

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Remaja

##### 1. Pengertian Remaja

Remaja adalah proses peralihan dari masa anak-anak menjadi masa dewasa. Berbagai perubahan akan terjadi pada masa ini seperti perubahan hormon, psikologis, fisik, dan sosial. *World Health Organization (WHO)* menjelaskan masa remaja adalah suatu masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang terjadi dalam rentang usia 10-19 tahun. Dalam masa remaja ini kita tidak bisa menyamakannya dengan masa anak-anak lagi, akan tetapi kita juga tidak bisa menyamakan masa ini dengan masa dewasa (Abrori & Qurbaniah, 2017).

Sejalan dengan tumbuh kembang pada remaja, mereka memiliki tugas tersendiri pada setiap tahap perkembangannya. Tugas disini dimaksud setiap tahapan usia, remaja mempunyai tujuan demi mencapai suatu pengetahuan, ketrampilan, sikap, dan fungsi tertentu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing setiap remaja (Sebayang, Gultom, & Sidabutar, 2018).

Jadi, masa remaja merupakan masa peralihan yang tidak bisa kita samakan dengan masa anak-anak maupun dengan masa dewasa, dan pada masa ini remaja telah memiliki tujuan yang berbeda pada masing-masing remaja.

##### 2. Karakteristik masa remaja

###### a. Pertumbuhan fisik

Dalam fase ini remaja akan mengalami proses perubahan fisik dengan sangat cepat, sehingga remaja akan membutuhkan lebih banyak asupan makan dan waktu tidur yang berbeda dengan masa

anak-anak maupun masa dewasa guna mengimbangi perubahan yang terjadi.

b. Perkembangan fungsi organ seksual

Tanda perkembangan pada fungsi organ seksual yang akan dijumpai pada anak laki-laki adalah mulai terproduksinya sperma dan akan melewati masa mimpi pertama yang tanpa disadari dapat mengeluarkan sperma. Sedangkan untuk anak perempuan akan ditemukan gejala menstruasi.

c. Cara berpikir

Pada remaja, mereka sudah mulai mampu memikirkan hal kritis. Dia akan melakukan penolakan jika lingkungannya masih menganggap mereka seperti anak kecil. Apabila orangtua dan guru tidak memahami proses pikir remaja, maka akan muncul perilaku yang menyimpang diantaranya perkuliahan antar pelajar atau yang sering disebut dengan kenakalan pada remaja.

d. Emosi yang meluap-luap

Emosi yang dimiliki pada masa remaja masih belum stabil, sehingga mereka akan memikirkan diri sendiri tanpa memikirkan realistis. Masa remaja akan sangat rentan terhadap hal-hal yang negatif, seperti hamil diluar nikah, bunuh diri disebabkan patah hati, dan sebagainya. Kejadian seperti itu akan terjadi karena remaja belum mampu mengatur emosinya yang masih labil.

e. Mulai tertarik terhadap lawan jenis

Dalam proses bersosialisasi, remaja akan mulai muncul ketertarikan pada lawan jenis. Orang tua diharapkan mengerti akan hal tersebut, karena jika orang tua kurang paham maka orang tua akan mengambil tindakan yang kurang disukai remaja yaitu larangan sehingga akan menimbulkan konflik dan kemudian remaja akan bersikap tertutup terhadap orang tuanya.

f. Mencari perhatian lingkungan sekitar

Remaja akan berusaha untuk mendapatkan status serta peran di lingkungan sekitarnya, seperti mengikuti kegiatan remaja di sekitar tempat tinggalnya.

g. Terikat dengan kelompok

Dalam hal ini remaja akan lebih tertarik pada kelompok sebayanya dibandingkan dengan orangtua. Ini terjadi karena dalam kelompok remaja akan mencari pengalaman baru yang disukai pada masa remaja. Orang tua diharapkan mampu membimbing remaja pada hal-hal yang memiliki sifat positif (Mansur & Budiarti, 2014).

### 3. Masalah yang dihadapi remaja

a. Penyalahgunaan narkoba

Secara emosional remaja memiliki emosi yang masih labil, sehingga mereka amat rentan untuk menggunakan jenis obat-obatan yang terlarang (narkoba). Hal ini didorong oleh rasa ingin tahu, ingin coba-coba, mengikuti teman-temannya, dianggap sebagai solidaritas kelompok yang kuat, dan karena pemilihan lingkungan pergaulan yang salah (Djafar, Noviekayati, & Saragih, 2018).

b. Sex bebas

Perkembangan ilmu pengetahuan cukup besar pengaruhnya terhadap perilaku kebebasan seksual. Pada tahap ini pemahaman nilai-nilai, norma, dan kepercayaan pada remaja biasanya lemah sehingga mereka lebih sering bertindak ceroboh untuk sekedar memenuhi gaya aktualisasi yang berlebihan (Rosyana, Kusnanto, & Wahyuni, 2019).

c. Tawuran antara pelajar

Masalah tawuran antara pelajar tidak bisa kita pandang hanya sebelah mata karena bisa memberikan dampak buruk pada pelajar

dan juga masyarakat sekitar (Muhammad Eko Sutrisno, Eko Raharjo, 2018).

d. *Bullying*

*Bullying* merupakan bentuk ancaman, perlawanan terhadap sasaran yang lebih lemah dibanding pelaku dilihat dari aspek kekuatan fisik, sosial, psikologis, dan aspek lain yang menunjukkan perbedaan kekuatan (Devi, 2019).

*Bullying* merupakan perilaku kekerasan yang terjadi dalam bentuk pemaksaan secara psikologis maupun fisik kepada individu ataupun kelompok yang memiliki kekuatan lebih lemah. *Bullying* bisa dilakukan oleh seseorang maupun kelompok dan mereka biasanya telah mempersiapkan kekuatan dirinya untuk memberi perlakuan apapun kepada korbannya (Zakiyah & Humaedi, Sahadi Santoso, 2017).

4. **Jenis *bullying***

Jenis *bullying* itu sendiri menurut Zakiyah & Humaedi, Sahadi Santoso (2017) ada 4 macam, yaitu :

a. *Bullying* fisik

*Bullying* fisik atau penindasan secara fisik adalah jenis *bullying* yang mudah untuk kita identifikasi dibanding *bullying* lainnya, namun hal ini biasanya korban enggan untuk melaporkan kepada orang lain terkait tentang yang terjadi pada dirinya. Bentuk *bullying* secara fisik antara lain memukul, menendang, mencekik, menggigit, mencakar, meninju, dan bentuk kekerasan lainnya. Kejadian ini cukup menyakitkan bagi korban, dan biasanya pelaku merusak bahkan menghancurkan barang-barang yang dimiliki oleh para korban.

b. *Bullying* verbal

*Bullying* verbal merupakan wujud penindasan yang sering terjadi dan pelakunya bisa perempuan maupun laki-laki. Bentuk

penindasan secara verbal antara lain celaan, fitnah, komentar kejam, menghina, dan yang sekarang sedang berkembang yaitu *body shaming* atau mengomentari tubuh orang lain secara negatif.

c. *Bullying* relasional

*Bullying* relasional adalah bentuk penindasan yang melemahkan harga diri dari korbannya, dan penindasan ini sulit untuk diidentifikasi dari luar. Bentuk perilaku dari penindasan ini adalah lirikan mata yang agresif, tawaan yang mengejek, dan bahu bergidik.

d. *Cyber bullying*

*Bullying* ini berkembang akibat perkembangan dari teknologi yaitu internet dan media sosial. Penindasan ini berupa pengiriman pesan negatif dari pelaku kepada korbannya melalui sms atau pun pesan yang ada di internet dan media sosial.

5. *Body shaming*

a. **Pengertian *body shaming***

Definisi sederhana dari *body shaming* merupakan hasil dari perlakuan seseorang yang membuat orang lain merasa tubuhnya tidak “benar” berdasarkan standar kecantikan yang berlaku atau yang diyakini seseorang tersebut (Chomet, 2018).

*Body shaming* adalah perbuatan seseorang dalam membicarakan atau mengomentari secara negatif terhadap bentuk fisik dan penampilan yang dimiliki oleh orang lain (Rachmah & Baharuddin, 2019).

Kritikan atau komentar negatif yang dilontarkan seseorang kepada orang lain adalah tindakan yang kita kenal sekarang sebagai *body shaming*. *Body shaming* itu sendiri bisa terjadi kepada siapa saja, entah itu perempuan maupun laki-laki. Biasanya *body shaming* ini tidak disadari oleh para korbannya sehingga mereka

akan menganggap hal ini sebagai hal yang biasa (Chandra, Adib, & Wijayanti, 2019).

**b. Faktor penyebab *body shaming***

a) Globalisasi

Globalisasi adalah salah satu faktor yang menyebabkan perubahan pada nilai budaya atau pola pikir dan kehidupan pada era sekarang.

b) Budaya

Budaya yang berkembang pada masyarakat kita adalah menganggap orang lain sebagai saudara yang bahkan sebenarnya orang tersebut tidak dekat dengan kita. Dengan adanya hal seperti ini maka akan dianggap hal yang wajar ketika ada seseorang yang mengomentari bentuk fisik dan penampilan orang lain (Rachmah & Baharuddin, 2019).

**c. Bentuk *Body shaming* (Rahayu, 2019)**

a) Bentuk tubuh

Bentuk tubuh merupakan hal yang sangat jelas terlihat dan akan mudah bagi seseorang untuk mengomentari. Contoh dari bentuk tubuh yang sering di komentari seseorang adalah *fat shaming* (ejekan gemuk), *thin shaming* (ejekan kurus), dan penuaan dini.

b) Ukuran tinggi badan

Dalam hal ini yang biasanya dijadikan bahan ejekan oleh orang lain adalah ukuran tinggi badan yang pendek dan ukuran tinggi badan yang terlalu tinggi.

c) Warna kulit

Individu yang mempunyai warna kulit yang gelap biasanya akan mudah mendapat komentar negatif oleh orang lain, namun ternyata bagi individu yang mempunyai warna kulit terlalu putih pun akan diberikan komentar negatif pula oleh orang lain.



#### **d. Dampak *Body shaming***

Setiap hal yang mempunyai nilai negatif akan menghasilkan sesuatu yang negatif pula, seperti halnya dengan *body shaming*. Dampak yang negatif atau buruk yang ditimbulkan oleh *body shaming* antara lain :

1) Merasa tidak aman dan tidak percaya diri

Seseorang yang merasa tidak aman akan membuat mereka menarik diri dari lingkungannya hingga mereka merasa tidak percaya diri. Korban biasanya akan lebih banyak menyendiri dan menjadi diam karena mereka merasa takut akan lingkungannya.

2) Mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*

*Body dysmorphic disorder* yaitu suatu kondisi ketika seseorang menilai dirinya sendiri secara negatif, hal ini bisa disebabkan oleh keluarga ataupun teman sebaya. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* ini juga yang menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan stress pada individu itu sendiri (Fazriyani & Rahayu, 2019).

3) Membuat korbannya tidak berkembang

Menjadikan bentuk fisik seseorang sebagai bahan komentar negatif bukanlah hal yang dibenarkan, karena itu dapat menurunkan rasa kepercayaan diri orang tersebut. Apalagi jika seseorang yang dijadikan bahan komentar memang sudah memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah tentu itu akan membuat orang tersebut menarik diri dan tidak melakukan apapun.

4) Melakukan hal ekstrim untuk memperbaiki bentuk fisiknya

Contoh halnya jika seseorang mengalami komentar gendut dari orang lain, maka kemungkinan orang tersebut akan melakukan berbagai cara supaya bentuk fisiknya tidak dikomentari lagi. Diet ekstrim biasanya dilakukan oleh seseorang yang mendapat

komentar gemuk padahal diet ekstrim akan menimbulkan efek yang berbahaya bagi kesehatan.

5) Melakukan *self-harm* hingga bunuh diri

Dampak lain yang mungkin ditimbulkan dari *body shaming* adalah korban akan mengalami gangguan kesehatan mental. Tidak menutup kemungkinan mereka akan menyakiti diri mereka dengan sengaja atau *self-harm*, bahkan jika korban mendapat tekanan terus menerus mereka bisa saja melakukan hal yang jarang kita sadari yaitu bunuh diri (Damay, 2019).

Selain dampak buruk diatas bagi mereka yang memiliki coping yang baik mereka akan menjadikan *body shaming* sebagai bentuk untuk memotifasi diri mereka supaya menjadi lebih baik lagi (Rahayu, 2019).

## **B. Kesehatan Mental**

### **1. Pengertian kesehatan mental**

Kesehatan mental atau yang bisa disebut dengan kesehatan jiwa adalah penunjang utama dalam terwujudnya kualitas hidup manusia dan menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kesehatan (Saputra, Ranimpi, & Pilakoannu, 2018)

Kesehatan mental adalah wujud keserasian antara fungsi jiwa dan terciptanya penyesuaian diri manusia dengan lingkungan sekitarnya maupun dengan dirinya sendiri (Risnawati, 2019).

Pengertian kesehatan mental juga dijelaskan dalam UU No.18 tahun 2014 mengenai kesehatan jiwa atau mental yaitu keadaan seseorang dapat tumbuh secara mental, fisik, spiritual, dan sosial sehingga mampu menyadari keahlian dirinya, dapat mengendalikan tekanan, dapat melakukan pekerjaan dengan produktif, dan dapat berkontribusi dalam masyarakat (Saputra et al., 2018)



## 2. Ciri-ciri kesehatan mental

Seseorang yang sehat secara mental, yaitu :

- a. Mempunyai sikap positif pada dirinya sendiri  
Artinya seseorang mampu mengetahui dan menerima kekurangan maupun kelebihan yang ada pada dirinya.
- b. Mampu mengaktualisasi diri dengan baik  
Seseorang mampu mengarahkan hidupnya untuk cita-cita yang ia miliki (Simanjuntak, 2012).
- c. Merasa senang terhadap diri sendiri, serta :
  - 1) Memiliki kemampuan menghadapi situasi.
  - 2) Memiliki kemampuan mengatasi kekecewaan yang terjadi dalam hidupnya.
  - 3) Puas dengan kehidupan sehari-harinya.
  - 4) Memiliki harga diri yang baik.
  - 5) Mengukur dirinya dengan apa adanya atau realistis.
- d. Nyaman saat menjalin hubungan dengan orang lain, serta :
  - 1) Bisa menyayangi seseorang.
  - 2) Mampu menghargai perbedaan pendapat.
  - 3) Tidak memanfaatkan dan tidak membiarkan seseorang memanfaatkan dirinya.
- e. Memiliki kemampuan menjalankan tuntutan kehidupan, serta :
  - 1) Membuat tujuan kehidupan yang realistis.
  - 2) Dapat membuat keputusan.
  - 3) Memiliki kemampuan untuk bertanggung jawab.
  - 4) Mampu menerima ide dan pengalaman baru yang didapat.
  - 5) Merasa puas dengan apa yang telah dikerjakan (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

### 3. Faktor-faktor pembentuk kesehatan mental

#### a. Predisposisi

Predisposisi adalah suatu faktor risiko yang menjadi penyebab stress yang berpengaruh pada sumber dan jenis yang mampu digunakan individu dalam menghadapi stress yang terdiri dari segi biologis, psikologis, dan sosial budaya yang dapat mempengaruhi sumber seseorang dalam mengatasi stress.

- 1) Predisposisi biologis seperti latar belakang keluarga, status nutrisi, kesehatan yang secara umum, kepekaan biologis, dan keterpekaan terhadap racun.
- 2) Predisposisi psikologis seperti intelegensi, kemampuan verbal, kepribadian, moral, pengalaman masa lalu, motivasi dan konsep diri, pertahanan psikologis, dan penengdalian perasaan terhadap takdir diri sendiri
- 3) Predisposisi sosial budaya seperti usia, jenis kelamin, latar belakang budaya, pendidikan, agama, penghasilan, politik, dan pengalaman sosialisasi.

#### b. Stressor presipitasi

Stessor presipitasi merupakan dorongan yang menantang, mengancam, ataupun menuntut seseorang. Stressor ini bisa bersifat biologis, psikologis, dan sosial budaya. Dorongan ini dapat berasal dari lingkungan dalam ataupun lingkungan luar dari manusia.

Ada dua faktor presipitasi yang biasa terjadi, seperti:

##### 1) Kejadian yang menimbulkan stress

Ada tiga metode dalam mengkategorikan kejadian yang menimbulkan stress, yaitu dengan kegiatan bermasyarakat, lingkungan masyarakat, dan dengan keinginan bermasyarakat. Kegiatan bermasyarakat seperti pendidikan, pekerjaan dan kesehatan. Penjelasan pada lingkungan sosial didefinisikan sebagai pengenalan orang baru dalam lingkungan sosial dan berangkat/perginya

orang yang berarti dalam lengkungan sosial seseorang, hal ini bisa disebut dengan akses masuk dan akses keluar. Sedangkan untuk keinginan sosial itu sendiri adalah keinginan yang secara umum diinginkan seperti menikah.

2) Kesulitan dan ketegangan dalam hidup

Kesulitan atau masalah yang dihadapi setiap saat mampu menghasilkan pengaruh yang besar terhadap perasaan dan kesehatan individu, hal ini dapat muncul dari masalah dalam keluarga yang tak kunjung selesai, ketidakpuasan dalam bekerja, dan kesendirian.

c. Penilaian terhadap stressor

Penilaian terhadap stressor merupakan pemilihan arti dan pengetahuan mengenai efek dari suatu keadaan yang mampu memunculkan stress terhadap seseorang. Penilaian tersebut akan menimbulkan reaksi emosional seperti sedih, marah, gembira, takut, tidak percaya, menerima, antisipasi atau takjub tergantung dari penilaian seseorang itu sendiri dalam memahami stressor yang dihadapi.

d. Sumber koping

Sumber koping merupakan faktor pelindung yang dimanfaatkan seseorang untuk menghadapi stressor yang diterima. Sumber koping yang dimiliki seseorang meliputi aset finansial, keluarga, kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki, motivasi, kelompok dan masyarakat (Stuart, 2016).

**4. Masalah kesehatan mental yang terjadi pada masa remaja**

a. Rasa malu

Rasa malu muncul ketika seseorang merasa dirinya sedang diawasi dan merasa dirinya dinilai rendah oleh orang lain. Seseorang bisa disebut rendah diri jika ketika seseorang tersebut merasa dirinya

kurang berharga dibandingkan dengan diri orang lain, contohnya saat kita merasa selalu kalah atau salah dari orang lain.

b. Emosionalitas

Emosi merupakan bentuk luapan perasaan dan pikiran yang ada disetiap individu. Perasaan seseorang yang terpengaruh oleh opini orang lain juga bisa disebut dengan emosionalitas. Salah satu macam jati diri yang dimiliki individu adalah emosionalitas. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan mengenai emosi mengungkapkan bahwa pertumbuhan emosi remaja amat dipengaruhi oleh aspek kematangan dan aspek belajar. Kemurungan, merajuk, letupan kemarahan, dan kecenderungan untuk menangis karena pengaruh kecil adalah bagian permulaan pada fase pubertas. Dalam fase ini remaja merasa bingung, cemas, dan mudah marah.

Aspek pemicu emosionalitas pada fase pubertas yaitu :

- a) Keadaan perasaan yang buruk, cepat marah, sedih sangat mudah berlangsung pada waktu sebelum menstruasi dan saat awal masa menstruasi.
- b) Kurangnya kesanggupan dalam mengontrol diri atau masih lambatnya kesanggupan dalam mengendalikan diri.
- c) Remaja yang berada dibawah tekanan sosial.selama dalam fase anak-anak , dirinya kurang menyiapkan untuk melawan keadaan seperti itu.

c. Minim percaya diri

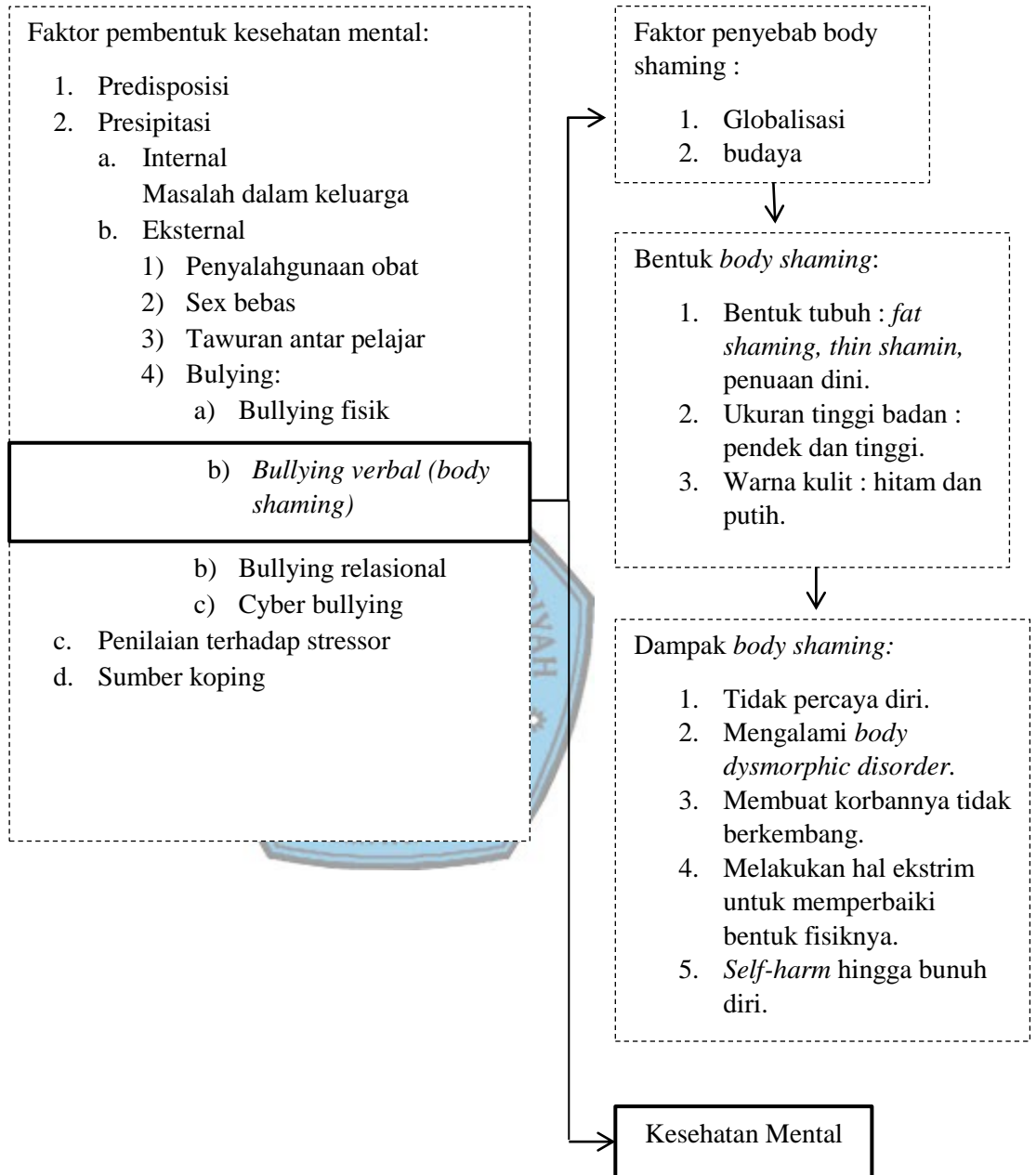
Percaya diri ialah benar-benar percaya akan kapasitas dan kelebihan yang ada pada dirinya sendiri yang digunakan untuk memenuhi semua keinginannya. Tingkah laku remaja yang mempunyai harga diri rendah yaitu :

- a) Enggan untuk memulai sesuatu yang baru.
- b) Memiliki perasaan tidak dicintai dan tidak diinginkan.

- c) Mempunyai kegemaran untuk melempar kesalahan kepada orang lain.
  - d) Mempunyai emosi yang keras dan ditutupi.
  - e) Gampang mengalami kekecewaan dan tertekan.
  - f) Meremehkan kemampuan dan talenta yang ada pada diri sendiri.
- d. Antagonisme sosial
- Anak remaja terkadang tidak mau untuk diajak bekerja sama, suka membantah, dan melawan hal ini yang sering menyebabkan kesenjangan dan masalah diantara remaja dengan orang tua. Remaja yang memiliki sifat ingin bebas dalam membereskan masalah yang ada dirinya dan remaja masih ingin mencari identitas diri mereka merupakan penyebab dari antagonisme sosial.
- e. Antagonisme seks
- Remaja akan melewati fase pubertas dimana ia akan menunjukkan keagresifan dalam bergaul dengan lawan jenis. Ketika remaja merasa suka, maka akan berterus terang dan jika membenci, biasanya mereka tidak ada pertimbangan lain dan langsung membenci sehingga dalam hal ini perasaan mereka merupakan perasaan emosi belaka.
- f. Sikap tidak tenang
- Perubahan yang berlangsung secara mendadak dan cepat pada masa remaja akan menyebabkan sikap salah tingkah dan biasa terburu-buru. Mereka tidak bisa berada di situasi yang serupa dalam kurun waktu yang lama, sehingga dapat menyebabkan emosi yang meledak-ledak dan fisik pun akan merasakan agresifitas jiwanya (Mansur & Budiarti, 2014).

Memahami kesehatan mental pada anak remaja artinya dibutuhkan pemahaman juga mengenai faktor yang mungkin bisa membahayakan kesehatan mental (*risk factor*) dan faktor yang dapat dijadikan perlindungan terhadap kesehatan mental (*protective factor*) pada anak (Haines, 2019).

### C. Kerangka Teori



#### 2.1 : Kerangka teori

Sumber : (Nurany, Mulyana, & Taftazani, 2016), (Zakiyah & Humaedi, Sahadi Santoso, 2017), (Stuart, 2016).



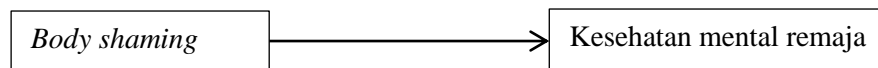
#### D. Kerangka Konsep

Penelitian ini nantinya akan meneliti tentang pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 11 Semarang.

Agar lebih jelas secara sistematis konsep kerangka pada penelitian ini diuraikan sebagai berikut :

Variabel independen

Variabel dependen



#### E. Variabel Penelitian

Variabel independen : *Body shaming*

Variabel dependen : Kesehatan mental remaja

#### F. Hipotesis

Dalam konsep dan praktik keperawatan, dijelaskan bahwa hipotesis artinya pendapat kebenaran yang masih bersifat dugaan dan perlu dilakukan uji atau perlu dibuktikan kebenarannya. Dengan demikian hipotesis merupakan hasil secara teori yang masih perlu adanya pembuktian melalui cara analisis terhadap bukti-bukti empiris untuk menunjukkan apakah hipotesis bisa ditolak atau diterima.

Hipotesis yang dapat dimunculkan pada penelitian ini yaitu :

Ha: Ada pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 11 Semarang.