aspek kultural memiliki peran yang signifikan dalam membentuk persepsi individu terhadap tubuhnya. Norma, nilai, serta keyakinan yang berkembang dalam suatu budaya menjadi kerangka acuan bagi individu

dalam menilai dan memaknai penampilan fisik. Setiap budaya memiliki standar kecantikan yang berbeda-beda, sehingga menghasilkan pengalaman *body image* yang juga beragam pada individu yang berada di dalamnya (Fardouly et al., 2015; Prichard & Tiggemann, 2020). Perbedaan pandangan budaya terhadap bentuk tubuh memengaruhi tingkat kepuasan dan penerimaan diri individu. Pada sebagian budaya, tubuh kurus dipandang sebagai simbol keindahan dan status sosial, sedangkan pada budaya lain tubuh yang lebih berisi dinilai positif sebagai tanda kesehatan dan kesejahteraan. Konstruksi sosial ini, yang diperkuat oleh media dan norma sosial, dapat memicu ketidakpuasan tubuh serta perbedaan tingkat penerimaan diri pada individu dari latar budaya yang berbeda (Wang et al., 2023).

3. Faktor yang Mempengaruhi

Faktor yang memengaruhi *body image* pada remaja dapat berasal dari beberapa aspek, yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor media sosial.

- a. Faktor individu: Kepribadian, pengalaman masa lalu, kepercayaan diri, serta faktor biologis. Remaja dengan tingkat kepercayaan diri rendah lebih rentan terhadap *body image* negatif (Maharani, 2025). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri berkorelasi dengan meningkatnya risiko ketidakpuasan tubuh dan perilaku makan tidak sehat pada remaja putri (Zahirah & Wirjatmadi, 2024). Selain itu, faktor biologis, seperti pubertas yang terjadi lebih cepat dibandingkan teman sebaya, dapat meningkatkan kerentanan terhadap persepsi tubuh yang negatif.
- b. Faktor lingkungan: Keluarga, teman sebaya, serta norma budaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh remaja. Lingkungan keluarga yang suportif dapat berperan sebagai faktor protektif dalam mencegah

terbentuknya body image negatif, sedangkan komentar negatif dari orang tua maupun teman sebaya justru dapat memperburuk persepsi tubuh. Studi di Bali menunjukkan bahwa remaja yang memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya lebih cenderung memiliki citra tubuh positif dibandingkan dengan mereka yang mendapat tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar tubuh tertentu (Widiastuti, Sutiari, & Ani, 2023).

- c. Media sosial: Paparan terhadap standar kecantikan ideal yang sulit dicapai dapat memicu perbandingan sosial negatif dan ketidakpuasan tubuh (Fadouly et al., 2015). Hasil uji coba intervensi berbasis sekolah di Surabaya mengungkapkan bahwa media sosial memiliki peran kuat dalam membentuk persepsi tubuh remaja. Oleh karena itu, edukasi mengenai *body image* positif perlu didukung dengan literasi media agar remaja mampu menilai secara kritis konten visual yang ditampilkan di media sosial (Evaluating a School-Based Body Image Lesson, 2023).

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima kondisi dirinya secara utuh, termasuk berbagai kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Penerimaan diri memiliki peran penting dalam pembentukan kesehatan mental, peningkatan harga diri, serta kemampuan individu dalam beradaptasi secara sosial (Allemand, Hill, & Martin, 2020). Individu dengan tingkat penerimaan diri yang baik umumnya mampu melakukan penilaian diri secara realistis, tidak mudah dipengaruhi oleh persepsi atau penilaian eksternal, serta menunjukkan kapasitas regulasi emosi yang lebih efektif.

2. Aspek Penerimaan Diri

Penerimaan diri pada remaja dapat dipahami melalui beberapa aspek penting, yaitu kognitif, emosional, dan perilaku. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap pembentukan penerimaan diri yang utuh.

- a. Aspek kognitif, merujuk pada proses berpikir dan penilaian individu terhadap dirinya. Remaja yang memiliki penerimaan diri pada aspek kognitif umumnya mampu menilai diri secara objektif sehingga lebih stabil secara psikologis (Allemand et al., 2020).
- b. Aspek emosional, mencakup perasaan positif individu terhadap dirinya, seperti rasa bangga, kebahagiaan, dan kepercayaan diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dapat menurunkan kualitas aspek emosional dalam penerimaan diri (Hazzard et al., 2020).
- c. Aspek perilaku, tercermin melalui tindakan adaptif yang ditunjukkan individu, termasuk kemampuan bersosialisasi, pengambilan keputusan yang sehat, serta kemauan untuk mengembangkan potensi diri. Aspek ini menjadi indikator penting dalam melihat bagaimana penerimaan diri terwujud dalam kehidupan sehari-hari (Allemand et al., 2020).

C. Hubungan Body Image dan Penerimaan Diri

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara body image dan penerimaan diri pada remaja. Remaja yang memiliki citra tubuh positif umumnya menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap penampilan fisik berkaitan dengan rendahnya penerimaan diri, yang berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Febriani & Rahmasari, 2022; Kristano & Ambarwati, 2022). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pembentukan body image yang positif merupakan faktor

penting yang dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja.

D. Tinjaun Penelitian *Terupdate* Terkait Variabel

Table 2.1 Tinjaun Penelitian *Terupdate* Terkait Variabel

No.	Penulis, Tahun, Judul penelitian, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/Partisipan	Hasil
1.	Febriani & Rahmasari (2022). <i>Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial</i> , Indonesia	Menganalisis hubungan antara body image dan penerimaan diri pada remaja pengguna media sosial	Kuantitatif, desain cross-sectional dengan kuesioner	150 remaja pengguna media sosial	Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan body image positif cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi.
2	Kristano & Ambarwati (2022). <i>Hubungan Persepsi Body Image yang Sehat dengan Penerimaan Diri pada Remaja</i> , Indonesia	Meneliti hubungan antara persepsi body image yang sehat dan penerimaan diri pada remaja	Penelitian korelasional menggunakan survei	120 siswa SMA	Ditemukan adanya hubungan positif antara body image yang positif dan penerimaan diri, di mana remaja yang puas dengan penampilan fisiknya lebih mampu menerima diri mereka.
3.	Maharani (2025). <i>Dampak Body Image terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Putri di Yogyakarta</i> , Indonesia	Mengkaji dampak body image terhadap penerimaan diri pada remaja putri di Yogyakarta	Kuantitatif dengan kuesioner dan analisis statistik	100 remaja putri	Penelitian ini membuktikan bahwa body image yang negatif memiliki pengaruh signifikan terhadap rendahnya penerimaan diri di kalangan remaja putri.