

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja menandai transisi perkembangan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Periode ini membawa rentetan perubahan signifikan yang mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, hingga kognitif. Lonjakan berat badan, penambahan tinggi badan, transformasi bentuk tubuh, serta kematangan organ seksual menjadi karakteristik utama yang mendominasi proses biologis pada masa ini (Santrock, 2023).

Urgensi kesehatan mental remaja menjadi perhatian global utama berdasarkan laporan terbaru *World Health Organization* (WHO, 2024) yang menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 7 atau setara dengan 14% remaja usia 10-19 tahun di seluruh dunia mengalami masalah penyesuaian emosional. Kondisi ini mencakup beban psikologis yang sangat besar, di mana ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction*) menyumbang sebagian besar dari total masalah psikososial pada kelompok usia tersebut.

Salah satu pemicu determinan adalah ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction*). Berdasarkan studi global, ditemukan bahwa sekitar 40% hingga 60% remaja mengalami ketidakpuasan terhadap berat badan dan bentuk tubuh mereka. Dampak dari *body dissatisfaction* ini menyumbang risiko signifikan terhadap penurunan konsep diri serta distorsi persepsi fisik, yang secara klinis menghambat perkembangan psikologis dan fungsi sosial remaja secara global (Cash & Smolak, 2019).

Di kawasan Asia Tenggara, tekanan terhadap standar penampilan fisik meningkat drastis. Data dari berbagai studi regional menunjukkan bahwa prevalensi ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri mencapai angka 45% hingga 58%. Tekanan sosial di negara-negara berkembang Asia Tenggara sering kali memaksa remaja putri untuk mengadopsi standar kecantikan yang tidak realistis, yang berdampak pada penurunan harga diri secara kolektif (Daryaswanti et al., 2024).

Memasuki data nasional, jumlah remaja usia 10-19 tahun di Indonesia mencapai 44.197.600 jiwa atau sekitar 16,1% dari total populasi penduduk (BPS RI, 2023). Berdasarkan laporan *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022), ditemukan bahwa 34,9% remaja memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental. Tingginya angka masalah kesehatan mental ini berkaitan erat dengan krisis citra tubuh (*body image*), di mana sebagian besar gangguan mental yang terdeteksi, seperti gangguan kecemasan dan depresi, sering kali berakar dari ketidakpuasan terhadap kondisi fisik selama masa pubertas (Santrock, 2023).

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body image*) menjadi determinan utama dalam pembentukan konsep diri remaja putri dan sering kali bermanifestasi menjadi beban psikologis yang nyata. Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Barat (2023), sekitar 12,4% remaja mengalami kerentanan psikologis akibat permasalahan citra diri yang tidak tertangani. Situasi serupa ditemukan di tingkat kota, di mana Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) mengungkapkan adanya 199 kasus gangguan perkembangan remaja, termasuk

kasus-kasus yang dipicu oleh rendahnya rasa percaya diri akibat persepsi fisik negatif. Eskalasi gangguan psikologis tersebut berakar dari lingkungan institusi pendidikan, di mana komparasi standar fisik antar-teman sebaya menciptakan tekanan sosial yang mendalam (Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat, 2024).

Ketidakpuasan terhadap tubuh muncul sebagai pemicu utama rendahnya kepercayaan diri. Remaja yang memiliki citra diri negatif cenderung sulit menerima perubahan biologisnya. Penelitian Saragih et al. (2022) berjudul “Hubungan Kebiasaan Makan dengan Citra Tubuh pada Remaja Kelas IX” menunjukkan bahwa *body image* negatif ditemukan pada 19 orang (27,1%) responden, dengan nilai $p \text{ (value)} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang membuktikan adanya hubungan kuat antara persepsi fisik dengan pola hidup remaja.

Selanjutnya, penelitian Nurhidayati et al. (2023) berjudul “Konsep Diri Berkolaborasi dengan Kesehatan Mental Santri” menemukan bahwa 83,1% remaja dengan konsep diri positif memiliki kesehatan mental dan kepercayaan diri yang lebih stabil. Sebaliknya, remaja dengan konsep diri negatif cenderung memiliki tingkat kesehatan mental kurang baik mencapai 9,1% yang menegaskan pentingnya persepsi diri dalam menjaga stabilitas psikologis. Dampak dari persepsi fisik yang buruk merambah hingga ke area produktivitas akademik dan perilaku sosial. Tekanan sosial terkait standar fisik yang tidak ideal sering kali memicu hambatan dalam proses belajar serta mengurangi partisipasi aktif remaja dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Penelitian Priyono et al. (2025) yang berjudul “Hubungan *Body Image* dengan Rasa Percaya Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Perubahan Fisik Pubertas” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas ($p=0,000$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki remaja putri, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya.

Secara psikologis, ketidakpuasan terhadap tubuh muncul sebagai pemicu utama rendahnya kepercayaan diri. Remaja yang menilai tubuhnya secara negatif cenderung menginternalisasi persepsi tersebut sebagai kegagalan diri. Distorsi persepsi ini memicu perasaan tidak berharga saat mereka berada di bawah pengamatan sosial horizontal teman sebaya, yang pada akhirnya memangkas aspek efikasi diri dan keyakinan batin siswi di sekolah (Harahap, 2023; Rahman & Nirwana, 2026; Wardani & Mukhlis, 2023).

Ketidakpuasan tersebut sering kali berfokus pada indeks massa tubuh dan kondisi kulit wajah, yang menjadi standar utama penerimaan sosial di lingkungan sekolah menengah. Citra diri negatif yang menetap berisiko menimbulkan dampak jangka panjang, di mana 40% remaja yang mengalami krisis kepercayaan diri pada usia dini berisiko mengalami isolasi sosial yang lebih berat saat memasuki usia dewasa (Kemenkes RI, 2022).

Kondisi ini diperparah oleh potret dinamika lingkungan sekolah. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA, 2024), melaporkan bahwa wilayah Sumatera Barat masih terus menghadapi

tantangan terkait kasus perundungan (*bullying*) di institusi pendidikan. Data tersebut menunjukkan bahwa kekerasan psikologis dan verbal menempati prevalensi yang tinggi pada kelompok anak perempuan, di mana tindakan komparasi negatif serta penghinaan fisik secara horizontal antar-teman sebaya kerap menjadi pemicu utama penurunan kesejahteraan psikologis remaja.

Dampak dari fenomena makro tersebut tercermin nyata di lokasi penelitian. Kondisi objektif di lokasi penelitian diperkuat oleh temuan Afrilia (2025) di SMPN 28 Padang yang menunjukkan bahwa 37,8% siswa mengalami perilaku perundungan yang berhubungan signifikan dengan kesehatan mental mereka ($p=0,002$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa lingkungan sekolah ini memiliki dinamika psikososial yang menantang, di mana *body shaming* sebagai salah satu bentuk perundungan berpotensi menurunkan *body image* dan kepercayaan diri siswi (Akhfani & Hamid, 2025).

Jika ditinjau dari lingkup geografis Kota Padang, Kecamatan Kuranji merupakan salah satu wilayah dengan konsentrasi sekolah menengah pertama terbanyak, yaitu mencapai 16 satuan pendidikan (Kemendikdasmen, 2026). Di antara belasan pilihan sekolah tersebut, SMP Negeri 28 Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Penetapan lokasi ini didasarkan pada dua pertimbangan fundamental. Pertama, penelitian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan perundungan pada siswa di SMP Negeri 28 Padang sehingga sekolah ini dipandang relevan sebagai lokasi penelitian lanjutan (Afrilia, 2025). Kedua,

SMP Negeri 28 Padang merupakan sekolah negeri berakreditasi A yang memiliki skala populasi padat dan heterogen dengan pengelolaan total 30 rombongan belajar paralel, yang meliputi jenjang kelas VII, VIII, dan IX (Data Dokumentasi SMPN 28 Padang, Tahun Pelajaran 2025/2026). Karakteristik sebaran siswa yang besar ini menjadikannya representasi ideal dari ekosistem sekolah menengah sub-urban di Kecamatan Kuranji.

Secara sosiologis, SMP Negeri 28 Padang merepresentasikan ekosistem pendidikan yang padat dengan karakteristik sub-urban yang khas. Berdasarkan data internal sekolah, jenjang kelas VIII merupakan tingkat dengan jumlah rombongan belajar yang paling signifikan (10 kelas paralel), yang memicu dinamika pergaulan yang intens. Kepadatan ini menciptakan benturan nilai di mana siswi terpapar standar kecantikan modern melalui media sosial, sehingga meningkatkan kompleksitas *peer pressure*. Karakteristik populasi yang besar dan dinamis inilah yang menjadikan sekolah ini lokasi yang paling ideal untuk menggambarkan dinamika psikososial terkait citra fisik siswi secara mendalam.

Selaras dengan pemilihan lokasi, penetapan subjek penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan fase perkembangan remaja. Siswi kelas VIII ditetapkan sebagai subjek karena berada pada puncak fase pubertas awal. Berdasarkan teori perkembangan Hurlock (2011), masa ini merupakan periode transisi identitas yang intens di mana remaja putri mengalami peningkatan kesadaran diri yang drastis terhadap perubahan fisik. Proses penyesuaian diri terhadap perubahan tersebut sering kali menjadi pemicu kerentanan emosional

dan penurunan kepercayaan diri yang lebih signifikan dibandingkan pada tingkat kelas lain.

Kerentanan psikologis ini bermanifestasi secara lebih mendalam pada remaja putri dibandingkan remaja putra, di mana remaja putri tercatat memiliki kecenderungan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) yang jauh lebih tinggi (Ditya, 2023; Mental Health Foundation, 2024). Hal tersebut dipicu oleh fluktuasi hormonal pubertas yang memengaruhi distribusi lemak tubuh secara dinamis, serta tingginya tekanan sosiokultural terkait standar kecantikan fisik (*beauty standard*) yang tidak realistis di lingkungan sekitar (Savitri & Arini, 2023; UNICEF, 2024).

Sensitivitas yang lebih tinggi terhadap penilaian eksternal dan komparasi sosial horizontal inilah yang mendasari keputusan peneliti untuk memfokuskan studi ini secara spesifik pada kelompok perempuan (Indriasari, 2023). Oleh karena itu, karakteristik perkembangan siswi kelas VIII menjadikan kelompok ini subjek yang paling relevan untuk menelaah dinamika hubungan citra tubuh (*body image*) terhadap kepercayaan diri.

Sebagai langkah pemetaan awal, peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 05 Mei 2026 terhadap 10 siswi kelas VIII SMP Negeri 28 Padang. Pengumpulan data awal dilakukan melalui penyebaran kuesioner awal dan wawancara singkat terkait persepsi fisik serta keyakinan diri remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa 7 dari 10 responden (70%) memiliki kategori *body image* negatif, dan 6 dari 10 responden (60%) memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Melalui wawancara secara langsung, para siswi tersebut mengungkapkan rasa kurang percaya diri terkait berat badan dan bentuk wajah.

Lebih lanjut, 5 dari 7 siswi (71,4%) yang memiliki persepsi fisik negatif menyatakan sering merasa malu untuk berbicara di depan kelas dan merasa tidak memiliki hal yang bisa dibanggakan dari dirinya. Hal ini menunjukkan adanya hambatan dalam aktualisasi diri yang bersumber dari persepsi fisik yang kurang positif.

Kondisi tersebut memberikan sinyal kuat bahwa masalah *body image* bukan sekadar persoalan estetika, melainkan hambatan perkembangan yang nyata bagi remaja. Jika dibiarkan, rendahnya kepercayaan diri pada usia 14-15 tahun berisiko menetap hingga dewasa, sehingga berpotensi menghambat perkembangan karier serta kehidupan sosial mereka di masa depan.

Dalam perspektif kebidanan, fenomena ini menjadi perhatian serius mengingat bidan memiliki peran strategis dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, bidan berwenang memberikan edukasi dan konseling kesehatan reproduksi sebagai upaya promotif dan preventif. Aspek kesehatan reproduksi tidak dapat dipisahkan dari perkembangan fisik sekunder akibat pubertas, di mana persepsi remaja terhadap organ dan bentuk tubuhnya (*body image*) akan memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Hingga saat ini, implementasi program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) oleh tenaga kesehatan di lapangan masih dominan berfokus pada pemenuhan kesehatan fisik seperti skrining anemia, pemberian TTD, dan pemantauan status gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2022; Ningrum & Wardani, 2023). Sementara itu, aspek kesehatan psikologis yang berakar dari

perubahan anatomi tubuh pasca-pubertas masih jarang disentuh akibat keterbatasan ruang konseling dan kompetensi petugas bimbingan jiwa di Puskesmas (Hidayah & Fitri, 2025; Rosita et al., 2025). Pemahaman mendalam tentang hubungan *body image* dan kepercayaan diri menjadi landasan penting bagi bidan dalam merancang intervensi yang tepat guna mendukung kesehatan mental remaja putri secara optimal.

Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk membuktikan korelasi tersebut secara statistik agar pihak sekolah dan orang tua dapat merumuskan intervensi yang tepat. Berlandaskan pada data angka dan fakta tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi *body image* pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.
- c. Diketahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang kebidanan komunitas, khususnya terkait kesehatan mental dan perkembangan psikologis remaja putri.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar dan referensi bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan mengembangkan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kesehatan mental dan perkembangan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan, mendalami pemahaman peneliti mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri, serta menerapkan ilmu metodologi penelitian yang telah dipelajari selama masa perkuliahan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah bagi Program Studi Kebidanan Universitas Alifah Padang dalam bidang kesehatan reproduksi dan psikologi remaja.

c. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan rujukan bagi pihak sekolah, khususnya Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMP Negeri 28 Padang, dalam merancang upaya peningkatan kepercayaan diri siswi melalui penguatan *body image* yang positif.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini menganalisis hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *body image*, sedangkan variabel dependennya adalah kepercayaan diri. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga Agustus 2026, dengan waktu pengumpulan data yang dilaksanakan pada tanggal 22 hingga 24 Juli 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII SMP Negeri 28 Padang yang berjumlah 150 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan sebesar 10% ($e = 0,10$), yang menghasilkan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Proportional Stratified Random*

Sampling untuk memastikan keterwakilan tiap kelas secara proporsional. Responden yang dipilih adalah siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan belum pernah berpartisipasi dalam studi pendahuluan untuk menjamin validitas data.

Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) untuk variabel *body image* dan Skala Kepercayaan Diri (*Lauster*) untuk variabel kepercayaan diri. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

