

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang krusial antara masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan (Linda et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2024) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada pada rentang usia 10-19 tahun. Sementara itu Monks (2006) dalam Rahmawati et al. (2025) mendefinisikan remaja sebagai kelompok usia 12 sampai 21 tahun. Sedangkan menurut KEMENKES RI (2025), remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai 18 tahun, di mana pada fase ini terjadi perkembangan pesat dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional yang membentuk identitas diri. Secara global, populasi remaja mencapai 1,3 miliar jiwa atau sekitar 16% dari total populasi dunia, menjadikan kelompok usia ini sebagai generasi yang sangat penting dalam menentukan masa depan suatu bangsa (WHO, 2024). Di Indonesia sendiri, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, jumlah remaja mencapai 64,22 juta jiwa atau sekitar 22,9% dari total penduduk Indonesia, menunjukkan bahwa hampir seperelima populasi Indonesia berada pada masa perkembangan yang kritis ini (BPS, 2024).

Besarnya jumlah populasi remaja di Indonesia mengindikasikan pentingnya perhatian khusus terhadap berbagai aspek perkembangan psikologis mereka, mengingat masa remaja menjadi fondasi pembentukan kepribadian dan kesehatan mental di masa dewasa (Akbar et al., 2024). Masa remaja juga dikenal sebagai periode *storm* and *stress* di mana remaja mengalami pergolakan emosi yang intens akibat berbagai perubahan yang terjadi secara simultan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya (Tamam, 2024). Kompleksitas perkembangan pada masa remaja menuntut pemahaman

mendalam terhadap berbagai faktor psikologis yang saling berinteraksi, salah satunya adalah konsep diri (Helmaliah et al., 2024).

Konsep diri merupakan totalitas persepsi, keyakinan, dan perasaan individu tentang dirinya sendiri yang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan dan menjadi kerangka acuan dalam berperilaku (Hermansyah & Ichsan, 2023). Pada masa remaja, konsep diri mengalami perkembangan yang dinamis seiring dengan pencarian identitas diri yang menjadi tugas perkembangan utama pada fase ini. Remaja mulai mengembangkan pemahaman yang lebih kompleks tentang siapa dirinya, bagaimana mereka memandang diri sendiri, dan bagaimana mereka ingin dipandang oleh orang lain, yang semuanya terintegrasi dalam konsep diri mereka (Yuliza et al., 2025). Konsep diri yang positif pada remaja berkontribusi terhadap perkembangan kepribadian yang sehat, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Maria et al., 2024).

Pembentukan konsep diri pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk pengalaman pribadi, interaksi sosial, dan evaluasi dari orang-orang terdekat terutama teman sebaya (Liyarovitasari & Setyoningrum, 2023). Salah satu komponen penting dalam konsep diri adalah persepsi terhadap tubuh atau yang dikenal sebagai citra tubuh, yang menjadi semakin menonjol pada masa remaja ketika perubahan fisik terjadi secara drastis. Citra tubuh tidak hanya mencerminkan bagaimana remaja melihat penampilan fisik mereka, tetapi juga bagaimana mereka mengevaluasi dan merasakan tubuh mereka dalam konteks standar kecantikan dan penerimaan sosial yang berlaku di lingkungan mereka (Felensia & Sokang, 2025).

Citra tubuh didefinisikan sebagai persepsi, pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap tubuhnya sendiri, yang mencakup aspek evaluatif dan afektif terhadap penampilan fisik (Cahyani et al., 2024). Pada masa remaja, citra tubuh menjadi sangat sensitif karena perubahan fisik yang cepat akibat pubertas

sering kali tidak sejalan dengan harapan atau standar ideal yang diinternalisasi dari media sosial dan lingkungan pergaulan (Felensia & Sokang, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Ciamis mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka, dengan prevalensi mencapai 70%, dimana remaja perempuan cenderung lebih tidak puas dengan berat badan dan bentuk tubuh dibandingkan dengan remaja laki-laki (Purwati et al., 2023).

Data mengenai citra tubuh remaja di Indonesia menunjukkan fenomena yang cukup memprihatinkan. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyadewi dan Hapsari (2024) terhadap 226 remaja berusia 15-18 tahun di berbagai kota di Indonesia menemukan bahwa mayoritas partisipan memiliki skor citra tubuh dalam kategori sedang, dengan terdapat perbedaan signifikan antara citra tubuh remaja perempuan dan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Achak et al. (2025) yang menemukan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki citra tubuh yang lebih negatif dibandingkan remaja laki-laki, dengan didorong oleh tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis. Fenomena *body shaming* yang marak terjadi di kalangan remaja juga berkontribusi terhadap rendahnya citra tubuh. Penelitian Noviani dan Sa'adah (2023) mengungkapkan bahwa pengalaman *body shaming* berhubungan dengan penurunan kepercayaan diri pada remaja.

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental, termasuk rendahnya harga diri, kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia nervosa (Andini et al., 2025). Era digital dan media sosial semakin memperburuk situasi ini karena remaja terus-menerus terpapar dengan standar kecantikan yang tidak realistis melalui platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook, yang mendorong mereka untuk membandingkan diri dengan orang lain (Nurdin et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Alfonso-Fuertes et al. (2023) menemukan bahwa paparan konstan terhadap gambar-gambar yang telah diedit dan difilter menciptakan tekanan psikologis bagi remaja untuk

mencapai standar kecantikan yang sebenarnya tidak dapat dicapai, sehingga menimbulkan persepsi negatif terhadap tubuh mereka sendiri.

Meskipun begitu, pengaruh citra tubuh terhadap kesehatan mental remaja tidak berdiri sendiri. Ada beberapa faktor yang dapat memperkuat atau melemahkan dampaknya. Salah satu yang paling penting adalah dukungan dari teman sebaya. Dukungan teman dapat membantu remaja menilai dan menerima kondisi tubuh mereka dengan lebih positif (Elisa et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Widiastuti dan Ratnawati (2020) yang menunjukkan bahwa Ada hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan citra tubuh dengan nilai $p = 0,001$.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan emosional, informasional, instrumental, dan penilaian yang diberikan oleh individu seusia yang memiliki kesamaan pengalaman dan tantangan perkembangan (Jelita & Sunarti, 2024). Pada masa remaja, teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial yang paling signifikan karena remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman-teman mereka dan mencari validasi serta penerimaan dari kelompok sebaya daripada dari orang tua (Rachmaningtyas & Khoirunnisa, 2022). Kualitas hubungan pertemanan yang positif memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi berbagai tekanan dan perubahan yang mereka alami (Prameswari & Tyas, 2025).

Data penelitian di Indonesia menunjukkan tingkat dukungan sosial teman sebaya yang bervariasi pada remaja. Penelitian Setiani et al. (2024) terhadap 77 remaja kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya pada kategori tinggi mencapai 49,4%, kategori sedang 48,0%, dan kategori rendah hanya 2,6%. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Wulandari dan Wijayanti (2023) di SMA N 1 Bergas dengan melibatkan 292 siswa, di mana sebagian besar remaja (67,8%)

memiliki dukungan teman sebaya dalam kategori tinggi. Penelitian Nurdiansyah dan Kusmawati (2024) juga menemukan bahwa dukungan sosial penghargaan dari teman sebaya memiliki peran penting dalam mengatasi *quarter life crisis* pada remaja.

Dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam membentuk persepsi remaja terhadap citra tubuh mereka melalui proses perbandingan sosial dan validasi dari kelompok (Marlinda et al., 2022). Ketika remaja mendapatkan dukungan positif, penerimaan, dan apresiasi dari teman sebaya terlepas dari penampilan fisik mereka, hal ini dapat meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi dampak negatif dari ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Asih & Fahmawati, 2024). Sebaliknya, komentar negatif, *bullying*, atau *body shaming* dari teman sebaya dapat memperburuk persepsi negatif terhadap tubuh dan menurunkan harga diri remaja secara signifikan (Ningsih et al., 2023). Penelitian oleh Álvarez-García et al. (2020) membuktikan bahwa remaja yang merasa overweight lebih sering mengalami bullying, memiliki harga diri lebih rendah, dan mengalami lebih banyak kesulitan sosial. Selain itu penelitian oleh Febriana et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan dukungan teman sebaya dengan harga diri dengan $p\text{ value} = 0,015$ ($p \leq 0,05$).

Harga diri merupakan evaluasi subjektif individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya sendiri, yang mencerminkan seberapa besar individu menghargai, menerima, dan merasa puas dengan dirinya (Huang, 2023). Harga diri yang tinggi pada remaja diasosiasikan dengan berbagai *outcome* positif seperti prestasi akademik yang baik, hubungan interpersonal yang sehat, resiliensi terhadap tekanan psikologis, dan kesejahteraan mental yang optimal (Nabilla et al., 2024). Sebaliknya, harga diri yang rendah menjadi faktor risiko bagi berbagai masalah psikologis termasuk depresi, kecemasan, perilaku berisiko, dan bahkan ide bunuh diri pada remaja (Putri et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Halawa (2020) terhadap 44 remaja putri yang mengalami *overweight* di SMP Dharma Wanita Surabaya menunjukkan bahwa terdapat

79,55% responden memiliki *self-esteem* rendah. Penelitian lain dari Indriasari (2023) menemukan proporsi *self-esteem* rendah sebanyak 88,9% pada sampel remaja akhir perempuan.

Pembentukan harga diri pada remaja sangat dipengaruhi oleh citra tubuh karena penampilan fisik menjadi salah satu aspek yang paling *visible* dan sering menjadi dasar penilaian awal dalam interaksi sosial (Rifia, 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian Saniyah dan Nasution (2024) yang menunjukkan Ada hubungan signifikan antara citra tubuh dan harga diri ($r = 0,621$; $p < 0,05$). Penelitian lain oleh Wulandari dan Wijayanti (2023) juga menunjukkan hubungan signifikan antara citra tubuh dan harga diri ($p\text{-value} = 0,033$) $< (0,05)$, dan $\tau = +0,124$ yang artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya maka harga diri pada remaja akan semakin tinggi. Remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi karena mereka merasa lebih percaya diri dan diterima dalam lingkungan sosial mereka. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya juga berkontribusi langsung terhadap harga diri karena melalui penerimaan, validasi, dan dukungan dari kelompok sebaya, remaja merasa dihargai dan memiliki tempat dalam komunitas mereka (Auliya & Abdillah, 2025).

Penelitian terkini menunjukkan bahwa hubungan antara citra tubuh dan harga diri tidak bersifat linier sederhana, melainkan dapat dimoderasi atau dimediasi oleh berbagai faktor termasuk dukungan sosial teman sebaya (Malasari & Mukhlis, 2022). Namun demikian, masih terdapat gap penelitian mengenai bagaimana secara spesifik citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan berinteraksi dalam memprediksi harga diri pada populasi remaja Indonesia, terutama dengan mempertimbangkan konteks lingkungan tempat tinggal remaja, seperti tingkat RW atau kelurahan. Padahal, interaksi sosial di tingkat komunitas dapat berbeda dengan interaksi di sekolah (Putra & Hartini, 2024). Dengan kata lain, ada kekosongan penelitian yang membahas secara

simultan ketiga variabel tersebut dalam satu model keterkaitan, khususnya di Indonesia.

Perawat memiliki peran strategis dalam menangani permasalahan citra tubuh dan harga diri pada remaja melalui berbagai fungsi keperawatan. Peran tersebut meliputi aspek promotif dengan memberikan pendidikan kesehatan dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya penerimaan diri; aspek preventif dengan mengidentifikasi serta mencegah faktor risiko yang dapat menurunkan harga diri; aspek kuratif melalui pemberian asuhan keperawatan jiwa yang mencakup komunikasi terapeutik dan intervensi psikoedukasi; serta aspek rehabilitatif yang berfokus pada membantu individu agar mampu beradaptasi, merasa dihargai, dan diterima di lingkungannya (Keliat, 2021). Selain itu, perawat juga dapat melakukan intervensi konseling individu yang diarahkan untuk meningkatkan harga diri melalui penerimaan diri, pengembangan potensi, serta pembentukan identitas positif pada remaja.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di RW 06 Kelurahan Jatiwarna pada tanggal 2 November 2025 melalui wawancara kepada 15 remaja, menunjukkan bahwa 80% remaja memiliki perhatian besar terhadap penampilan fisik. Beberapa di antaranya mengaku merasa kurang percaya diri karena bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal, seperti merasa terlalu gemuk atau terlalu kurus dibandingkan teman-temannya. Selain itu, masih ditemukan perilaku saling mengomentari bentuk tubuh teman sebaya, yang kadang menimbulkan perasaan malu dan tidak nyaman. Di sisi lain, sebagian remaja juga menunjukkan sikap saling mendukung, terutama di antara teman yang memiliki hubungan dekat. Fenomena ini menunjukkan adanya variasi dukungan sosial di lingkungan tersebut yang layak untuk diteliti lebih lanjut.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada upaya meneliti hubungan antara citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri di lingkungan RW 06 Kelurahan Jatiwarna, yang belum pernah dijadikan lokasi penelitian

serupa sebelumnya. Penelitian ini juga mencoba melihat peran dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor yang dapat memperkuat hubungan antara citra tubuh dan harga diri pada remaja. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan dapat diperoleh gambaran baru yang lebih kontekstual dan relevan dengan kehidupan remaja di lingkungan tempat tinggal mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada remaja di RW 06 Kelurahan Jatiwarna. Melalui hasil yang diperoleh, diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi masyarakat dan pihak terkait untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perkembangan psikologis remaja secara positif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Citra Tubuh dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Harga Diri pada Remaja di RW 06 Kelurahan Jatiwarna”.

1.2 Rumusan Masalah

Tingginya tingkat ketidakpuasan remaja terhadap citra tubuhnya dapat memunculkan penilaian negatif terhadap diri sendiri yang berujung pada rendahnya harga diri. Di sisi lain, minimnya dukungan sosial dari teman sebaya semakin memperburuk keadaan psikologis remaja, menurunkan rasa percaya diri, serta memengaruhi kemampuan mereka dalam menjalin interaksi sosial. Situasi tersebut berpotensi memberikan dampak yang kurang baik terhadap perkembangan psikologis maupun sosial remaja.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka pertanyaan penelitiannya adalah: “Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada remaja di RW 06 Kelurahan Jatiwarna?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada remaja di RW 06 Kelurahan Jatiwarna.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik remaja (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan) di RW 06 Kelurahan Jatiwarna.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi citra tubuh pada remaja di RW 06 Kelurahan Jatiwarna.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi dukungan sosial teman sebaya pada remaja di RW 06 Kelurahan Jatiwarna.
- d. Mengetahui distribusi frekuensi harga diri pada remaja di RW 06 Kelurahan Jatiwarna.
- e. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja di RW 06 Kelurahan Jatiwarna.
- f. Menganalisis hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada remaja di RW 06 Kelurahan Jatiwarna.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi perangkat kelurahan, kader kesehatan remaja, dan pengurus karang taruna dalam mengembangkan program pembinaan remaja. Hasilnya diharapkan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya dukungan sosial dalam membantu remaja menerima diri, sehingga terbentuk lingkungan yang mendukung kesehatan psikologis. Dukungan sosial yang baik juga diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan menurunkan risiko rendahnya harga diri pada remaja.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi ilmiah bagi Universitas MH Thamrin, khususnya Program Studi Keperawatan, dalam memperkaya literatur psikososial remaja. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa dalam penyusunan karya ilmiah serta mendukung pengembangan kurikulum dan kegiatan akademik yang menitikberatkan pada kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini memperkuat peran universitas dalam penelitian berbasis masyarakat.

1.4.3 Bagi Remaja di RW 06 Kelurahan Jatiwarna

Penelitian ini memberikan pemahaman kepada remaja mengenai pentingnya menghargai diri dan membangun citra tubuh positif. Diharapkan remaja mampu menerima diri, menjalin hubungan sosial yang mendukung, serta menghindari kebiasaan membandingkan diri secara berlebihan. Kesadaran ini diharapkan dapat menumbuhkan kepercayaan diri, memperkuat harga diri, dan menciptakan lingkungan sosial yang saling menghargai.

1.4.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan harga diri pada remaja. Selain itu, melalui proses penyusunan skripsi ini, peneliti memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah secara sistematis, mulai dari penyusunan proposal, pengumpulan dan analisis data, hingga penarikan kesimpulan. Penelitian ini juga melatih kemampuan berpikir kritis, analitis, serta meningkatkan keterampilan dalam pengolahan data dan penulisan karya ilmiah sebagai bekal dalam pengembangan kompetensi akademik dan profesional di bidang kesehatan masyarakat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian selanjutnya di bidang kesehatan remaja dan keperawatan jiwa.