

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dan sering disebut sebagai masa pubertas terutama bagi remaja perempuan (Fitriani, 2020). Menurut Papalia, Olds, & Feldman, transisi masa remaja melibatkan perubahan besar dalam diri individu dan memerlukan penyesuaian diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa remaja (Wulandari & Susilawati, 2016). Istilah "remaja" atau *adolescence* mencakup berbagai aspek, termasuk kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1980 dalam Wulandari & Susilawati, 2016).

Masa remaja terdiri dari tiga tahap utama, yaitu masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Pada tahap remaja awal, yang mencakup usia antara 12 hingga 15 tahun, individu mengalami perkembangan menuju kematangan seksual yang dikenal sebagai pubertas. Selanjutnya, masa remaja pertengahan, yang berlangsung antara usia 15 hingga 18 tahun, ditandai dengan perkembangan kemampuan berpikir yang lebih matang. Terakhir, masa remaja akhir, yang mencakup usia 18 hingga 21 tahun, adalah periode di mana individu mulai mempersiapkan diri untuk memasuki fase dewasa. Selama masa ini, mereka sering mengalami ketegangan, kebingungan, dan kekhawatiran akibat perubahan yang mereka

alami. Karena emosi mereka yang labil, remaja pada tahap ini sering kali cenderung mencoba hal-hal baru dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar (Gatot, 2019).

Perilaku yang sering muncul selama pubertas meliputi perubahan sikap, kecenderungan untuk menyendiri, perasaan bosan, emosi yang mudah meluap, dan penurunan rasa percaya diri. Selain perubahan fisik, pubertas juga ditandai dengan perubahan psikologis. Perubahan psikologis ini unik karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dinamika keluarga, pendidikan, lingkungan sekolah, informasi dari media massa, agama, dan norma sosial. Melihat perubahan-perubahan yang dialami di masa pubertas baik dari segi perubahan fisik maupun psikologis akan memicu perilaku menyimpang (Mudjiran, 2021).

Menurut Cash (1994) yang dikutip oleh Denich & Ifdil (2015), *body image* adalah penilaian seseorang terhadap karakteristik tubuhnya berdasarkan pengalaman dan perasaan pribadi yang telah dialaminya. Ada lima aspek utama dari *body image*, yaitu Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*), Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*), Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh (*Body Areas Satisfaction*), Kecemasan Terhadap Berat Badan (*Overweight Preoccupation*), dan Pengkategorian Tubuh (*Self Classified Weight*).

Papalia, Olds, dan Feldman (dalam Zuvita dkk., 2022) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi *body image* pada remaja adalah adanya sistem pendukung. Salah satu bentuk sistem pendukung bagi remaja adalah dukungan sosial dari teman sebaya, yang

penting karena remaja sering menghabiskan waktu di luar rumah dan berinteraksi dengan teman-temannya.

Interaksi sosial ini berpengaruh dalam membentuk *body image* remaja. Pengaruh teman sebaya dapat memengaruhi bagaimana individu melihat ukuran dan bentuk tubuh mereka. Dukungan positif dari teman sebaya dapat meningkatkan kepuasan remaja terhadap *body image* mereka. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapatkan dukungan dari teman sebaya cenderung mengalami ketidakpuasan yang lebih tinggi terhadap *body image* mereka (Sari & Abrori, 2020).

Menurut data dari WHO (2023), pada tahun 2022, 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 890 juta orang dewasa yang mengalami obesitas. Hal ini setara dengan 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (43% pria dan 44% wanita) yang mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan hasil laporan dari Kemenkes RI (2017), secara nasional prevalensi kekurusan (IMT/U) yaitu 3,7% sangat kurus, 8,9% kurus, 83,1% normal, dan kegemukan sebesar 4,3%. Data prevalensi (IMT/U) di Provinsi Jawa Tengah yaitu 2,7% sangat kurus, 8,1% kurus, 85,5% normal, 3,6% gemuk.

Menurut data WHO (2023), pola kematian dalam kelompok usia 10–24 tahun mencerminkan risiko yang mendasari kelompok ini, dengan usia 10–14 tahun lebih banyak dipengaruhi oleh penyakit menular. Di kalangan remaja yang lebih tua dan dewasa muda, terjadi pergeseran dari penyakit menular masa kanak-kanak menuju kecelakaan, cedera, tindakan melukai diri sendiri, dan kekerasan interpersonal. Perbedaan angka kematian antara

jenis kelamin juga terlihat pada masa remaja, di mana angka kematian pada laki-laki lebih tinggi akibat kondisi tersebut, termasuk kekerasan kolektif dan intervensi hukum (perang/konflik).

Menurut WHO (2021), diperkirakan 3,6% remaja berusia 10–14 tahun dan 4,6% remaja berusia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja berusia 10–14 tahun, dan 2,8% remaja berusia 15–19 tahun. Depresi dan kecemasan memiliki beberapa gejala yang sama, termasuk perubahan suasana hati yang cepat dan tidak terduga, yang dapat sangat memengaruhi kehadiran dan pekerjaan sekolah. Penarikan diri dari lingkungan sosial dapat memperburuk isolasi dan kesepian. Depresi dapat menyebabkan bunuh diri.

Fenomena yang terjadi pada saat ini ialah munculnya penilaian dikalangan remaja yang lebih memperhatikan standar tubuh, seperti penampilan fisik dan bentuk tubuh yang proposional. Sehingga membuat remaja tidak percaya diri dan selalu menilai dirinya melalui orang lain.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MTS Al-Uswah Bergas terhadap beberapa remaja, 3 dari 5 menyatakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya, terutama jika melihat bentuk tubuh orang lain. Ada 3 dari 5 remaja juga menyatakan tidak percaya diri ketika memakai baju ketat yang memperlihatkan lekukan tubuh karena terlihat gemuk, ada juga 6 dari 10 remaja memiliki jerawat. Ditemukan juga ada 4 dari 5 remaja melakukan diet yang tidak sehat yang menyebabkan *eating disorder*. Remaja sering kali kesulitan dalam menerima perubahan fisik yang terjadi selama pubertas. Mereka merasa malu, cemas, dan bingung dengan

perubahan tersebut. Akibatnya, beberapa remaja merasa dihindari oleh teman-temannya dan merasa tidak nyaman dengan penampilan fisik mereka. Dalam beberapa kasus, mereka bahkan mungkin memilih untuk menyendiri agar tidak merasa dipermalukan oleh teman-teman mereka karena perubahan fisik yang dianggap kurang menarik. Melihat fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja di MTS Al-Uswah Bergas.

B. Rumusan Masalah

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja menyebabkan mereka merasa malu, sehingga mereka berusaha menutup-nutupi perubahan yang ada dalam diri mereka. Terjadinya perubahan pada remaja yang berkaitan dengan fisik dan seksualitas mempunyai dampak terhadap *body image* mereka. Hal tersebut menimbulkan remaja memiliki sikap positif dan negatif dalam meresponi perubahan fisik tersebut dan sikap tersebut sangat mempengaruhi *body image* remaja. Sehingga berdasarkan latar belakang diatas, dapat dibuat rumusan masalah penelitian sebagai berikut "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Body Image* Pada Remaja Di MTS Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja di MTS Al-Uswah Bergas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dukungan sosial teman sebaya terhadap perubahan-perubahan pada masa remaja di MTS Al-Uswah Bergas.
- b. Mengetahui *body image* remaja pada masa pubertas di MTS Al-Uswah Bergas.
- c. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja di MTS Al-Uswah Bergas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat dijadikan sumber pembaruan di perpustakaan dalam bidang kesehatan ilmu kebidanan mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menambahkan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja dan sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian.

3. Bagi Pengguna

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak-pihak yang bertanggung jawab dalam pendidikan remaja untuk memberikan penjelasan yang lebih baik mengenai perubahan yang terjadi selama masa remaja dan bagaimana dukungan sosial dari teman sebaya mempengaruhi remaja.

b. Bagi Remaja

Memberikan informasi mengenai bagaimana dukungan sosial dari teman sebaya berhubungan dengan *body image* remaja, sehingga remaja dapat lebih memahami perubahan yang akan mereka alami selama masa pubertas.

c. Bagi Lembaga Kesehatan

Memberikan informasi mengenai perubahan yang terjadi pada masa remaja saat ini dan dapat mendorong lembaga kesehatan untuk memperkuat upaya mereka dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai pubertas, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, baik untuk remaja, teman sebaya, maupun orang tua.