

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada masa remaja merupakan fase dimana perkembangan psikososial yang kritis dan pesat sehingga membuat remaja rentan terhadap gangguan kesejahteraan mental, serta mengalami ketidakpuasan terhadap dirinya. Periode ini ditandai perubahan tubuh (pubertas) yang belum tentu sesuai harapan, sehingga menimbulkan penilaian negatif tentang penampilan diri (*body image*) (Terence et al., 2024).

Remaja dengan penilaian penampilan diri yang negatif rentan mengalami rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Sebaliknya, remaja yang puas dengan penampilan dirinya lebih percaya diri dan mampu berinteraksi positif dengan lingkungan (Ramanda et al., 2019).

Seiring dengan globalisasi media dan penetrasi tinggi platform digital, *body image* menjadi isu publik yang makin menonjol pada kelompok usia remaja. Menurut Khajuria et.al., (2025), perkembangan teknologi informasi dan media sosial mempengaruhi standar kecantikan ideal yang diinternalisasi remaja. Mudahnya akses internet memungkinkan remaja terpapar gambaran tubuh “sempurna” dari selebritas atau teman sebaya, sehingga terpicu *body dissatisfaction* terhadap realita mereka (Natasya Odelia et al., 2025). *Body dissatisfaction*, ketidakpuasan terhadap bentuk, ukuran, atau penampilan tubuh bukan hanya masalah estetika; dalam literatur terkini *body dissatisfaction* dikaitkan secara konsisten dengan penurunan kesejahteraan psikologis, peningkatan gejala depresi,

kecemasan, menurunnya penerimaan diri (*self-acceptance*), dan perilaku makan yang berbahaya seperti diet ekstrem ataupun purging (Morán et al., 2024). Hasil kajian sistematis dan tinjauan literatur terbaru menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan penerimaan standar penampilan dari media sosial menjadi faktor pemicu utama *body dissatisfaction* pada remaja (Merino et al., 2024; Matera et al., 2024).

Fenomena platform video singkat dan konten visual seperti TikTok atau Instagram Reels memperparah keadaan, sebab algoritma media sosial sering kali menonjolkan standar kecantikan yang sempit dan budaya diet yang tidak realistis. Analisis konten TikTok menemukan dominasi pesan “*weight-normative*” yang mengagungkan penurunan berat badan, sementara penelitian di Indonesia menunjukkan paparan konten tubuh ideal di TikTok berhubungan dengan rendahnya kepuasan tubuh pada Generasi Z (Minadeo & Pope, 2022). Studi yang mempelajari pengaruh TikTok di kalangan Generasi Z Indonesia melaporkan hubungan negatif antara paparan konten tertentu dengan kepuasan tubuh. Intervensi digital di negara LMIC (*Low and Middle Income Countries*) seperti Indonesia pun semakin dikembangkan sebagai respons terhadap temuan-temuan ini. (Ariana et al., 2024). Hal ini memperlihatkan bahwa tekanan media sosial semakin berperan besar dalam membentuk persepsi tubuh remaja.

Pada remaja pengguna Instagram di salah satu SMA di Jakarta, ditemukan hasil bahwa *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis memiliki $R^2 = 0,222$ sebesar 22,2%, hal ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis ke arah yang negatif. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* seseorang maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Begitupun sebaliknya, apabila

body dissatisfaction rendah maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya (Raisya Shaffa Diela Lubis & Erdina Indrawati, 2023). Pada tren global menunjukkan prevalensi ketidakpuasan pada tubuh sangat tinggi: misalnya Survei Amerika Serikat mengungkap 56% perempuan tidak puas dengan tubuhnya pada 1997 (naik dari 25% pada 1973). Adapun studi pada remaja di Harar Town, Ethiopia, melaporkan prevalensi *body dissatisfaction* sebesar 22,06% dan kaitannya dengan kecemasan serta persepsi negatif tentang diri. Di Indonesia, studi terdahulu menemukan sekitar 40% wanita usia 18–25 tahun di Jakarta memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh dikategori tinggi (Kartikasari, 2013). Temuan ini memperkuat bahwa masalah *body dissatisfaction* adalah isu besar bagi kesejahteraan psikologis remaja.

Secara konseptual, *body dissatisfaction* merupakan penilaian subjektif individu terhadap tubuhnya, mencakup persepsi, perasaan, dan tindakan yang terbangun dalam sikap tidak puas dengan penampilan. Rosen dan Reiter (dalam Kartikasari, 2013) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai keterpakuan pikiran terhadap evaluasi negatif fisik diri dan rasa malu akan tubuhnya dalam interaksi sosial. Dengan kata lain, remaja yang terus-menerus merasa penampilannya tidak ideal akan mengalami stres psikologis.

Dari sisi kesejahteraan psikologis, Ryff & Singer mengemukakan bahwa terdapat enam dimensi penting pada individu yaitu mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Remaja yang sehat secara psikologis umumnya menunjukkan skor tinggi pada dimensi-dimensi tersebut. Oleh karena itu, setiap gangguan citra tubuh seperti *body dissatisfaction* dapat

mengganggu salah satu dimensi ini (misalnya penerimaan diri rendah) akan mengikis kesejahteraan psikologis mereka (Ryff & Singer, 2008).

Pada 6 dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, yaitu penerimaan diri bahwa kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangan. Hal ini penting karena individu yang mampu menerima diri cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif. Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri dapat membantu menurunkan tingkat *body dissatisfaction*, yang sering kali dipicu oleh standar kecantikan yang tidak realistis yang ditetapkan oleh masyarakat (N. L. Sari et al., 2023).

Dalam data Kementerian Kesehatan menunjukkan 1 dari 7 anak usia 10 – 19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, yang menandakan tingginya prevalensi masalah psikologis pada kelompok remaja dan pentingnya perhatian khusus terhadap faktor-faktor yang dapat memperburuk kondisi tersebut, termasuk ketidakpuasan terhadap tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sementara itu, ujian seleksi masuk perguruan tinggi yang makin kompetitif dan tekanan media sosial meningkatkan risiko stres dan ketidakpuasan diri di kalangan pelajar. *Body dissatisfaction* yang berlarut dapat menurunkan rasa percaya diri dan motivasi belajar siswa (Ramanda et al., 2019).

Banyak penelitian yang konsisten melaporkan efek negatif *body dissatisfaction* pada kesehatan mental. Sebagai contoh, Merino et al., 2024 menegaskan bahwa kajian *body dissatisfaction* dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja semakin menjadi fokus penting riset kontemporer. Dalam tinjauan sistematis menunjukkan *body dissatisfaction* berkorelasi dengan rendahnya harga diri, kecemasan, depresi, serta pola makan tidak sehat (Terence et

al., 2024). Bahkan Bornioli et al. (2021) menemukan remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya cenderung mengalami gejala depresi di masa dewasa. Sebaliknya, individu dengan *self-acceptance* yang tinggi pada masa remaja cenderung melihat tubuhnya secara objektif dan memiliki kesejahteraan yang lebih stabil. Dengan kata lain, remaja yang menerima tubuhnya lebih aman secara emosional dan terhindar dari kecemasan berlebihan (Natasya Odelia et al., 2025). Temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa *body dissatisfaction* berhubungan erat dengan aspek psikis kritis bagi remaja, sehingga menjadi isu yang urgen untuk dikaji lebih dalam dalam konteks konseling sekolah.

Pada teori perbandingan sosial (*Festinger*) menjelaskan remaja sering mengukur nilai diri dengan membandingkan penampilan mereka dengan orang lain. Semakin sering melakukan perbandingan di media sosial, misalnya melihat foto fisik ideal teman atau selebritas, semakin besar risiko mereka merasa tidak sebanding. Remaja yang menggunakan media sosial secara intensif mengalami tingkat gejala depresi dan kecemasan online lebih tinggi terkait *body dissatisfaction* (Charmaraman et al., 2021). Selain itu, model tripartit pengaruh sosial (media, orangtua, dan teman sebaya) menunjukkan tekanan budaya kecantikan ideal dan internalisasi standar media menjadi pemicu utama *body dissatisfaction*. *Body appreciation* (apresiasi tubuh) berhubungan erat dengan kebahagiaan, harga diri, dan kepuasan hidup (Angeles Peláez-Fernández et al., 2022). Artinya, remaja yang tidak mengapresiasi fungsi dan keunikannya rentan mengalami penurunan indikator-indikator kesejahteraan tersebut. Berbagai teori ini relevan dan telah diuji dalam enam tahun terakhir untuk menelaah bagaimana faktor kognitif dan sosial budaya mempengaruhi penampilan diri remaja.

Relevansi fenomena ini semakin nyata ketika ditinjau dari hasil observasi awal dan wawancara langsung di lapangan. Berdasarkan observasi awal menggunakan angket sederhana kepada 30 siswa kelas XI SMA Negeri 21 Medan, ditemukan bahwa tingkat *body dissatisfaction* remaja berada pada variasi kategori yang berbeda, yaitu sebanyak 6 siswa (20%) berada pada kategori sangat rendah yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki penerimaan yang sangat baik terhadap bentuk dan penampilan tubuh mereka serta tidak mengalami ketidakpuasan signifikan terhadap penampilan diri. Selanjutnya, 10 siswa (33,3%) berada pada kategori rendah yang menunjukkan bahwa mereka cenderung merasa puas dengan kondisi fisik mereka meskipun terkadang masih memiliki keraguan minor terkait penampilan. Pada *body dissatisfaction* kategori tinggi ditemukan pada 10 siswa (33,3%) yang mengindikasikan adanya ketidakpuasan yang berada pada kategori cukup signifikan terhadap penampilan diri mereka, ditandai dengan perasaan bahwa bentuk tubuh tidak sesuai harapan, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta upaya untuk menyembunyikan bagian tubuh yang dianggap kurang menarik. Terakhir, sebanyak 4 siswa (13,3%) berada pada kategori sangat tinggi yang menunjukkan tingkat ketidakpuasan ekstrem terhadap tubuh mereka, ditandai dengan perilaku berulang seperti sering bercermin, menimbang badan, dan mengalami ketidaknyamanan yang intens saat orang lain memperhatikan penampilan mereka. Artinya, meskipun terdapat kelompok yang memiliki penerimaan positif terhadap tubuhnya, hampir setengah dari responden menunjukkan tingkat ketidakpuasan yang cukup hingga sangat tinggi terhadap penampilan diri mereka.

Hasil wawancara yang penulis lakukan dengan 10 siswa juga memperkuat temuan tersebut. Dimana sebanyak 8 siswa menyatakan merasa tidak percaya diri di sekolah akibat penampilan fisik, terutama ketika presentasi atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sebagian besar (7 siswa) sering membandingkan tubuh mereka dengan teman sebaya atau figur publik di media sosial, yang berujung pada rasa minder. Bahkan, 6 siswa mengaku kehilangan semangat belajar karena ketidakpuasan terhadap tubuh, sementara 9 siswa menyatakan pernah enggan mengikuti aktivitas sekolah karena takut menjadi pusat perhatian. Menariknya, semua siswa sepakat bahwa penerimaan diri sangat penting untuk kebahagiaan, namun mayoritas mengaku belum mampu menerima diri secara utuh.

Temuan lapangan tersebut menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* bukan hanya fenomena global, tetapi nyata terjadi dalam keseharian siswa. Kondisi ini berimplikasi langsung pada aspek kesejahteraan psikologis, terutama terkait motivasi belajar, partisipasi kelas, dan kepercayaan diri. Hal ini sekaligus menegaskan urgensi penelitian lebih lanjut untuk menguji secara empiris pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Negeri 21 Medan.

Di Indonesia, penelitian tentang *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis masih terbatas. Sebagian besar studi lokal lebih menyoroti kaitan citra tubuh dengan harga diri atau gangguan pola makan daripada kesejahteraan psikologis secara umum. Misalnya, hasil kajian Andiyati (2016) hanya meneliti *body image* dan kepercayaan diri siswa SMA, namun tidak melihat dimensi kesejahteraan psikologis yang lebih luas. Adapun (Raisya Shaffa Diela Lubis & Erdina Indrawati, 2023) menemukan bahwa hanya sekitar 29,8% variasi

kesejahteraan psikologis remaja dapat dijelaskan oleh *body dissatisfaction* dan perbandingan sosial; sisanya (70,2%) dipengaruhi faktor lain seperti harga diri dan dukungan sosial. Hasil ini mengindikasikan masih banyak variabel penting yang belum dibahas dalam literatur lokal, seperti bagaimana penerimaan diri, dukungan teman/keluarga, atau perbedaan gender memoderasi efek *body dissatisfaction*. Selain itu, mayoritas sampel penelitian lokal masih terbatas pada pelajar di satu sekolah atau satu daerah. Belum ada studi komprehensif yang menguji fenomena ini dalam berbagai konteks sekolah menengah atas di Indonesia.

Selain itu, keterkaitan kuat dengan kecemasan dan depresi membuat masalah ini dapat berdampak panjang jika tidak ditangani. Penelitian sebelumnya menyoroti kebutuhan intervensi yang segera: konten analisis literatur menunjukkan korelasi *body dissatisfaction* dengan kecemasan/depresi menggarisbawahi “urgent need” bagi intervensi yang ditujukan pada remaja (Terence et al., 2024).

Dengan melihat kombinasi antara data statistik nasional, hasil penelitian internasional, serta bukti nyata di sekolah yang menunjukkan hubungan erat antara *body dissatisfaction* dan penurunan kesejahteraan psikologis, dapat disimpulkan bahwa topik ini sangat penting untuk dikaji lebih mendalam. Penelitian yang menguji secara sistematis pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai besarnya dampak yang ditimbulkan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat melengkapi kekosongan literatur lokal yang selama ini lebih banyak berfokus pada hubungan citra tubuh dengan harga diri atau pola makan, bukan pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang dan urgensi yang telah diuraikan, peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian ini dengan judul **“Pengaruh *Body Dissatisfaction* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 21 Medan.”**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Masa remaja sering memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*).
2. *Body dissatisfaction* dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis, seperti menurunnya harga diri, kecemasan, dan depresi.
3. Media sosial memperkuat standar tubuh ideal yang mendorong perbandingan sosial dan meningkatkan *body dissatisfaction*.

1.3. Batasan Masalah

Untuk menjaga fokus penelitian agar tetap berada dalam ruang lingkup yang relevan dan tidak meluas ke luar topik utama, maka ditetapkan batasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada kajian mengenai pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta batasan masalah yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* pada siswa SMA Negeri 21 Medan?
2. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan?

3. Apakah terdapat pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran *body dissatisfaction* pada siswa SMA Negeri 21 Medan.
2. Untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan.

1.6. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan nilai tambah dari segi teoretis dan praktis dalam dunia bimbingan dan konseling, diantaranya adalah:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat landasan keilmuan bimbingan dan konseling dalam memahami bahwa *body dissatisfaction* bukan sekadar persoalan fisik, melainkan bagian dari dinamika perkembangan psikologis remaja.

Melalui temuan penelitian ini, ilmu bimbingan dan konseling semakin memiliki dasar empiris untuk menjelaskan hubungan antara citra tubuh, konsep diri, self-esteem, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat memperkaya

kajian bimbingan dan konseling perkembangan dan bimbingan konseling pribadi-sosial dalam konteks tantangan digital.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a) Remaja

Penelitian ini dapat membantu remaja memahami pentingnya penerimaan diri serta dampak negatif *body dissatisfaction* terhadap kesehatan mental mereka. Dengan adanya penelitian ini, remaja diharapkan lebih mampu mengelola citra tubuh secara sehat, meningkatkan kepercayaan diri, dan menjaga kesejahteraan psikologisnya.

b) Bagi Guru Bimbingan Konseling

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan bagi guru BK dalam menyusun strategi layanan konseling yang lebih efektif, misalnya melalui bimbingan kelompok atau konseling individual yang berfokus pada penerimaan diri dan literasi digital. Guru BK juga dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk menyusun program pencegahan terkait *body dissatisfaction* di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat membantu guru BK dalam melakukan deteksi dini terhadap siswa yang menunjukkan tanda-tanda *body dissatisfaction* akibat pengaruh media digital, sehingga intervensi dapat dilakukan secara lebih tepat dan preventif.

c) Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi orang tua tentang pentingnya peran mereka dalam mendukung anak untuk membangun citra tubuh positif dan kesejahteraan psikologis yang sehat. Dengan informasi yang

diperoleh, orang tua diharapkan mampu menciptakan pola komunikasi dan dukungan emosional yang lebih baik, serta mengurangi perilaku yang dapat memicu *body dissatisfaction* pada anak.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dan aspek psikologis lain pada remaja. Penelitian ini juga dapat memberikan dasar empiris bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan inovasi layanan Bimbingan dan Konseling berbasis media digital.

Peneliti berikutnya dapat mengembangkan model layanan konseling digital, seperti e-counseling, bimbingan kelompok daring, atau modul self-help berbasis aplikasi yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri, self-esteem, dan regulasi emosi.