

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan pada sisi biologis dan psikologisnya. Pada sisi biologis, remaja akan mengalami perubahan bentuk tubuh dan berkembangnya fungsi seksual primer serta sekunder. Sedangkan pada sisi psikologis ditandai dengan remaja tersebut akan mulai mengalami perubahan emosional dan keinginan tertentu yang tidak stabil (Marwoko, 2019).

Santrock (2002 dalam Nabila, 2022) menyebutkan bahwa remaja adalah periode perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Masa remaja merupakan masa adaptasi berdasarkan faktor-faktor perubahan, masa ini juga dianggap sebagai masa yang sangat rentan.

Masa remaja adalah bagian yang sangat penting dari siklus perkembangan manusia, sehingga sangat penting untuk memperhatikan bagaimana perkembangan remaja yang sehat dengan

tubuh, pikiran, dan emosi yang kuat mengarah pada pembentukan kehidupan dewasa yang matang dan berkualitas (Khadijah., 2019).

b. Perubahan Perkembangan Fisik dan Psikologis Remaja

1) Perkembangan fisik pada remaja

Perkembangan fisik terjadi selama masa pubertas. Remaja mengalami perubahan perkembangan fisik yang mencakup peningkatan tinggi, berat badan, dan perkembangan aspek sosial. Perubahan fisik terpenting yang memengaruhi kondisi psikologis remaja adalah pertumbuhan tubuh, yang mengarah pada peningkatan tinggi dan perawakan. Selain itu, organ-organ reproduksi mulai berfungsi (dibuktikan dengan menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki) serta karakteristik seksual sekunder muncul (Hamidah & Rizal, 2022)

Marwoko (2019) menyebutkan ada 2 perubahan pada perkembangan fisik remaja. Perubahan tersebut yaitu:

a) Perubahan internal

(1) Sistem pencernaan

Perut melebar dan tidak lagi rata, usus menjadi lebih panjang dan lebih besar, otot perut dan dinding usus menguat dan melebar, hati menjadi lebih berat dan kerongkongan memanjang.

(2) Sistem peredaram darah

Jantung berkembang dengan cepat selama masa remaja, mencapai dua belas kali lipat dari berat lahirnya pada usia 17-

18 tahun. Seiring dengan bertambahnya usia jantung, dinding pembuluh darah menjadi lebih tebal dan memanjang.

(3) Sistem pernapasan

Pada anak perempuan, paru-paru menjadi matang sekitar usia 17 tahun, dan pada anak laki-laki beberapa tahun kemudian.

(4) Sistem endokrin

Meskipun ukuran matangnya belum tercapai hingga akhir masa remaja atau awal dewasa, kelenjar-kelenjar seks berkembang dan berfungsi dengan cepat.

(5) Jaringan tubuh

Pada usia rata-rata 18 tahun, perkembangan tulang berhenti. Namun, jaringan selain tulang terus berkembang hingga dewasa, terutama ketika jaringan otot berkembang.

b) Perubahan eksternal

(1) Tinggi badan

Anak perempuan biasanya mencapai tinggi badan matang antara usia 17 dan 18 tahun, sementara anak laki-laki biasanya mencapainya setahun kemudian.

(2) Berat badan

Perubahan tinggi badan mirip dengan perubahan berat badan. Namun, berat badan sekarang terakumulasi di bagian tubuh yang sebelumnya hanya memiliki sedikit atau tanpa lemak.

(3) Proporsi tubuh

Anggota tubuh secara bertahap menjadi proporsional seimbang. Ini terlihat ketika tubuh menjadi lebih lebar dan memanjang, sehingga tidak terlihat terlalu panjang.

(4) Organ seks

Organ reproduksi pria dan wanita mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya tidak sepenuhnya matang hingga beberapa tahun kemudian.

2) Perkembangan psikologis pada remaja

Selama masa remaja, seseorang mencapai titik tertinggi dalam perkembangan psikologisnya. Berbagai emosi, seperti cinta dan ketertarikan pada lawan jenis, sangat dipengaruhi oleh proses pertumbuhan genital (Nurahuju, 2018).

Nurahuju (2018) menyebutkan ada beberapa perubahan perkembangan psikologis pada remaja. Perubahan tersebut yaitu:

a) Perasaan yang mudah sensitif atau tersinggung

Remaja perempuan cenderung khawatir, menangis, dan tertawa, sedangkan remaja laki-laki tidak.

b) Reaktif

Remaja mudah bereaksi terhadap rangsangan dari luar dan terkadang berperilaku agresif dan terkadang sembrono.

c) Kecenderungan melawan

Remaja terkadang kurang patuh pada orang tua dan lebih memilih untuk bersama dengan teman sebayanya.

d) Kritis

Seiring bertambahnya usia, pikiran remaja akan menjadi lebih abstrak.

c. Tahap Perkembangan Remaja

Masa remaja dibagi menjadi 3 tahapan. Tahapan pertama yaitu biasa disebut tahapan remaja awal yang dimulai dari usia 12-15 tahun, tahapan kedua (remaja pertengahan) dimulai dari usia 15-18 tahun, dan yang terakhir yaitu tahapan remaja akhir yang usianya dimulai dari 18-21 tahun (Khadijah., 2019).

1) Remaja awal (12-15) tahun.

Pada fase ini terjadi perubahan bentuk tubuh sangat cepat yang disebut pubertas. Keadaan tersebut sebagian membuat remaja awal merasa emosi yang berubah-ubah, cemas dan khawatir dengan kondisi tubuhnya. Remaja awal biasanya duduk di fase akhir sekolah dasar dan sekolah menengah pertama. Selain kondisi emosi yang berubah-ubah, cemas dan khawatir, remaja awal akan mulai tertarik dengan lawan jenis serta muncul rasa kurang percaya diri (Saputro, 2018).

Ciri-ciri remaja pada fase remaja awal yaitu (Nabila, 2022):

- a) Remaja akan sering kebingungan dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Termasuk perubahan fisik dan psikisnya.

- b) Remaja seringkali melakukan hal negatif pada fase ini. Karena remaja pada fase ini berpikiran bahwa ia sudah bukan kanak-kanak lagi.
- c) Remaja akan mengalami fase pubertas. Pada tahap ini, kesadaran akan identitas pribadi menjadi sangat penting, pemikiran menjadi semakin logis, abstrak, dan idealis, dan semakin banyak waktu yang dihabiskan jauh dari keluarga.
- d) Usia 11 tahun adalah usia di mana ciri-ciri sekunder pada umumnya mulai muncul. Menurut adat dan agama, orang Indonesia yang mencapai usia 11 tahun dianggap telah mencapai usia pubertas, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak (Saputro, 2018)
- 2) Remaja pertengahan (15-18) tahun.
- Pada tahap ini, remaja mulai sedikit bersifat *narsistik*, bingung dengan pikirannya sendiri, mempunyai keinginan untuk mengeksplorasi banyak hal dalam hidupnya. Ciri-ciri remaja pada tahap ini yaitu:
- a) Kematangan kerangka atau fisik tubuh, seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan, serta kematangan fungsi seksual meningkat dengan cepat selama fase ini (Diananda, 2018).
- b) Pada tahap ini, remaja akan cenderung berlama-lama didepan kaca untuk menilai penampilannya apakah sudah ideal atau belum.

- c) Remaja pada tahap ini akan mulai tertarik dengan lawan jenis, seperti mulai bertukar kabar lewat *chatting*.
- 3) Remaja akhir (18-21) tahun.

Fase remaja akhir ditandai dengan sebagian besar perkembangan fisik dan mental telah mencapai tahap akhir. Organ-organ tubuh telah tumbuh sempurna, semua anggota tubuh dapat berfungsi secara normal, dan kondisi psikologisnya mulai stabil. Pada fase ini berfokus pada bagaimana cara mengembangkan dan memanfaatkan diri.

Ciri-ciri remaja pada tahap remaja akhir yaitu:

Fase perkembangan fisik dan mental sudah di tahap akhir dan menunjukkan bersosialisasi dengan jumlah teman yang lebih terbatas dalam jangka waktu yang lebih lama. Mengenal teman dekat dan mengandalkan kelompok sebaya yang fleksibel, dengan pengecualian teman dekat pilihannya yang memiliki banyak kesamaan minat (Nabila, 2022).

d. Makna Fase Remaja

Perubahan yang terjadi secara fisik, emosional, sosial dan kognitif selama masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan manusia. Di sinilah remaja mulai mengeksplorasi jati dirinya, menjauh dari orang tua dan membangun hubungan dengan teman sebaya (Rais, 2022).

Rais (2022) menyebutkan ada beberapa makna pada fase remaja. Fase remaja tersebut dapat bermakna sebagai berikut:

1) Pencarian jati diri

Remaja akan mulai mempertanyakan siapa, *value*, dan minatnya dalam kehidupannya. Selain itu remaja akan mencari bagaimana ia akan berinteraksi yang cocok dengan sekitarnya. Proses tersebut bisa mengalami kesulitan, tetapi hal tersebut penting untuk pencairan jati diri yang sehat nantinya.

2) Proses pemisahan

Proses pemisahan merupakan proses bagaimana remaja mulai berpisah dari orang tua karena ingin mencari jati diri dan menjadi dirinya sendiri. Remaja berusaha untuk menjadi dirinya sendiri serta membangun prinsip dan keyakinan mereka sendiri.

3) Interaksi bermasyarakat dan sosial

Membangun hubungan sosial dan komunitas yang lebih kuat dengan orang lain adalah bagian dari masa remaja. Hal ini penting karena remaja mulai belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain di luar keluarganya.

4) Risiko dan akibat

Remaja lebih cenderung mengambil risiko dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini bisa berupa penggunaan obat-obatan terlarang, terlibat dalam perilaku seksual berisiko, atau membuat keputusan impulsif lainnya. Hal ini tidak hanya merupakan bagian dari proses pencarian jati diri, tetapi juga menyoroti betapa pentingnya mempelajari konsekuensi dari keputusan yang diambil.

5) Perkembangan otak

Masa remaja juga merupakan tahap penting dalam perkembangan otak, terutama dalam hal pengendalian impuls, pengambilan keputusan, dan penilaian risiko. Ini berarti bahwa remaja mungkin tidak sepenuhnya memahami konsekuensi dari tindakannya dan dapat memengaruhi perilaku kedepannya.

e. Karakteristik Perkembangan Remaja

Masa remaja adalah fase transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa dan melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan mental yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan intelektual, emosional, dan sosial (Pratama dkk., 2021).

Marwoko (2019) menyebutkan bahwa ada beberapa karakteristik pada perkembangan remaja. Karakteristik tersebut yaitu:

1) Pertumbuhan dan perkembangan fisik

Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat.

Pada masa remaja awal (usia 12-15 tahun), karakteristik seksual sekunder seperti pembesaran payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, dan pertumbuhan bulu ketiak atau kemaluan mulai muncul. Karakteristik seksual sekunder ini mencapai puncaknya pada pertengahan masa remaja (15-18 tahun) dan pada akhir masa remaja (18-21 tahun), struktur dan pertumbuhan reproduksi hampir selesai dan remaja menjadi dewasa secara fisik.

2) Kemampuan berpikir

Remaja mulai berpikir logis. Remaja akan menganalisis dan mencoba solusi masalah. Pada titik ini, remaja memiliki kemampuan untuk berpikir abstrak dan menciptakan gambaran tentang keadaan ideal. Mereka juga memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah secara sistematis.

3) Afektif

Pada tahap ini, remaja berkembang secara fisik dan mental. Remaja akan mengalami perubahan pada tubuhnya yang menimbulkan perasaan dan keinginan baru. Selain itu, remaja memperoleh pemahaman tentang cita-cita keluarga, agama, dan masyarakat setelah mampu mempertimbangkan pendapat orang lain tentang dirinya. Pada tahap ini, remaja harus mampu mengintegrasikan apa yang dialami dan dipelajarinya tentang dirinya.

4) Hubungan dengan orang tua

Remaja awal mempunyai keinginan yang kuat untuk bergantung pada orang tuanya. Saat itu tidak ada masalah khusus dengan kontrol orang tua. Kontrol dan kemandirian merupakan hal penting dalam kehidupan remaja di fase pertengahan. Pada tahap tersebut, ada keinginan kuat untuk melarikan diri. Pada masa remaja akhir, orang tua dapat berpisah secara fisik dan emosional tanpa menimbulkan konflik besar.

5) Hubungan sosial

Remaja mulai membentuk jaringan sosial yang lebih besar dengan lebih banyak orang dan jenis hubungan sosial yang berbeda

dibandingkan pada masa kanak-kanak. Pada masa remaja, ada tiga tahap perkembangan sosial: masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Pencarian teman baru, minat selektif dan kompetitif pada kelompok lain merupakan ciri khas remaja yang sedang berkembang secara sosial. Hal ini dibuktikan dengan seseorang pada masa remaja menghabiskan waktu bersama teman dalam jumlah yang terbatas dan dalam jangka waktu yang lebih lama.

2. Konsep *Body image*

a. Definisi *Body image*

Body image merupakan pandangan atau sikap dari seseorang terhadap bagaimana tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif (Cash & Smolak, 2020). *Body image* memainkan peran penting dalam perkembangan remaja. Remaja perempuan mengembangkan citra tubuh yang positif atau negatif jika mereka merasa puas dengan tubuh mereka dan sebaliknya. Ketika seseorang memiliki citra tubuh yang negatif, mereka cenderung menderita stres, depresi, kecemasan, rasa tidak aman, dan pada akhirnya menarik diri.

Body image merupakan gambaran seseorang mengenai tubuhnya dan dievaluasi dengan hasil kepuasan atau ketidakpuasan terhadap kondisi tubuhnya. Tingkat *body image* seseorang dapat dinilai dari seberapa puas seseorang terhadap bagian tubuh dan fisiknya. Tingkat penerimaan juga dipengaruhi oleh pengaruh sosial seperti persepsi orang lain, membandingkan diri sendiri dengan orang lain, kontribusi dan pengakuan diri (Muyana, 2022).

Konsep yang mempunyai berbagai ragam pandangan dengan ditunjukkan bagaimana seseorang tersebut berpikir dan berperilaku berdasarkan pengalaman psikologis seperti bagaimana menilai penampilan fisik seseorang tersebut disebut *body image* (Annisa dkk., 2023).

Pada kehidupan sehari-hari, *body image* adalah gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya. Terdiri dari pikiran, perasaan, opini, sensasi, kesadaran, dan perilaku. Jika seseorang dapat memvisualisasikan tubuh mereka seperti yang mereka inginkan, mereka akan memiliki efek positif pada diri mereka sendiri, memungkinkan mereka untuk memiliki kepercayaan diri (Wahyuningtyas & Hazim, 2023).

b. Aspek – Aspek *Body image*

Cash dan Pruzinsky (2011 dalam Cash & Smolak, 2020) menyebutkan bahwa ada lima komponen atau aspek-aspek yang mempengaruhi *body image* seseorang, yaitu: evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengelompokan ukuran tubuh (*self-classified weight*).

1) Aspek evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Aspek evaluasi penampilan merupakan bagaimana individu menganalisis dan mengukur penampilan tubuh secara keseluruhan

serta apakah penampilan tersebut akan memberikan daya tarik dan memberikan kepuasan nantinya.

2) Aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Aspek orientasi penampilan merupakan perhatian dari tiap-tiap individu dengan penampilan terbaiknya dan upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilannya.

3) Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*)

Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh merupakan ukuran kepuasan seseorang terhadap bagian tubuh tertentu, seperti bagian atas (lengan, bahu, dada), bagian tengah (perut, pinggang), bagian bawah (pinggul, bokong, paha, kaki), atau seluruh tubuh (wajah, lengan, bahu, dada).

4) Aspek kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Aspek kecemasan menjadi gemuk merupakan bagaimana tiap individu mengukur kewaspadaan atau mengukur seberapa jauh rasa cemas tersebut terhadap kenaikan berat badan, keinginan untuk diet, serta pola makan yang bagus.

5) Aspek pengelompokan ukuran tubuh (*self-classified weight*)

Aspek pengelompokan ukuran tubuh merupakan bagaimana tiap individu membagi, menilai dan mengelompokkan ukuran tubuhnya dari sangat kurus sampai gemuk (Sharifah., 2022).

Thompson (2000 dalam Sharifah., 2022) mengemukakan aspek-aspek *body image* sebagai berikut :

- 1) Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan

Bentuk tubuh dipersepsikan oleh seseorang dari sudut pandangnya sendiri dan dari sudut pandang orang lain. Bentuk tubuh yang baik atau buruk dan penampilan yang baik membuat seseorang merasa bahagia atau tidak bahagia dengan tubuhnya sendiri.

- 2) Aspek perbandingan dengan orang lain

Penilaian dari orang lain berkaitan dengan penilaian baik atau buruk yang secara tidak langsung akan memberikan persepsi antara diri sendiri dengan diri orang lain. Sifat membandingkan dengan penampilan orang lain akan keluar ketika individu mulai melakukan penilaian kepada dirinya tentang penampilan fisik dengan orang lain.

- 3) Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Ketika individu merasa penampilan orang disekitarnya menarik, maka pada saat itu juga akan menimbulkan reaksi penilaian terhadap penampilan orang yang berada disekitarnya tersebut. Respon dari penilaian tersebut diharapkan menimbulkan reaksi yang positif, sehingga dapat memberikan masukan yang baik.

Cash dan Smolak (2020) menyebutkan bahwa *body image* memiliki beberapa aspek, diantaranya:

- 1) *Global Subjective Satisfaction*

Kepuasan subjektif adalah bagaimana seseorang memandang diri mereka sendiri secara umum dan mengacu pada pengalaman mereka dalam mengevaluasi faktor-faktor seperti berat badan, bentuk dan ukuran. Hal ini termasuk apakah bentuk tubuh seseorang menarik atau tidak.

2) *Affective Distress Regarding Appearance*

Perasaan seseorang tentang penampilan mereka, seperti tekanan, kecemasan, dan perasaan tentang penampilan dan bentuk fisik mereka, digambarkan sebagai emosional.

3) *Cognitive Aspek of Body image*

Aspek ini berkaitan dengan kepercayaan, gagasan tentang penampilan dan cara berpikir tentang tubuh yang dapat berubah.

4) *Behavioral Aspect of Body image*

Aspek ini diakibatkan oleh ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, yang bermanifestasi dalam bentuk penghindaran terhadap perilaku tertentu, seperti olahraga yang berlebihan, dan keyakinan bahwa pola makan mereka selalu salah.

c. Macam – Macam *Body image*

Cash & Pruzinsky (2011 dalam Cash & Smolak, 2020) menyebutkan beberapa gambaran dan penilaian terkait *body image* dan diklasifikasikan menjadi dua, yaitu *body image* positif dan negatif.

1) *Body image* positif

Dapat diartikan dengan seseorang yang memiliki pandangan *body image* ketika seseorang tersebut merasa bahagia dengan tubuhnya, selalu berpikir positif dan mampu mengatasi tantangan hidup.

2) *Body image* negatif

Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya disebut *body image* negatif. Tanda-tanda dari seseorang yang memiliki *body image* ini yaitu sering mengalami depresi, stres, kecemasan, rasa tidak aman, dan penghindaran terhadap lingkungan sekitarnya.

Orang yang puas dengan penampilannya, menerima tubuhnya, dan menerima kekurangannya adalah orang yang memiliki *body image* yang positif. Sebaliknya, orang yang tidak puas dengan penampilannya dan memiliki ketidaksesuaian antara citra tubuh yang sebenarnya dengan citra tubuh idealnya adalah orang yang memiliki *body image* negatif (Dianningrum & Satwika, 2022).

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Body image*

Salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang adalah pendapat orang lain mengenai kondisi fisiknya. Para ahli mengatakan bahwa ada berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan citra tubuh. Menurut Cash dan Pruzinsky, ada tiga faktor, yaitu sebagai berikut:

1) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang. Perempuan cenderung memiliki pandangan *body image* yang negatif dan merasa tidak puas dengan tubuh mereka karena mereka lebih dominan daripada laki-laki.

Perempuan cenderung lebih *overthinking* daripada laki-laki. Laki-laki lebih peduli dengan masa ototnya daripada pandangan *body image* mereka, sedangkan perempuan sering kali kelebihan berat badan dan merasa tinggi badannya kurang (Ramadhani, 2017).

2) Media massa

Media masa yang sering menampilkan standar tubuh yang ideal, konten program media memiliki pengaruh yang kuat terhadap *body image* remaja. Pada budaya sosial, media juga memiliki pengaruh yang kuat. Sebagian besar remaja dan bahkan anak-anak melakukan aktivitas sehari-hari dengan menonton banyak televisi dan membaca banyak majalah dewasa.

Pengguna media sosial dipengaruhi oleh berbagai cara penggunaan media. Acara atau program TV dapat menunjukkan standar kecantikan wanita yang seharusnya. Sebagai contoh, tubuh yang langsing menunjukkan bahwa perempuan menganggap langsing sebagai kriteria orang yang sehat. Representasi standar ideal, yaitu keinginan untuk memiliki tubuh yang berotot dan perut yang kencang, tidak hanya berlaku untuk perempuan, tetapi juga untuk laki-laki.

Selain majalah dan televisi, internet juga berfungsi sebagai media eksternal, yang sering kali menampilkan gambaran *body image* ideal melalui iklan-iklan produk yang mereka jual. Dengan melihat model iklan dengan parameter tubuh yang ideal, perempuan akan membandingkan *body image* model tersebut dengan *body image* diri sendiri. Gambaran ideal yang disebarluaskan oleh media menarik perhatian pada masalah berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang buruk, dan *body image* yang berkurang.

3) Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal akan menciptakan pemikiran perbandingan dirinya sendiri dan orang lain dalam segi berpenampilan. Hal itu akan membuat seseorang tersebut khawatir tentang *body image* yang dimiliki saat dinilai oleh orang lain.

Hubungan interpersonal membentuk gambaran *body image*.

Perbandingan dengan orang lain akan membentuk pikiran dan perasaan seseorang, yang pada akhirnya memengaruhi kondisi psikologisnya.

4) Usia

Remaja yang berusia antara 13 dan 20 tahun mengalami perkembangan begitu cepat dalam hal identitas, citra diri, dan peran sesuai dengan tahap perkembangannya. Pada tahap ini, *body image* menjadi sangat penting. Hal tersebut membuat remaja berusaha mengendalikan berat badannya. Umumnya terjadi pada remaja perempuan, berat badan remaja perempuan bertambah selama masa pubertas yang membuatnya tidak puas dengan penampilan dan dapat menyebabkan masalah makan.

5) Keluarga

Pola asuh dalam keluarga sangat berperan penting dalam perkembangan *body image* anak-anaknya, terutama anak yang masih berusia remaja. Keluarga yang pengertian akan mendukung selalu penampilan yang terbaik kepada anak-anaknya.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* pada seseorang. Thompson (2000 dalam Hayatul, 2020) menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* adalah sebagai berikut:

1) Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk atau kurus

Seseorang yang memiliki motivasi kuat untuk selalu menjaga bentuk badannya agar tetap ideal.

2) Budaya

Lingkungan yang mengajarkan budaya dan adat istiadat dalam hal daya tarik fisik dapat mempengaruhi persepsi setiap orang. Budaya yang berbeda memiliki standarnya sendiri.

3) Sosialisasi

Hubungan dengan orang lain dan teman sebaya yang menghargai serta menilai kecantikan maupun keindahan dapat memengaruhi persepsi seseorang terhadap tubuhnya.

4) Konsep diri

Gambaran dari *body image* diri sendiri dan penilaian yang didapatkan dari orang lain.

5) Siklus hidup

Seseorang yang pernah memiliki bentuk tubuh dan penampilan yang menarik pada masa terdahulunya akan memikirkan lagi di masa sekarang untuk mendapatkan bentuk tubuh serta penampilan yang diinginkan.

e. Komponen – Komponen *Body image*

Menurut Sutejo (2017), ada beberapa komponen-komponen *body image*. Komponen tersebut adalah:

1) Kognitif – afektif (*cognitive-affective*)

Mencakup tingkat kepuasan dan jumlah perhatian seseorang terhadap tubuh serta penampilannya.

2) Perseptual (*perceptual*)

Mencakup bagaimana seseorang memandang dan memberikan persepsi terhadap dirinya sendiri.

3) Tingkah laku (*behavioral*)

Mencakup dengan menghindari situasi yang membuat seseorang tidak nyaman dengan penampilannya.

3. Konsep Ideal Diri

a. Definisi Ideal Diri

Konsep diri ideal adalah gambaran kepribadian dan penampilan yang ingin kita capai atau harapkan dari diri kita sendiri (Desi, 2022). Persepsi seseorang tentang bagaimana tiap individu harus berperilaku, berdasarkan penilaian objektifnya, dikenal sebagai ideal diri. Persepsi ini terbentuk pada masa kanak-kanak dan dipengaruhi oleh orang-orang yang dianggap penting dan yang akan memberikan dampak positif pada perkembangan individu (Hartina, 2022).

Ideal diri adalah konsep diri yang ingin dimiliki seseorang, yang terdiri dari ide-ide tentang makna yang secara potensial berlaku untuk mereka dan yang mereka anggap bernilai tinggi. Tindakan seseorang untuk memuaskan keinginannya dengan memaksakan kehendaknya untuk mencapai hasil terbaik adalah contoh tekad yang kuat yang menuntunnya untuk menentukan prioritas (N. Afifah & Anjar, 2023).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ideal Diri

Stuart dan Laraia (2005 dalam Ian, 2022) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ideal diri. Faktor tersebut yaitu:

- 1) Individu akan cenderung menetapkan standar dirinya masing-masing sesuai dengan kemampuan.
- 2) Faktor budaya seperti bagaimana seseorang membandingkan standar dirinya dengan teman sebaya juga mempengaruhi ideal diri.
- 3) Semangat dan dorongan untuk menjadi yang terbaik dan sukses, kebutuhan yang realistik, kemauan untuk menghindari kegagalan, dan rasa rendah hati.

Selain Stuart dan Laraia, Ana Keliat (1994 dalam Purnama, 2019) juga menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi ideal diri. Faktor-faktor tersebut yaitu:

- 1) Kecenderungan seseorang menetapkan ideal diri pada batas kemampuannya.
- 2) Faktor budaya mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menetapkan cita-cita di luar kemampuannya.
- 3) Ambisi dan keinginan untuk sukses, dan kebutuhan realistik untuk membebaskan diri dari kegagalan, kecemasan, dan perasaan rendah diri.
- 4) Kebutuhan yang realistik
- 5) Keinginan untuk menghindari kegagalan
- 6) Perasaan cemas dan rendah diri.

c. Aspek – Aspek Ideal Diri

Ideal terdiri dari nilai-nilai, kebaikan, dan kualitas terbaik dalam diri sendiri dan orang lain. Ideal diri mulai berkembang pada masa kanak-kanak di bawah pengaruh orang-orang terdekat serta dapat memberikan harapan untuk perkembangan lebih lanjut (Ian, 2022).

Abraham Maslow (1943) menyebutkan bahwa hirarki kebutuhan termasuk unsur diri ideal berada pada puncak hierarki. Sehingga memungkinkan seseorang mewujudkan potensi dirinya secara maksimal, mencapai tujuan hidupnya, serta mewujudkan keinginannya untuk aktualisasi diri dan pertumbuhan pribadi.

Beberapa aspek-aspek ideal diri yang dikemukakan oleh Abraham Maslow (1943 dalam Agustin dkk, 2019) yaitu:

1) Fisik

Aspek ini mencakup penampilan fisik, tubuh yang sehat, dan tingkat kebugaran tiap-tiap individu.

2) Emosional

Aspek ini berkaitan tentang kondisi kesehatan mental dan emosional pada diri seseorang. Selain itu, mengelola *stress* dengan baik dan percaya diri pada kemampuan diri masing-masing juga termasuk kondisi emosional yang berbeda tiap individu.

3) Intelektual

Termasuk perkembangan intelektual, pendidikan, dan kesuksesan profesional. Seseorang diharapkan memiliki

kecerdasan yang tinggi, pengetahuan yang mendalam, keterampilan yang kuat di bidang tertentu, dan prestasi profesional yang memuaskan.

4) Adab, moral, dan etika

Aspek ini melibatkan hati nurani, sikap etis, moral, dan komitmen seseorang terhadap prinsip dan nilai. Seseorang mungkin ingin menjadi orang yang baik, adil, jujur, dan bertanggung jawab.

5) Spiritual

Aspek ini menyangkut pencarian makna, tujuan hidup, dan kaitannya dengan aspek spiritualitas atau keyakinan agama. Seseorang mungkin menginginkan perasaan damai, kedamaian batin, atau hubungan mendalam dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya.

4. Konsep Kepercayaan Diri

a. Definisi

Bandura (2019) menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya kepercayaan diri terhadap kekuatan, kemampuan, dan penilaian diri sendiri. Oleh karena itu, harga diri dapat didefinisikan sebagai penilaian positif. Jika seseorang menilai dirinya secara positif, ia akan lebih termotivasi dan mau menghargai

dirinya sendiri. Harga diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kekuatan karakteristik mereka, yang memberikan mereka keyakinan bahwa mereka mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidup (Rais, 2022).

Menurut Lauster (2012 dalam Ramadhani, 2017) kepercayaan diri merupakan sikap atau perasaan percaya diri yang membuat seseorang tidak terlalu khawatir dengan setiap tindakan yang dilakukannya, merasa bebas melakukan apa yang diinginkannya, bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya, serta bersikap hangat dan sopan dalam interaksinya dengan orang lain.

Kepercayaan diri adalah gabungan dari rasa aman, percaya diri dan harga diri. Diasumsikan bahwa kepercayaan diri seorang remaja akan membantu mereka mengimbangi kekurangan fisiknya saat melakukan tugas atau aktivitas lainnya. Jika remaja kurang percaya diri, maka mereka akan merasa tidak percaya diri dan menganggap penampilannya mengintimidasi, sedangkan jika para remaja percaya diri sepenuhnya, mereka akan mengembangkan sikap positif terhadap citra tubuhnya dan merasa sulit untuk dihakimi oleh orang lain (Safitri dkk., 2022).

b. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2012 dalam Lestari, 2022) menyebutkan beberapa aspek kepercayaan diri, antara lain:

1) Keyakinan akan kemampuan diri

Sikap ini mencerminkan seseorang yakin atas kemampuan dan kekuatan yang ada pada dirinya. Ia akan bersungguh-sungguh dengan apa yang dilakukan.

2) Optimis

Sikap positif yang dipegang oleh seseorang yang selalu melihat dirinya dari perspektif yang baik.

3) Objektif

Orang yang percaya diri melihat masalah dan berbagai hal bukan dari sudut pandang atau kebenaran pribadi mereka, tetapi dari sudut pandang fakta.

4) Bertanggungjawab

Kesanggupan tiap orang dalam menjalankan sesuatu dari apa yang sudah diperbuat.

5) Rasional dan realistik

Menganalisis suatu masalah, isu, atau peristiwa dengan menggunakan penalaran yang baik sesuai dengan kenyataan.

Kumara (1988 dalam Hayatul, 2020) juga menyebutkan beberapa aspek-aspek kepercayaan diri.

Aspek tersebut ialah:

1) Kemampuan menghadapi masalah

Suatu tindakan menyelesaikan masalah dengan pengetahuan dan fakta yang dimiliki.

2) Bertanggungjawab

Akan menerima segala konsekuensi dari perbuatan yang sudah diperbuat.

3) Kemampuan dalam bergaul

Proses kemampuan dalam interaksi sosial yang terjadi di antara individu-individu dalam lingkungan sosialnya.

4) Kemampuan menerima kritikan

Kemampuan seseorang untuk menerima, menangani, dan menanggapi kritik dari orang lain secara elegan.

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Ghufron dan Risnawati (2016 dalam Annisa dkk., 2023) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri. Faktor tersebut yaitu:

1) Faktor internal

a) Kondisi fisik

Kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh perubahan kondisi fisiknya. Faktor utama dari rasa tidak aman dan kurang percaya diri adalah penampilan fisik. Orang yang tidak menarik secara fisik berusaha menghindari orang-orang di sekitarnya. Mereka lebih suka bergaul dengan orang-orang yang secara fisik mirip dengan mereka. Jika seseorang dihadapkan pada keterbatasan sosial, hal ini mengindikasikan kurangnya rasa percaya diri.

b) Pengalaman

Lauster (2012 dalam Lestari, 2022) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari rasa rendah diri. Biasanya disebabkan oleh rasa tidak percaya diri yang didapat dari pengalaman buruk, terutama jika orang tersebut pada awalnya merasa tidak percaya diri dan kurang mendapat perhatian dan kasih sayang.

2) Faktor eksternal

a) Pendidikan

Tingkat dan jenis pendidikan tiap mempengaruhi kepercayaan diri. Orang yang berpendidikan tinggi akan lebih percaya diri daripada orang yang berpendidikan rendah.

b) Lingkungan

Keluarga, sekolah, dan masyarakat membentuk lingkungan. Tingkat kenyamanan dan kepercayaan diri yang tinggi merupakan hasil dari dukungan yang baik dari lingkungan keluarga, misalnya ketika anggota keluarga memiliki kontak yang baik satu sama lain. Hal yang sama berlaku untuk lingkungan sosial. Harga diri berkembang lebih cepat jika kita dapat memenuhi standar dan diterima oleh masyarakat.

Santrock (2003 dalam Dianningrum & Satwika, 2022)

juga menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri. Faktor tersebut yaitu:

1) Penampilan fisik

Penampilan fisik pada remaja memiliki dampak besar pada kepercayaan diri mereka. Rasa percaya diri secara umum paling kuat dikaitkan dengan penampilan fisik yang baik, kemudian diikuti dengan penerimaan sosial teman sebaya.

2) Hubungan dengan orang tua

Ada beberapa komponen dari orang tua yang berhubungan dengan rasa kepercayaan diri pada anak.

Komponen tersebut yaitu:

- a) Rasa kasih sayang yang tulus dari orang tua
- b) Keharmonisan dalam rumah tangga
- c) Perhatian terhadap sesuatu yang sedang dihadapi oleh anak
- d) Kesukarelaan bergabung aktivitas bersama dengan keluarga
- e) Memberikan kebebasan anak dalam mengekspresikan segala hal

3) Hubungan dengan teman sebaya

Terlepas dari pentingnya dukungan orang tua, dukungan teman sebaya memiliki dampak yang lebih besar pada kepercayaan diri pada masa remaja awal.

Terdapat dua jenis dukungan teman sebaya yang memiliki dampak besar pada kepercayaan diri remaja amal. Jenis dukungan tersebut ialah:

- a) Dukungan teman sekelas
- b) Dukungan teman dekat

Dibandingkan dengan teman akrab, dukungan dari teman sekelas memiliki dampak yang lebih besar pada kepercayaan diri remaja dari berbagai usia. Hal ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa teman yang akrab selalu memberikan dukungan yang diperlukan, sehingga remaja tidak menganggap dukungan sebagai peningkatan kepercayaan diri, karena mereka terkadang membutuhkan sumber dukungan yang lebih obyektif untuk membenarkan kepercayaan diri mereka.

d. Ciri – Ciri Remaja yang Percaya Diri

Orang yang percaya diri cenderung bertanggung jawab atas keputusannya dan mampu memperbaiki kesalahannya sendiri. Rini (2002 dalam Andiwijaya & Liauw, 2019) menyebutkan ciri-ciri remaja yang percaya diri. Berikut adalah ciri-ciri remaja yang percaya diri:

- 1) Percaya pada diri sendiri sehingga tidak membutuhkan pujian atau validasi dari orang lain.
- 2) Tidak termotivasi oleh perilaku konformis hanya untuk tujuan diterima oleh kelompok atau orang lain.

- 3) Berani menjadi diri sendiri atau menerima dan menghadapi penolakan orang lain.
- 4) Mampu mengendalikan diri dengan baik.
- 5) Memandang usaha sendiri dengan persepsi keberhasilan.
- 6) Mempunyai cara pandang yang positif.
- 7) Mempunyai harapan yang realistik dengan kehidupan sehari-hari.

Orang yang percaya diri cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dan beradaptasi dibandingkan dengan orang yang tidak percaya diri karena mereka memiliki rasa kontrol yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, belajar dan bekerja keras untuk sukses, dan yakin dengan peran yang mereka lakukan.

e. Ciri – Ciri Remaja yang Tidak Percaya Diri

Remaja yang tidak percaya diri akan cenderung menjauh dari interaksi sosial. Hal itu disebabkan oleh rasa ketidaknyamanan pada diri remaja tersebut sehingga lebih memilih menjauh dan takut untuk mencoba hal baru. Ada beberapa ciri-ciri yang diungkapkan oleh Charlotte (2005 dalam Lestari, 2022) tentang remaja tidak percaya diri. Ciri-ciri tersebut yaitu:

- 1) Minder

Karena kurangnya kepercayaan diri dan keyakinan pada diri sendiri bahwa lebih baik dari orang lain, orang yang kurang percaya diri selalu merasa minder dengan orang lain.

2) Kesepian

Remaja yang memiliki rasa percaya diri minim seringkali menolak ajakan untuk melakukan aktivitas atau kegiatan di lingkungan dengan orang lain. Para remaja lebih memilih tetap berada di rumah, sehingga banyak remaja yang merasa kesepian.

3) Terasing

Remaja yang kurang percaya diri merasa terasing dari orang lain karena mereka berpikir bahwa mereka berbeda atau lebih rendah dari orang lain atau merasa sulit untuk melakukan apa yang orang lain lakukan.

4) Stres

Remaja yang kurang percaya diri sering kali merasa tertekan sehingga berakhir stress. Remaja cenderung merasa selalu memiliki kekurangan dan melihat orang lain memiliki banyak kelebihan.

5) Gugup dan seringkali salah dalam mengambil keputusan

Remaja yang kurang percaya diri memiliki kesalahpahaman dan penilaian pribadi yang sering kali berujung pada perilaku atau keputusan yang buruk.

Iswidharmanjaya dan Enterprise (2013 dalam Dianningrum & Satwika, 2022) mengemukakan beberapa ciri-ciri remaja yang tidak percaya diri. Ciri-ciri tersebut yaitu:

- 1) Kurang berprestasi dalam bidang pendidikan.
- 2) Sulit untuk menunjukkan bakti atau kemampuan dirinya.

- 3) Canggung dan malu-malu saat berinteraksi.
- 4) Takut untuk mengeluarkan ide.
- 5) Membuang waktu dalam mengambil keputusan.
- 6) Terbiasa hanya menunggu dan melihat.
- 7) Merasa rendah diri dan tidak aman.
- 8) Jika gagal dalam suatu hal, cenderung akan menyalahkan orang lain.
- 9) Habis validasi dari orang lain.

f. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri

Salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia adalah kepercayaan diri. Hal ini sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari. Kepercayaan diri sangat penting di tempat kerja, di rumah, di sekolah, dan di masyarakat. Kepercayaan diri memungkinkan orang untuk mencapai tujuan mereka. Namun, untuk mencapai semua tujuan tersebut, seseorang harus belajar untuk menggunakan semua kemampuan dan potensi yang ada di dalam dirinya.

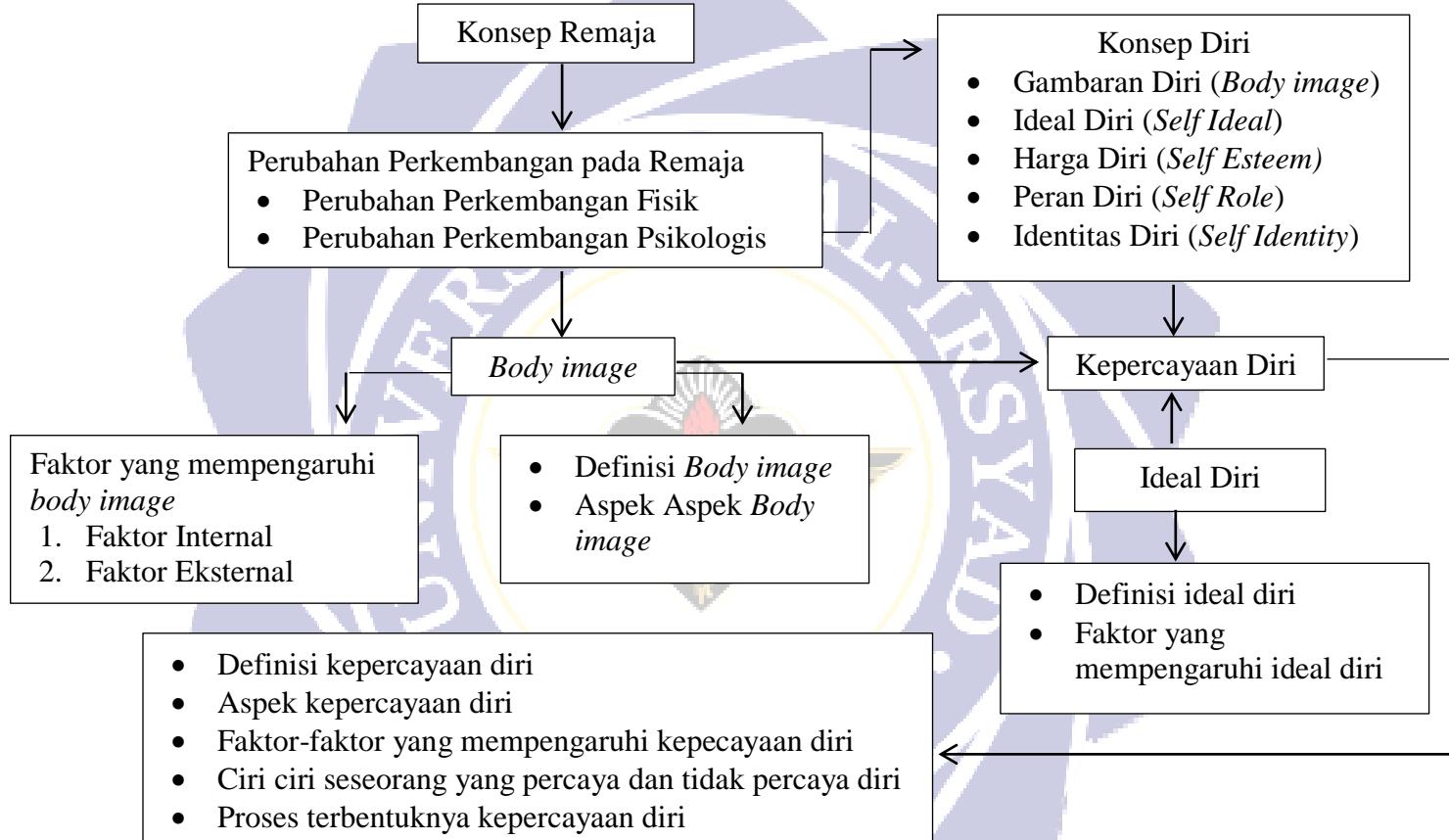
Hakim (2002 dalam Hayuningtyas, 2019) menyebutkan beberapa proses terbentuknya kepercayaan diri. Proses-proses tersebut yaitu:

- 1) Mengembangkan kepribadian yang sehat melalui proses perkembangan yang menghasilkan kekuatan tertentu.
- 2) Pemahaman individu akan kekuatannya dan keyakinannya bahwa ia dapat melakukan sesuatu dengan kekuatannya.

- 3) Memahami kelemahan diri dan meresponnya secara positif sehingga tidak menimbulkan perasaan tidak mampu.
- 4) Keahlian dalam berbagai aspek kehidupan



B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Hurlock (1999), Hayatul Nisa (2020), Tasnim (2019), Thompson (2000), Cash (1994), K.Saputro (2018), Dewa Ayu (2019). Lauster (2006).