

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Citra tubuh merupakan sebuah persepsi yang dipikirkan individu dalam memberikan penilaian mengenai tubuhnya. Penilaian yang diberikan individu kepada keseluruhan tubuhnya dapat berbentuk positif dan negatif. Pada masa remaja merupakan masa transisi remaja mengalami pubertas. Remaja mulai memperhatikan bentuk tubuh serta penampilan yang mereka miliki. Remaja perempuan menginginkan memiliki postur tubuh yang ideal seperti tubuh yang langsing, kulit yang cerah, dan memiliki tubuh yang tinggi (Chinta et al, 2023).

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) citra tubuh didefinisikan sebagai persepsi seseorang ketika memberikan sebuah penilaian pada keseluruhan tubuhnya. Penilaian tersebut mencakup bagaimana mereka memandang tubuhnya serta memberikan penilaian untuk proporsi keseluruhan tubuhnya. Individu dapat memberikan dua penilaian kepada kondisi tubuhnya, yaitu nilai positif dan negatif. Citra tubuh dapat diukur menggunakan skala alat ukur yang dikembangkan oleh cash & pruzinsky (2002) yaitu *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang terdiri dari lima aspek seperti evaluasi penampilan, kepuasan terhadap bentuk tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian tubuh.

Kecantikan yang menarik merupakan suatu hal yang diinginkan oleh para perempuan, remaja perempuan mulai menginginkan wajah dan bentuk tubuh yang ideal karna mereka menganggap kecantikan dapat memberikan mereka sebuah *privilege*. Salah satu *privilege* yang akan mereka dapatkan seperti mudah di terima di lingkungan sosial dan diperlakukan dengan baik, sebaliknya apabila remaja perempuan memiliki penampilan

yang kurang menarik mereka mudah merasakan kurang dihargai sehingga munculnya diskriminasi (Jannah et al, 2023). Hal ini sejalan dengan teorinya menurut Hurlock, (2006) dalam penelitian (Odelia et al, 2025) yang menyatakan remaja menginginkan penampilan fisik yang terlihat menarik demi diterima oleh teman sebaya atau masyarakat.

Pada masa remaja merupakan masa individu mengalami perubahan pada fisik dan psikologis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), masa remaja dibagi menjadi dua kelompok usia, yaitu 10-14 tahun dan 15-19 tahun. Selama periode ini, remaja mengalami perubahan fisik yang meliputi penambahan berat badan, pertambahan tinggi badan, dan perubahan proporsi tubuh. Di sisi lain, perkembangan psikologis mereka mencakup perubahan dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional (Shabira & Uyun, 2023). Pada tahap perkembangan remaja aspek-aspek yang diperhatikan bukan hanya berfokus dari segi fisik dan psikologisnya saja namun remaja harus mampu menerima kondisi tubuhnya yang berbeda dari sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan di kota Hawassa menunjukkan remaja sering mengalami ketidakpuasan yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti bertambahnya berat badan, tekanan media dan tekanan keluarga. Studi ini menemukan 18,5% remaja di Hawassa mengalami ketidakpuasan. Remaja perempuan cenderung merasa tidak puas karena adanya standar kecantikan yang menekankan ekspektasi estetika tubuh yang ideal yaitu memiliki bentuk tubuh yang kurus (Jeberro et al, 2025). Penelitian lain yang dilakukan Utari & Arilwilani (2025) menunjukkan bahwa remaja yang sering mengukur diri dengan orang lain berkorelasi pada ketidakpuasan tubuhnya sebesar 30,8%.

Fenomena ini banyak terjadi di beberapa daerah di Indonesia termasuk di Jayapura. Remaja di Jayapura umumnya merasa kurang puas dengan kondisi fisik, yang disebabkan

oleh beberapa faktor seperti merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya, membandingkan diri dengan orang lain dan melihat standar kecantikan di media sosial. Salah satu bentuk ketidakpuasan mereka yaitu pada warna kulit, bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja putri cenderung lebih tidak puas dengan penampilan fisik mereka dibandingkan dengan remaja putra, sebagaimana didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Vuong et al, 2021. Studi tersebut menunjukkan bahwa remaja putra umumnya memiliki citra tubuh yang lebih positif dibandingkan dengan remaja putri. Remaja putri lebih mudah merasa tidak puas pada fisiknya dan sangat memperhatikan penampilan fisiknya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Saragih, et al (2024) telah melakukan survei pada mahasiswa yang tinggal di Papua menunjukan 12 dari 18 responden mengalami ketidakpuasan pada salah satu bentuk tubuhnya dan hal ini juga dialami oleh para remaja di jayapura. Peneliti juga telah melakukan Pra survei terhadap 34 orang remaja perempuan sekitar 41% mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya. Para remaja di jayapura rata-rata memiliki warna kulit yang *tan skin* dan berat badan yang berisi sehingga mereka memiliki persepsi bahwa kondisi fisik mereka berbeda dari ekspektasi yang dimiliki dan juga berbeda dengan standar kecantikan yang ada.

Penelitian ini penting dilakukan karena remaja banyak mengalami perubahan pada kondisi fisiknya sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri dan timbulnya rasa ketidakpuasan. Remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif berkaitan dengan masalah psikologis seperti rendahnya harga diri dan peran pada rasa syukur yang dimiliki remaja. Remaja seharusnya lebih menghargai dan mensyukuri atas apa yang telah dimiliki, dengan memiliki rasa syukur remaja akan berfokus pada kelebihan yang dimiliki serta dapat mengurangi rasa ketidakpuasan remaja pada kondisi fisiknya. Namun kenyataannya

dengan semakin pesat media sosial, remaja semakin rentan dalam mempersepsikan citra tubuhnya.

Remaja yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain dapat membuat remaja merasa tidak puas sehingga remaja merasa tidak percaya diri, hal ini dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Remaja seharusnya lebih mensyukuri atas apa yang telah dimiliki, dengan memiliki rasa syukur remaja akan berfokus pada kelebihan yang dimiliki serta dapat mengurangi rasa ketidakpuasan remaja pada kondisi fisiknya.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), citra tubuh merujuk pada pandangan evaluatif positif atau negatif yang dimiliki individu terhadap kondisi fisik mereka, termasuk kepuasan atau ketidakpuasan mereka terhadap atribut fisik mereka. Pandangan individu mengenai tubuhnya sangat bervariasi, beberapa orang menilai citra tubuhnya positif seperti merasa bangga dengan kondisi yang dimiliki terdapat juga citra tubuh negatif yaitu cenderung tidak menerima kondisi fisik yang dimiliki dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain (Usmar et al, 2022).

Media sosial berperan dalam membentuk citra tubuh pada remaja, remaja yang sering bermain media sosial dapat memiliki efek terhadap penilaian pada citra tubuhnya kondisi ini mencerminkan hasil penelitian sebelumnya dari (Sutini et al, 2022) individu yang membandingkan dirinya dengan model di media sosial dapat mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap kondisinya.

Harga diri dan rasa syukur dapat berperan sebagai faktor yang mempengaruhi proses pembentukan citra tubuh. Harga diri menggambarkan cara seseorang menilai nilai dirinya sendiri, yang dapat dilihat dari tindakan dan pandangan mereka terhadap diri sendiri. Orang

dengan harga diri tinggi biasanya mampu menghargai diri sendiri dan lebih kuat dalam menghadapi berbagai rintangan. Sebaliknya, orang dengan harga diri rendah sering membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan diri sendiri (Medinatuz et al, 2025).

Penelitian oleh Jannah, et al. (2023) menunjukkan korelasi positif antara harga diri dan persepsi tubuh. Selain itu, penelitian oleh Malasari & Mukhlis (2022) mengungkapkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan harga diri, dengan kontribusi efektif sebesar 27,2%. Oleh karena itu, remaja dengan harga diri tinggi umumnya memiliki persepsi citra tubuh yang positif.

Kemudian selain *self-esteem* terdapat faktor lain yang secara tidak langsung berperan dalam membentuk citra tubuh yaitu kebersyukuran. Kebersyukuran merupakan sebuah bentuk rasa syukur individu yang melibatkan pengakuan dan mengapresiasi pada hal-hal positif di dalam kehidupan. Menurut Emmons & McCullough (2003) dalam penelitian Junaidin, et al (2023) kebersyukuran didefinisikan sebagai konsep emosi, perilaku, kepribadian, dan respon individu terhadap suatu kondisi. Kebersyukuran dapat mulai dilakukan dengan cara berpikiran positif, Dengan berfokus terhadap hal-hal yang terjadi pada kehidupan dan individu selalu bersyukur atas apa yang diberikan maka individu cenderung memiliki pemikiran yang positif mengenai diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Rasa syukur dapat membantu remaja menerima kondisi fisiknya dan berfokus pada aspek-aspek positif (Hikmah, 2025).

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Bakan & Hapsari (2022), yang menyatakan bahwa rasa syukur berperan dalam mengurangi ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan menunjukkan hubungan yang bermakna. Sesuai dengan hal ini, penelitian oleh

Saifuddin & Damayanti (2022) menemukan bahwa rasa syukur berkorelasi positif dengan citra tubuh remaja, dengan koefisien korelasi sebesar 0,425, menunjukkan hubungan yang signifikan antara keduanya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa individu yang selalu bersyukur dan berpikir positif mampu melindungi diri dari citra tubuh negatif dan cenderung menghargai kelebihan dan kelemahan mereka.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Shanti & Zahra (2022) meneliti mengenai “Self-esteem dan Gratitude sebagai prediktor Body image” studi pada remaja laki-laki di kota Malang” menemukan bahwa harga diri dan kebersyukuran berperan terhadap body image sebesar 35,8%. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan Shabira & Uyun (2023) meneliti tentang pengaruh harga diri dan kebersyukuran sebagai prediktor citra tubuh pada remaja perempuan penggemar K-pop. Penelitian tersebut menemukan bahwa variabel Self-esteem dan kebersyukuran secara simultan sebesar 7%.

Maka pada penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan pada penelitian terdahulu dengan melihat hubungan self-esteem dan kebersyukuran terhadap remaja di Jayapura secara umum. Penelitian ini juga mendapatkan kebaruan pada lokasi penelitian yaitu di Jayapura dan menyoroti populasi remaja perempuan, dan belum banyak penelitian terdahulu yang meneliti mengenai hubungan self-esteem dan kebersyukuran terhadap citra tubuh remaja perempuan di wilayah timur spesifiknya di Jayapura.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks yang dijelaskan di atas, hubungan timbal balik antara variabel-variabel yang akan diteliti dalam studi ini memerlukan analisis lebih lanjut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan positif antara self-esteem dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura?
2. Apakah terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura?
3. Apakah terdapat hubungan antara self-esteem dan kebersyukuran secara simultan dengan citra tubuh pada remaja perempuan ?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, penelitian ini memiliki tujuan yaitu:

1. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura.
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dan kebersyukuran secara simultan dengan citra tubuh pada remaja perempuan.

D. Manfaat penelitian

A. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman di bidang psikologi mengenai peran harga diri dan rasa syukur terhadap citra tubuh dengan mempertimbangkan konteks budaya yang beragam
2. Bagi sekolah penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai hubungan self esteem dan kebersyukuran terhadap citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura.

3. Bagi peneliti penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengeksplorasi variabel tambahan yang berpotensi mempengaruhi citra tubuh.

B. Manfaat Praktis

1. penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pembaca mengenai proses pembentukan citra tubuh pada remaja putri.