

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dalam perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Jahja, 2011). Merupakan waktu kematangan dalam perkembangan fisik, kognitif, kepribadian dan sosial yang terjadi kepada remaja putri dan remaja laki-laki untuk mempersiapkan diri menjadi wanita dan laki-laki dewasa. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga, yaitu: 1) usia 12-15 tahun, yang disebut sebagai masa remaja awal; 2) usia 15-18 tahun yang disebut sebagai masa remaja pertengahan; 3) usia 18-21 tahun disebut masa remaja akhir (Marliana, 2015).

Masa remaja biasanya diawali dengan masa pubertas, yaitu remaja mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Perubahan fisik pada pubertas merupakan hasil aktivitas hormonal di bawah pengaruh sistem saraf pusat. Perubahan fisik yang sangat jelas tampak pada pertumbuhan adalah peningkatan fisik dan pada penampakan serta perkembangan karakteristik seks sekunder (Monks, Knoers, 2014).

Perubahan fisik pada remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat, baik remaja laki-laki maupun remaja putri mengalami pertumbuhan fisik yang cepat. Selama masa pubertas terjadi perubahan fisik yang sangat penting misalnya, perubahan dalam tinggi badan dan berat badan, perubahan dalam proporsi tubuh, perubahan seks primer, perubahan seks sekunder. Perubahan seks sekunder merupakan perubahan yang terjadi baik pada remaja laki-laki maupun remaja putri, misalnya pada remaja putra terdapat perubahan fisik seperti jakun mulai

tumbuh, dada tampak lebih berbidang, tumbuhnya rambut di daerah kemaluan maupun ketiak, suara menjadi lebih besar dan berat, mulai mengalami mimpi basah (nocturnal orgasm), mulai muncul jerawat, bahunya tambah melebar dan otot-otot berisi. Sedangkan pada remaja putri terjadi perubahan fisik seperti, payudara mulai tumbuh membesar, pinggul membesar dan melebar, tumbuhnya rambut di daerah kemaluan dan ketiak, datangnya haid (menstruasi) dan akan terjadi setiap bulan, bentuk tubuh membulat, mulai munculnya jerawat dan sebagainya (Marliana, 2015).

Salah satu masalah yang sering dihadapi remaja adalah perubahan fisik yang terjadi secara pesat, Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap pertumbuhan fisik pada dirinya. Pertumbuhan fisik yang tidak sesuai dengan harapan remaja dapat mempengaruhi citra tubuh atau body image, dimana masa remaja lebih mementingkan penampilan fisik di bandingkan dengan aspek lainnya (Monks, Knoers, 2014).

Umumnya yang terjadi pada remaja yaitu, kurang menyukai perubahan fisik ketika beranjak remaja. Hal ini menyebabkan terjadinya kecemasan yang menyebabkan remaja seringkali malu dan menutup diri terhadap lingkungan. Sehingga masa puber merasa tidak bahagia karena tidak sedikit dari kebahagiaan mereka terganggu dengan munculnya kecemasan akan tubuhnya yang berubah dan merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Semua perubahan yang terjadi pada fisiknya disadarinya dan dia pun memiliki persepsi yang pasti tentang penampilan diri. Dia merasa cemas bila dirinya tidak menarik atau bila penampilannya tidak sesuai dengan yang semestinya. Adanya perubahan penampilan anak laki-laki dan perempuan menimbulkan kecemasan tentang kenormalan ciri-ciri fisik yang berbeda. (Merriyana, 2012).

Sesuai dengan apa yang dinyatakan oleh Hurlock (2007) (dalam Erwindasari, 2015) bahwa penilaian mengenai tubuh yang negatif dapat menimbulkan

kecemasan dan menimbulkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan, dan demi mendapatkan kepuasan mengenai bentuk tubuh mereka, remaja akan cenderung melakukan pola pengontrolan berat badan dalam bentuk apapun, sehingga menimbulkan anorexia nervosa. Anorexia nervosa dapat diartikan sebagai aktivitas untuk menguruskan badan dengan melakukan pembatasan makan secara sengaja dan melalui kontrol yang ketat. Penderita anorexia sadar bahwa mereka merasa lapar namun takut untuk memenuhi kebutuhan makan mereka karena bisa berakibat naiknya berat badan. Perhatian terhadap penampilan kondisi fisik mereka yang berlebihan dapat menyebabkan adanya perasaan cemas dan takut penampilan kondisi fisik mereka menjadi tidak sempurna, ini menunjukkan penerimaan diri yang dimiliki rendah, sehingga remaja perempuan dapat mengalami kecenderungan anorexia nervosa. Dari penelitian ini membuktikan bahwa penerimaan diri remaja yang rendah akan kondisi fisik dirinya dapat menimbulkan kecemasan sehingga memunculkan kecenderungan anorexia nervosa.

Citra tubuh merupakan cara individu mempersepsikan tubuhnya, citra mental dirinya sendiri. Bagi sebagian besar orang, citra tubuh sesuai dengan cara orang lain memandang dirinya. Gangguan citra tubuh terjadi ketika ada ketidakcocokan yang ekstrim antara citra tubuh diri sendiri dan persepsi orang lain, serta ketidakpuasan yang ekstrim dengan citra tubuh diri sendiri.

Citra tubuh membentuk persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditujukan pada tubuh. Citra tubuh dipengaruhi oleh pandangan pribadi tentang karakteristik dan kemampuan fisik dan oleh persepsi dari pandangan orang lain. Citra tubuh juga dipengaruhi oleh pertumbuhan kognitif dan perkembangan fisik. Perubahan perkembangan yang normal seperti pertumbuhan dan penuaan mempunyai efek penampakan yang lebih besar pada tubuh dibandingkan dengan aspek lainnya dari

konsep diri. Sikap, nilai kultural, dan sosial juga turut mempengaruhi citra tubuh (Destiara, 2017).

Kekuatan berpikir yang sedang berkembang pada remaja membuka pemikiran dan sosial yang baru. Remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikirnya. Mereka mampu membayangkan situasi rekaan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis ataupun proposisi abstrak dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampak dari luar (Ali, Asrori, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Destiara (2017), didapatkan bahwa 30 (83,3%) remaja putri di asrama putri sanggau memiliki citra tubuh rendah dan sebagian kecil remaja memiliki citra tubuh sangat rendah hal ini di dapatkan pada 2 (5,6%) remaja putri dan 4 (11,1%) remaja memiliki citra tubuh tinggi. Selain itu penelitian oleh wati (2017), bahwa 44,4% responden dalam kategori citra tubuh positif dan 55,6% responden dalam kategori citra tubuh negatif.

Oleh karena itu, pemahaman yang baik dirasa penting terhadap citra tubuh remaja, karena pemahaman merupakan salah satu komponen dalam pembentukan sikap seseorang, bisa dikatakan apabila pemahaman remaja tentang citra tubuh tidak memadai akan berdampak pada sikap remaja yang cenderung negatif menilai sesuatu yang ada kaitannya dengan perubahan fisiknya. Pemahaman yang kurang sangat berdampak pada sikap dan perilaku remaja dalam menghadapi perubahan fisiknya. Ketidapahaman akan perubahan fisik dapat mengakibatkan remaja tidak bisa menerima akan perubahan fisiknya apabila tidak sesuai dengan harapannya.

Penerimaan merupakan suatu tingkat kemampuan dan keinginan untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Menurut Hurloks (dalam Rina, 2004:5),

“Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya”. Sedangkan menurut Germer (2009), “penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu”.

Penerimaan diri merupakan hal yang penting bagi remaja atas perubahan-perubahan perkembangan yang dialaminya. Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik akan memiliki perkembangan mental dan kepribadian yang baik juga. Menurut Hurlock (1996), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam penerimaan diri diantaranya adalah : 1) Pemahaman Diri, 2) harapan yang realistis, 3) tidak hadirnya hambatan-hambatan dari lingkungan, 4) tidak adanya tekanan emosi yang kuat, 5) sukses yang sering terjadi, 6) konsep diri yang stabil.

Remaja yang memiliki harapan yang realistis tentu akan mudah menerima dirinya. Misalnya, remaja yang memiliki harapan untuk menyerupai artis idolanya, tentu itu harapan yang terlalu tinggi dan susah untuk di capai. Remaja akan kesulitan dalam mencapai keinginannya dan bahkan tidak akan pernah tercapai. Padahal, tingkat keberhasilan yang ingin dicapai remaja merupakan penentu kepuasan remaja. jadi, remaja yang tidak bisa mencapai keinginannya, akan memiliki kepuasan yang rendah terhadap penampilannya. Oleh sebab itu, remaja yang tidak puas akan tubuh, penampilan dan semua karakteristik yang dipunya akan memiliki citra tubuh yang negatif. Citra tubuh yang dimiliki remaja akan sepadan dengan tingkat penerimaan diri remaja (Setyaningsih, 2013).

Penerimaan diri terhadap citra tubuh yang dimiliki sangat diperlukan agar remaja tidak hanya terpaku pada penilaian negatif terhadap tubuhnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2012), bahwa *body image* secara umum memberi pengaruh terhadap penerimaan diri sebesar 10,11 % dan sisanya sebesar

89,89 % *body image* dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain misalnya yaitu memiliki tubuh yang indah, badan yang mulus dan bentuk tubuh yang sempurna. *Body Image* pada sebagian besar subyek penelitian 98,3 % termasuk kategori tinggi. Penerimaan diri subyek penelitian 96,7 % termasuk dalam kategori sedang. Selain itu penelitian dilakukan oleh Erwindasari (2015), terdapat bahwa 68 (54,4%) memiliki penerimaan tidak baik terhadap perubahan fisik dan siswi yang memiliki penerimaan baik sebanyak 57 (45,6%).

Hal yang sama juga diperoleh peneliti dari hasil wawancara pada tanggal 16 Desember 2017 dengan 15 orang siswa yang berusia 12-15 tahun, kelas VII dan VIII di SMPN 20 Banjarmasin peneliti melakukan wawancara mengenai pemahaman dan penerimaan perubahan fisik dengan status citra tubuh. Didapatkan bahwa sebanyak 80% (12 orang) siswa tidak mengetahui apa itu perubahan fisik dan 100% tidak mengetahui tentang status citra tubuh. Sebanyak 53,3% (8 orang) di antaranya mengatakan merasa malu dan minder dengan penampilan fisiknya yang gemuk, kurang tinggi dan adanya jerawat yang timbul diwajah mereka serta tidak percaya diri saat bergaul dengan teman-temannya. Sedangkan 46,7% (7 orang) lainnya mengatakan tidak merasa malu dengan kekurangan mereka, tidak menyalahkan diri sendiri dan selalu optimis dalam hidup.

Salah satu peran dari perawat, yaitu mengkaji status kesehatan, kebutuhan remaja, dan psikologi remaja, melakukan bimbingan serta penyuluhan kepada remaja. Sehingga perawat harus mengetahui apa saja yang terjadi pada masa pubertas, kemudian bagaimana harus menangani remaja dalam menghadapi masa pubertas.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi pemahaman diri individu terhadap penerimaan diri. Individu yang memiliki pandangan dan penilaian yang baik terhadap dirinya akan lebih mudah untuk menerima dirinya, seperti yang diungkapkan oleh Ridha di

atas. Pandangan dan penilaian terhadap diri bisa mencakup tentang penampilan fisik, kekurangan, dan kelebihan. Penilaian tentang penampilan fisik sendiri sering disebut juga dengan citra tubuh.

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa memberikan wawasan kepada guru bimbingan dan konseling (BK) dalam layanan pribadi dan sosial di sekolah. Guru BK bisa mengembangkan materi tentang pemahaman remaja terhadap perubahan fisik remaja yang terjadi sehingga remaja bisa menerima perubahan fisik dan tidak mempengaruhi status citra tubuh remaja itu sendiri.

Berdasarkan permasalahan diatas, bahwa adanya ketidakpuasan citra tubuh pada remaja. sikap remaja yang kurang menerima keadaan fisiknya dimasa perkembangannya. Pentingnya akan penerimaan diri bagi perkembangan psikologis remaja membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja dengan Status Citra Tubuh Remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 20 Banjarmasin”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut ”Apakah ada Hubungan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja dengan Status Citra Tubuh Remaja kelas VII dan VIII Di SMP Negeri 20 Banjarmasin”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Hubungan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja dengan Status Citra Tubuh Remaja Kelas VII dan VIII Di SMP Negeri 20 Banjarmasin”.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mengidentifikasi penerimaan siswa tentang perubahan fisik remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 20 Banjarmasin
- 1.3.2.2 Mengidentifikasi Penerimaan siswa tentang status citra tubuh remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 20 Banjarmasin
- 1.3.2.3 Menganalisis hubungan penerimaan perubahan fisik remaja dengan status citra tubuh remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 20 Banjarmasin

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1.4.1 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan bagi sekolah dalam meningkatkan kesehatan remaja termasuk dalam pengetahuan dan pemahaman perubahan fisik remaja.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang penerimaan perubahan fisik remaja yang berpengaruh terhadap citra tubuh remaja dalam asuhan keperawatan bagi mahasiswa(i) jurusan kesehatan, khususnya mahasiswa(i) keperawatan.

1.4.3 Bagi peneliti

Memberi pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian, khususnya dalam mengetahui hubungan penerimaan perubahan fisik remaja dengan status citra tubuh remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 20 Banjarmasin di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya tentang penerimaan perubahan fisik remaja dan citra tubuh

remaja dalam pendokumentasian asuhan keperawatan serta sebagai pengembangan penelitian ini.

1.5 Penelitian Terkait

Berdasarkan telaah literatur yang telah dilakukan melalui penelusuran penelitian sebelumnya, peneliti menemukan penelitian-penelitian yang hampir sama dengan peneliti ini, sehingga dapat dijadikan dasar pemikiran dan sumber analisa dari hasil penelitian ini.

1.5.1 Erwindasari (2015) : “Hubungan Penerimaan Perubahan Fisik Masa Pubertas Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi Di Smp Negeri 5 Sragen” Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 125 orang dengan tehnik total sampling. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi di SMP Negeri 5 Sragen yang memiliki penerimaan tidak baik terhadap perubahan fisik masa pubertas sejumlah 68 siswi (54,4%) dan siswi yang memiliki penerimaan baik sejumlah 57 siswi (45,6%). Berdasarkan distribusi jawaban kuesioner penerimaan perubahan fisik masa pubertas diketahui bahwa sebagian besar siswi di SMP Negeri 5 Sragen memiliki penerimaan yang tidak baik terhadap bentuk tubuh yang gemuk karena merasa rendah diri dan kurang diterima di kalangan teman sekelas yaitu sejumlah 85 siswi (68%).

1.5.2 Ridha (2012) : “Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta, bahwa body image secara umum memberi pengaruh terhadap penerimaan diri sebesar 10,11% dan sisanya sebesar 89,89% body image dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain misalnya yaitu memiliki tubuh yang indah, badan yang mulus dan bentuk tubuh yang sempurna. Body Image pada sebagian besar subyek penelitian 98,3% termasuk kategori tinggi. Penerimaan diri subyek penelitian 96,7% termasuk dalam kategori sedang. Dapat terlihat bahwa body image

mempunyai responden yang sudah bagus dengan penerimaan diri yang bagus.

- 1.5.3 Filsa Destiara, Tanto Hariyanto, Ragil Catur Adi W (2017) : “Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan *Body Image* Remaja Putri Di Asrama Putri Sanggau Malang” didapatkan bahwa *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang sebagian besar memiliki *body image* rendah hal ini didapatkan pada 30 (83,3%) remaja, sedangkan sebagian sedang 4 (11,1%) remaja dan sebagian kecil remaja memiliki *body image* sangat rendah hal ini didapatkan pada 2 (5,6%) remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang.
- 1.5.4 Retno Yuli Hastuti (2017) : “Hubungan Citra Tubuh Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah Cawas Klaten” didapatkan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja usia 17 dan 18 tahun memiliki citra tubuh positif yaitu sebesar 67.2% pada usia 17 tahun dan 25.9% pada usia 18 tahun, jumlah remaja yang memiliki citra tubuh positif lebih banyak pada usia 17 tahun karena jumlah umur responden didominasi oleh responden yang berusia 17 tahun. Berdasarkan hasil tersebut maka disimpulkan bahwa remaja mampu menerima kondisi fisiknya sesuai tugas pertumbuhan dan perkembangan menurut Havigurst dan menyikapi pengalaman baru, dan tugas-tugas perkembangan lainnya. Sedangkan sebagian kecil responden usia 17 tahun memiliki citra tubuh negatif sebesar 6,9% dan depresi berat sebesar 4,3%

