

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja akhir umumnya terjadi pada usia 17-21 tahun yang ditandai dengan penyelesaian fase pubertas, pada masa ini remaja akhir sudah mencapai pertumbuhan fisik maksimal, kematangan kemampuan reproduksi, yang mencakup ketertarikan membangun hubungan romantis dengan lawan jenis Monks, 1996 (dalam Jannah, 2017). Masa remaja akhir ditandai dengan perubahan fisik yang signifikan, seperti pertumbuhan dan peningkatan berat badan yang diakibatkan oleh peningkatan hormon dalam tubuh. Pada umumnya, remaja akhir mengalami pertumbuhan tinggi dan penambahan berat badan yang signifikan dari fase remaja awal. (Iksan dkk., 2022)

Perubahan fisik yang terjadi secara signifikan pada fase remaja akhir menjadi fokus perhatian bagi orang lain, dan berperan penting dalam penilaian citra tubuh (*body image*) pada remaja (Iksan dkk., 2022). Selain itu, pada tahap ini, remaja mulai aktif membangun identitas dan citra diri mereka, yang dapat dipengaruhi oleh norma sosial, tekanan teman sebaya, serta paparan terhadap penampilan serta bentuk tubuh ideal dari media. Akibatnya, remaja akhir juga rentan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilan mereka (Antonios dkk, 2015). Hal ini sejalan dengan temuan Vanucci (2017) bahwa prevalensi ketidakpuasan terhadap citra tubuh dikalangan remaja dilaporkan meningkat dalam rentang 30% hingga 80% dari masa remaja awal menuju remaja akhir.

Remaja juga cenderung membandingkan bentuk tubuh dan penampilannya dengan teman sebaya mereka dan perbandingan tersebut mempengaruhi gambaran tubuh 'ideal' yang mereka miliki (Christopher dkk., 2013). Ketidaksesuaian *body image* remaja dengan standar penilaian yang mereka yakini dapat membuat remaja merasa dirinya 'gagal' atau tidak diterima oleh lingkungan sosialnya. Untuk menghindari perasaan gagal atau tidak diterima tersebut, remaja umumnya akan melakukan berbagai cara untuk memperlihatkan penampilan yang indah, dan

berusaha meraih citra tubuh yang dianggap ideal (Ratnawati, 2012; Santrock, 2007). Perubahan ini tidak hanya mencakup aspek-aspek internal, tetapi juga menghadirkan tekanan yang timbul akibat rendahnya penerimaan diri mereka terhadap bentuk tubuhnya (Santrock, 2007).

Penerimaan citra tubuh yang rendah dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti dorongan untuk menjadi kurus, gangguan makan, atau rendahnya harga diri Gillen dalam (Agustiningsih, 2019). Menurut Cohen dalam Cholidah, (2015), tubuh ideal perempuan sering kali diidentifikasi sebagai tubuh yang langsing, kuat, subur, dengan payudara yang besar. Di sisi lain, pada laki-laki, tubuh ideal cenderung dikaitkan dengan keadaan atletis, maskulin, dan berotot Frangky, 2012 dalam (Sari, 2021). Mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal merupakan tantangan bagi remaja, terutama populasi ini cenderung memiliki gaya hidup yang kurang sehat, seperti makan makanan tinggi lemak dan kurangnya aktivitas fisik (Gimon dkk., 2020). Kondisi ini dapat menyebabkan kenaikan berat badan atau bahkan obesitas pada kelompok remaja (Gimon dkk, 2020).

Data dari Kementerian Kesehatan (2018) menunjukkan bahwa 39% remaja berusia 18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan, sementara 13% mengalami obesitas. Obesitas sendiri merupakan penumpukan lemak dalam tubuh yang dipicu oleh kurangnya aktivitas fisik (Sudikno, 2005). Menurut Kementerian Kesehatan (2018), remaja dengan kategori obesitas berat memiliki *Body Mass Index* (BMI) antara 25,1 hingga 27,0 sedangkan remaja dengan kategori obesitas ringan memiliki BMI kurang dari 25. Destiara dkk., (2017), mengemukakan bahwa indeks massa tubuh yang abnormal dapat mempengaruhi *body image*, remaja juga dapat memberikan respon yang berbeda terhadap bentuk tubuhnya berdasarkan BMI.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Destiara dkk., (2017) terhadap 60 remaja putri usia (17-21), ditemukan bahwa remaja dengan kategori BMI kategori *overweight* menunjukkan adanya persepsi citra tubuh yang berubah mempengaruhi remaja memberikan pandangan negatif pada *body image*-nya. Hal ini sejalan dengan pendapat Safuat dalam (Destiara dkk., 2017) bahwa indeks massa tubuh kategori *overweight* berkontribusi pada buruknya sosialisasi remaja, sehingga membuat remaja malu dalam menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya,

munculnya rasa tidak percaya diri cenderung membuat remaja menarik diri dari lingkungan sosialnya. Lebih lanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dkk. (2022) terhadap 46 siswa obesitas, menemukan bahwa remaja dengan kategori BMI obesitas menunjukkan kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja dengan kategori BMI normal.

Brewis (dalam Bestiana, 2012) menyatakan bahwa remaja obesitas dan kelebihan berat badan, terutama di beberapa kelompok masyarakat, termasuk remaja yang cenderung menghadapi kerugian sosial-psikologis lebih banyak daripada kerugian fisik. Kerugian tersebut mencakup stigmatisasi, pelecehan, dan diskriminasi. Akibatnya, remaja yang mengalami obesitas lebih rentan mengalami citra tubuh negatif, yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri (Papalia, 2009).

Ketika remaja tidak bisa memiliki dan menampilkan tubuhnya sesuai standar ideal yang mereka miliki, maka remaja cenderung mengasosiasikannya dengan konsep kegagalan. Akibatnya, mereka menjadi kurang percaya diri mengkhawatirkan umpan balik dari orang-orang di sekitarnya tentang bentuk tubuhnya, dan bahkan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Denich, 2016; Atifa, 2019). Hal ini senada dengan temuan Regina (2019), bahwa remaja yang merasa dirinya tidak menarik secara fisik cenderung mengalami kecemasan sosial, di mana mereka takut mendapat penilaian negatif dari orang di sekitarnya terkait citra tubuh yang tidak sesuai dengan ideal, sehingga mereka cenderung mengisolasi diri.

Dalam pandangan Islam, Allah SWT tidak memandang bentuk tubuh dan rupa manusia, melainkan Allah memandang hati dan perbuatan mereka, oleh sebab itu Allah melarang seseorang negatif tubuhnya. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۚ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ٤

Artinya: *“Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah*

mengetahui apa yang baik bagimu, sedang kamu tidak mengetahui. Karena itu, tunaikanlah perintah Allah yang pasti akan membawa kebaikan bagimu. (Q.S Al-Baqarah: 216).

Ayat di atas menjelaskan bahwa seseorang bisa jadi tidak menyenangi sesuatu, termasuk bentuk tubuhnya sehingga dia mempersepsikan tubuhnya negatif. Menurut Qur'an Kemenag (2019), Allah SWT menciptakan manusia bukan untuk menyusahkan manusia, tetapi Allah menciptakan manusia dengan tujuan membahagiakan umat muslim, sebab dibalik ciptaan-Nya terdapat suatu rahasia yang umat muslim sendiri tidak mengetahui rahasia yang akan membahagiakan mereka. Mengenai rahasia tersebut Allahlah yang lebih mengetahui dibanding umat muslim itu sendiri.

La Greca dalam Ranta dkk., (2015) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan respons terhadap ancaman evaluasi dan sering kali ditandai dengan perasaan rendah diri. *American Psychiatric Association* dalam Iksan dkk., (2022) menyatakan bahwa gangguan kecemasan sosial mencakup rasa takut yang nyata terhadap perasaan dipermalukan atau mendapat sorotan negatif dari orang lain. Menurut Anisykurli (2022) kecemasan sosial digambarkan dengan rasa takut individu diakibatkan oleh perubahan yang terjadi pada masa remaja. Pandangan negatif yang diberikan remaja pada tubuhnya cenderung membuat remaja menghindari interaksi sosial dikarenakan takut akan umpan negatif dari orang-orang di sekitarnya, sehingga remaja sulit untuk bersosialisasi.

Menurut Pratama (2023) tingginya prevalensi sikap negatif terhadap tubuh dikalangan remaja sangat mengkhawatirkan, karena sikap negatif remaja akan tubuhnya diketahui berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikososial remaja. Menurut Qur'an Kemenag (2019) bahwa Nabi Muhammad juga pernah mendapatkan ucapan dari orang-orang kafir yang bermaksud mengejek Nabi, sebagaimana Allah SWT berfirman dalam ayat-Nya:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ^٧

Artinya: “*Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan.* (Q.S Al- Hijr: 97).

Menurut Qur'an Kemenag (2019), ayat di atas menunjukkan bahwa Nabi Muhammad pernah mendapatkan ejekan melalui orang kafir. Hal tersebut membuat Nabi merasakan cemas (gundah dan sedih). Kita sebagai umat muslim juga pasti pernah merasakan kecemasan. Seperti yang kita ketahui bahwa rasa cemas memang selalu ada dalam kehidupan manusia, dan rasa cemas memiliki makna rasa takut yang berlebihan dan dialami oleh semua individu serta merupakan respon alami seseorang atas suatu peristiwa, dan rasa tidak nyaman individu sehingga memicu perilaku tersebut (Aisyatin, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan pada 151 mahasiswa di Iran, Bakhtiarpoor dkk., (2011) menemukan bahwa mahasiswa yang terlalu fokus pada citra tubuhnya cenderung mengalami kecemasan sosial. Senada dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh Regina (2019) pada 200 remaja putri usia 11-18 tahun, menemukan bahwa remaja putri perkotaan yang memiliki citra diri negatif mengalami kecemasan sosial sebagai respons terhadap perubahan dan tekanan yang mereka rasakan.

Dari hasil kedua penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pandangan negatif remaja terhadap bentuk tubuhnya berkontribusi pada peningkatan kecemasan sosial. Adapun menurut Nourmalita dalam Regina (2019) sebanyak 50-80% remaja berada pada fase pencarian jati diri pada masa ini, remaja mengalami penilaian dan persepsi negatif terhadap tubuhnya, yakni remaja yang termasuk idaman memiliki bentuk tubuh yang ideal, wajah mulus tanpa jerawat dan bentuk muka yang tirus, bahwa persepsi negatif yang dianggap oleh remaja diartikan sebagai citra diri negatif karena persepsi negatif yang remaja timbulkan sendiri.

Disisi lain tingkat *body image* digambarkan seberapa jauh remaja merasa puas terhadap bagian tubuh dan penampilan, perbedaan antara tubuh yang dipersepsikan dengan tubuh ideal menyebabkan remaja memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya. Semakin remaja merasakan ketidakpuasan akan tubuhnya,

semakin negatif *body imagenya*. Namun, jika remaja merasa puas akan tubuhnya, ia akan menilai tubuhnya secara positif sehingga mampu menerima dirinya dengan baik (Amalia, 2007)

Penelitian yang mendalami hubungan antara citra tubuh dan kecemasan sosial pada remaja merupakan hal yang penting terhadap promosi kesehatan mental remaja. Namun pada penelitian-penelitian terdahulu di Indonesia (lih. Sharifah, 2022; Julianti, 2015, Nourmalita dalam Regina, 2019) studi mengenai hubungan citra tubuh dan kecemasan sosial berdasarkan perbedaan BMI masih sangat terbatas, dan tidak komprehensif. Selain itu, sebagian besar penelitian mengenai *body image* cenderung meninjau *body image* sebagai indikasi ketidakpuasan individu tentang tubuhnya. Padahal, *body image* sendiri juga dapat mengandung unsur-unsur kepuasan individu terhadap tubuhnya (Halliwell, 2013; Garner, 1997; Cash, 2002). Dengan demikian, peneliti ingin melihat *body image* remaja berdasarkan dua dimensi *body image* yang mengindikasikan ketidakpuasan dan kepuasan akan bentuk tubuh dan penampilan. Dimensi pertama, yaitu *appearance evaluation* yaitu dimana remaja akhir memberikan evaluasi penampilannya yang diekspresikan dalam bentuk ketidakpuasan atau evaluasi negatif. Dimensi kedua yakni *appearance orientation*, yaitu dimana remaja merasa puas akan penampilannya.

Penelitian ini juga mengkaji bagaimana *body image* dan kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh BMI remaja. Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dimensi-dimensi *body image* dan kecemasan sosial remaja akhir, dan melihat perbedaan variasi *body image* dan kecemasan sosial remaja akhir berdasarkan BMI-nya.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dimensi-dimensi *body image* dan kecemasan sosial pada remaja akhir.

1.2.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah ditulis oleh peneliti, maka penelitian ini didesain untuk menjawab pertanyaan penelitian berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara dimensi-dimensi *body image* dan kecemasan sosial pada remaja akhir?
2. Apakah terdapat perbedaan kecemasan sosial pada remaja akhir berdasarkan BMI remaja?
3. Apakah terdapat perbedaan dimensi-dimensi *body image* pada remaja akhir berdasarkan BMI?
4. Bagaimana pandangan Islam mengenai hubungan *body image* dan kecemasan sosial pada remaja akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah ditulis oleh peneliti, tujuan penelitian ini adalah

1. menginvestigasi hubungan antara dimensi-dimensi *body image* dan kecemasan sosial pada remaja akhir.
2. menginvestigasi perbedaan kecemasan sosial pada remaja akhir berdasarkan bmi.
3. menginvestigasi perbedaan dimensi-dimensi *body image* pada remaja akhir berdasarkan bmi.
4. menginvestigasi hubungan *body image* dan kecemasan sosial pada remaja akhir serta tinjauannya dalam Islam

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan pembaca terkait kecemasan sosial dan *body image* yang dialami pada remaja akhir.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran pada remaja akhir terkait akan tubuhnya berdasarkan dimensi pada *body image*. Hasil penelitian ini dapat berguna pada proses konseling remaja akhir maupun pengembangan intervensi kesehatan bagi remaja akhir.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi pada penelitian selanjutnya, dengan topik terkait hubungan *body image* kecemasan sosial