

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa transisi seseorang dari anak-anak menuju dewasa, yang dimulai dari usia 10-14 tahun dan berakhir di usia 18-21 tahun. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial, di mana individu mulai memberikan perhatian yang lebih terhadap penampilan fisik mereka akibat dari pubertas (Santrock, 2007). Perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas juga mampu membuat remaja semakin menyadari dan memperhatikan kondisi tubuh serta penampilannya (Santrock, 2011). Oleh karena itu, cara remaja memandang dan mengevaluasi tubuhnya menjadi salah satu aspek yang penting dalam perkembangan psikologis pada masa remaja.

Salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap tubuh adalah citra tubuh. Citra tubuh merupakan sebuah konsep yang menjelaskan bagaimana persepsi individu terhadap penampilan, perasaan, serta pemikiran tentang tubuhnya. Citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan bagaimana individu melihat bentuk tubuhnya, tetapi juga mencakup bagaimana individu mengevaluasi dan merasakan tubuh yang dimilikinya (Cash & Pruzinsky, 2002). Pada masa remaja awal, perubahan fisik yang terjadi selama pubertas dapat meningkatkan perhatian individu terhadap tubuh dan penampilannya (Santrock, 2011). Pada remaja putri, perubahan fisik tersebut meliputi kenaikan berat badan rata-rata hingga 22 kg, termasuk 9-13 kg lemak yang biasanya tersimpan di bagian pinggul, paha, bokong, dan pinggang. Sementara itu pada remaja laki-laki, perubahan fisik meliputi bahu melebar, tumbuh jakun, serta perubahan tinggi badan yang menjadi ciri paling menonjol. Kondisi perubahan fisik tersebut dapat memperbesar potensi remaja menjadi lebih rentan mengalami permasalahan dalam penilaian terhadap tubuhnya ketika terdapat ketidaksesuaian antara kondisi fisik yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal (Cash & Pruzinsky, 2002).

Permasalahan citra tubuh dapat ditunjukkan melalui ketidakpuasan terhadap bentuk, ukuran, maupun karakteristik fisik yang dimiliki individu. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat dialami oleh remaja perempuan maupun

laki-laki, meskipun bentuk kekhawatiran terhadap penampilan dapat berbeda pada masing-masing. Studi menunjukkan bahwa sekitar 40-70% remaja putri menyatakan tidak puas dengan bentuk tubuh mereka akibat dari masa pubertas ini. Ketidakpuasan pada remaja putri umumnya berkaitan dengan berat badan dan bentuk tubuh, terutama ketika remaja putri memiliki persepsi bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diharapkan. Penelitian pada remaja putri di Indonesia juga menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap berat dan bentuk tubuh dapat mendorong munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh serta keinginan untuk melakukan pengendalian berat badan (Amalia, dkk. 2023). Sementara itu, sebanyak 61,3% remaja laki-laki menyatakan ketidakpuasan pada tubuh akibat pubertas. Ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja laki-laki berkaitan dengan berat badan, tinggi badan, bentuk tubuh, warna kulit, masalah pada wajah dan rambut, serta anggapan bahwa dirinya tidak semenarik orang lain (Az Zahra & Shanti, 2021). Ketidakpuasan akan tubuh meningkat selama periode sekolah menengah pertama (usia 11-14 tahun) (Cash & Pruzinsky, 2002). Fenomena ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2020) yang menunjukkan sebesar 54,4% remaja di Kota Bekasi memiliki citra tubuh yang negatif dan 45,6% remaja memiliki citra tubuh yang positif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan citra tubuh juga ditemukan pada remaja di Kota Bekasi sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan pembentukan citra tubuh pada kelompok remaja di wilayah tersebut.

Citra tubuh terbentuk melalui berbagai faktor yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan individu. Salah satu faktor kepribadian yang sangat memberikan pengaruh terhadap pembentukan sikap individu terhadap citra tubuh adalah harga diri (Cash & Pruzinsky, 2002). Rosenberg (1965) mendefinisikan harga diri sebagai persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, yang berkaitan dengan nilai dan penghargaan terhadap diri. Harga diri berkaitan dengan penghormatan dan rasa berharga pada diri sendiri baik secara positif atau negatif. Pada masa remaja, harga diri menjadi aspek yang penting karena individu sedang mengembangkan pemahaman mengenai dirinya, termasuk mengenai karakteristik dan penampilan fisiknya (Santrock, 2007).

Harga diri memiliki keterkaitan dengan citra tubuh karena keduanya melibatkan proses evaluasi individu terhadap dirinya. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki penerimaan dan penghargaan terhadap dirinya yang lebih baik, sehingga dapat memberikan penilaian yang lebih positif terhadap tubuhnya. Sebaliknya, individu dengan harga diri yang rendah cenderung memiliki evaluasi diri yang lebih negatif dan dapat lebih rentan memberikan penilaian negatif terhadap penampilan fisiknya. Dengan demikian, harga diri dapat berkaitan dengan bagaimana remaja menerima, menghargai, dan mengevaluasi tubuh yang dimilikinya (Cash & Pruzinsky, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Silvianingrum dan Setianingrum (2025) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan di antara harga diri dengan citra tubuh. Dimana semakin tinggi harga diri yang dimiliki oleh remaja, maka akan semakin positif citra tubuh yang dimilikinya. Lupitasari (2021) menyebutkan hal yang selaras bahwa harga diri memberikan pengaruh sebesar 21% terhadap citra tubuh pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa harga diri memiliki peran dalam menjelaskan variasi citra tubuh pada remaja.

Cash dan Pruzinsky (2002) menyebutkan dalam proses pembentukan citra tubuh, remaja tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi internal, tetapi juga oleh interaksi sosial yang mereka alami. Tiga proses interpersonal yang berperan penting dalam pembentukan citra tubuh adalah pandangan orang lain terhadap diri mereka (*reflected appraisals*), tanggapan orang lain terhadap penampilan fisik (orang tua, saudara, teman sebaya, pasangan, atau bahkan orang asing), dan perbandingan sosial (*social comparison*). Perbandingan sosial merupakan hal yang dilakukan oleh individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi diri (Festinger, 1954).

Seorang remaja cenderung untuk melihat serta membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain baik di lingkungan sekitarnya maupun melalui media massa. Pada masa remaja, individu cenderung lebih sering melakukan perbandingan sosial sebagai upaya untuk mengevaluasi dirinya. Perbandingan tersebut dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri ketika individu merasa memiliki kondisi yang lebih rendah dibandingkan dengan orang lain (Santrock, 2007). Jones (2001) menyebutkan bahwa remaja seringkali

melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya maupun publik figur untuk menilai tinggi serta berat badan, cara berpenampilan, dan kecerdasan. Baik remaja perempuan maupun laki-laki memiliki tingkat kecenderungan yang sama untuk melakukan perbandingan sosial dengan publik figur dan teman sebaya dalam mengevaluasi aspek penampilan fisik.

Ketika perbandingan ini bersifat ke atas (*upward comparison*), yaitu membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap memiliki penampilan fisik yang lebih menarik atau ideal, hal tersebut akan menimbulkan perasaan tidak puas akan bentuk tubuh dan berat badan mereka sendiri, terlebih jika sejak awal remaja sudah memiliki citra tubuh yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Sementara itu, remaja yang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap tidak menarik (*downward comparison*) cenderung tidak berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat citra tubuh mereka. Melakukan perbandingan sosial dengan tingkat yang lebih tinggi akan semakin menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang lebih besar (Cash & Pruzinsky, 2002). Penelitian terdahulu menemukan terdapat hubungan positif antara perbandingan penampilan fisik dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, dimana semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain, maka semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Apriliani & Soetjiningsih 2023).

Faktor-faktor seperti harga diri dan perbandingan sosial memiliki peran yang penting dalam pembentukan citra tubuh. Harga diri terbukti menjadi prediktor yang signifikan terhadap pembentukan citra tubuh. Hubungan positif yang kuat di antara harga diri dan citra tubuh menyoroti pentingnya peran harga diri dalam membentuk citra tubuh yang positif pada individu (Abdoli, dkk. 2025). Penelitian membuktikan bahwa seseorang yang melakukan perbandingan sosial terkait penampilannya dengan orang lain yang terlihat lebih menarik dibandingkan dengan dirinya rentan untuk memiliki citra tubuh yang negatif (Fardouly & Vartanian, 2016). Sementara itu, penelitian oleh Resha & Izzaty (2025) menunjukkan bahwa harga diri dan perbandingan sosial secara bersama-sama menjelaskan 41,2% variasi citra tubuh pada remaja perempuan.

Meskipun penelitian mengenai harga diri, perbandingan sosial, dan citra tubuh telah dilakukan, penelitian terdahulu masih memiliki perbedaan dalam karakteristik subjek dan konteks penelitian. Sari & Suarya (2018) berfokus pada remaja perempuan berusia 15–18 tahun, sedangkan Resha dan Izzaty (2025) berfokus pada remaja perempuan berusia 16–21 tahun. Penelitian Anggraeni dkk. (2025) juga secara khusus melibatkan remaja perempuan yang aktif menggunakan Instagram dan TikTok di Kabupaten Karawang. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ruang untuk mengkaji keterkaitan harga diri dan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada karakteristik subjek yang berbeda, yaitu peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi. Dengan mempertimbangkan hal-hal yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti memilih harga diri dan perbandingan sosial sebagai dua faktor yang dapat memengaruhi pembentukan citra tubuh pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara harga diri dan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi. Dengan mengkaji ketiga variabel ini secara bersamaan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mengenai faktor-faktor psikologis yang berperan dalam pembentukan citra tubuh peserta didik di era digital. Dari penjelasan tersebut, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “hubungan harga diri dan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi”.

B. Identifikasi Masalah

1. Tingginya tingkat citra tubuh negatif di kalangan remaja di wilayah Kota Bekasi.
2. Kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial terkait penampilan fisik, terutama *upward comparison* (perbandingan ke atas), memicu ketidakpuasan terhadap tubuh.
3. Penelitian yang membahas hubungan antara harga diri dan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi masih terbatas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang dan identifikasi masalah, penelitian ini akan dibatasi lingkup pembahasannya pada “Hubungan Harga Diri dan Perbandingan Sosial dengan Citra Tubuh pada Peserta Didik MTs Negeri di Kota Bekasi”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi?

E. Tujuan Umum Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan umum dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi.
2. Mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi.
3. Mengetahui hubungan antara harga diri dan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian teoritis di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait hubungan antara harga diri dan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada peserta didik.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber hasil penelitian yang relevan untuk merancang program layanan bimbingan dan konseling, terutama untuk menangani isu-isu terkait dengan citra tubuh, harga diri, dan perbandingan sosial.

b. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman pada peserta didik tentang bagaimana aktivitas mereka di TikTok, seperti melihat dan membandingkan diri dengan konten orang lain, dapat memberikan pengaruh terhadap citra tubuh dan harga diri mereka. Peserta didik diharapkan dapat lebih bijak dalam penggunaan media sosial serta mampu mengembangkan sikap yang lebih sehat dalam melakukan penilaian terhadap diri sendiri dan lingkungan di sekitarnya di dunia digital.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan dasar pertimbangan dalam melakukan studi lanjutan yang berkaitan dengan citra tubuh, harga diri, dan perbandingan sosial.

