

Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat

Rina Kartikasari¹, Muhamad Fikri Adi Laksana²

¹ Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit, rinakartikasari@poltekestniau.ac.id

² Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit, Fkriadlksn@gmail.com

Abstrak

Munculnya perasaan tidak senang, sering merasa cemas akan perubahan yang terjadi pada tubuh remaja misalnya berat badan yang disebabkan oleh adanya perasaan tidak puas pada penampilan fisik mereka menjadi latar belakang dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar citra tubuh (*body image*) pada remaja kelas X di SMA 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat bisa diidentifikasi. Bagaimana sudut pandang individu terkait penampilan pada karakteristik tubuh yang dimilikinya disebut dengan Citra tubuh (*body image*). Masa yang berada di tengah-tengah kanak-kanak dan dewasa disebut dengan remaja. Desain penelitian deskriptif kuantitatif, populasi sebanyak 207 remaja menggunakan teknik *Proportionate Random Sampling*. *The Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dimanfaatkan dalam menyusun kuesioner. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa citra tubuh (*body image*) positif dimiliki oleh mayoritas responden, yakni 68%, sub-variabel terkait evaluasi penampilan kategori citra tubuh (*body image*) positif 68%, terkait orientasi penampilan kategori citra tubuh (*body image*) positif 65%, terkait kepuasan terhadap bentuk tubuh kategori citra tubuh (*body image*) positif (62%), terkait kecemasan menjadi gemuk kategori citra tubuh (*body image*) positif 100%, dan terkait pengkategorian ukuran tubuh kategori citra tubuh (*body image*) positif 70%. Kesimpulan penelitian memperlihatkan kategori citra tubuh (*body image*) positif dengan hasil 70%. Bagi SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat bisa mempertahankan citra tubuh (*body image*) positif dengan melakukan edukasi terkait peningkatan rasa Percaya Diri secara terprogram dan berkelanjutan.

Kata Kunci : *Body image*, Remaja

Body Image In Grade X Teenagers At SMA Negeri 1 Cisarua West Bandung Regency

Abstract

The emergence of feelings of displeasure such as frequent anxiety regarding bodily changes (e.g., weight gain) stemming from dissatisfaction with their physical appearance serves as the background of this study. The study aimed to assess the body image of 10th-grade students at SMA Negeri 1 Cisarua, West Bandung Regency. Body image is defined as an individual's perspective regarding their own physical characteristics and appearance. The period between childhood and adulthood is known as adolescence. A quantitative descriptive research design was employed, utilizing a population of 207 adolescents selected through proportionate random sampling. The Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) was used to construct the study's questionnaire. The results indicate that the majority of respondents (68%) possess a positive body image. Specifically, positive body image ratings were observed in the following areas: appearance evaluation (68%), appearance orientation (65%), body shape satisfaction (62%), anxiety about becoming fat (100%), and body size categorization (70%). Overall, the study concludes that 70% of the respondents exhibit a positive body image. SMA Negeri 1 Cisarua, West Bandung Regency, is encouraged to maintain this positive body image by implementing programmed and sustainable educational initiatives aimed at boosting self-confidence.

Keywords: *Body Image, Teen*

PENDAHULUAN

Persepsi seseorang terhadap citra tubuhnya sendiri dikenal sebagai citra tubuh. Citra tubuh bagi remaja sangat penting terutama bagi remaja perempuan. Remaja biasanya mempunyai persepsi dengan bentuk tubuh yang ideal dan juga sering melihat atau membandingkan bentuk tubuh serta penampilan remaja perempuan lainnya. Hal tersebut biasanya mendorong remaja merasa puas dan menilai seberapa baik bentuk tubuhnya sesuai dengan standar citra tubuh yang berlaku pada remaja perempuan. Citra tubuh terbagi atas citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. (Cash et al, 2004). Tanda citra tubuh positif adalah dengan seorang remaja menerima keadaan fisiknya, merasa puas dengan bentuk tubuhnya, menyukai penampilannya bahkan merasa bangga terhadap fisik yang dimilikinya. Adapun citra tubuh negatif bagi seorang remaja biasanya ditandai dengan ketidakpuasan terhadap fisiknya, remaja akan merasa bahwa dirinya tidak memenuhi standar citra tubuh yang ideal, tidak percaya diri akan penampilannya bahkan hal tersebut bisa mendorong remaja untuk merubah keadaan fisiknya sesuai dengan standar citra tubuh yang dianut lingkungannya (Fitra, Desmita dan Irman, 2021).

Masalah citra tubuh banyak ditemukan pada remaja, hal tersebut muncul karena dimasa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik pertumbuhan fisik maupun perkembangan psikologis (WHO, 2022). Salah satu fase penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan adalah fase Remaja. Dalam fase remaja terjadi perkembangan baik secara biologis, psikologis dan sosiologis. Dalam fase tersebut juga sering kali remaja mencoba mencari-cari kemandirian dan membuat keputusan sendiri serta ingin memperoleh pengakuan dari orang lain (Eprillia, 2022).

Hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat di kelas X, terdapat 10 kelas untuk kelas X dengan jumlah perkelasnya 36 orang. Adapun remaja dengan usia 16 tahun berjumlah 431 orang. Berdasar pada temuan wawancara kepada 10 remaja didapati 8 diantaranya tidak puas dengan penampilan fisiknya, hal itu terjadi karena merasa tubuhnya kurang ideal, sehingga mendorong mereka mempunyai perasaan tidak senang, selain itu mereka juga sering merasa cemas akan perubahan yang

terjadi pada tubuh mereka misalnya berat badan dan juga sering merasa malu dengan perubahan fisik yang dialaminya, mereka merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman ketika tampil didepan umum tanpa berhias dan ada juga remaja yang mengatakan bangga dengan apa yang dimilikinya meskipun dia merasa dirinya gemuk tapi dia menyukai warna kulit yang dimilikinya, menurut 7 dari 10 remaja mengatakan dirinya cantik itu bila memiliki warna kulit yang putih bersih tanpa jerawat, sedangkan menurut remaja laki-laki standar tubuh yang ideal itu memiliki kulit bersih dan terawat serta berat dan tinggi badan yang ideal. Juga didapatkan data berdasarkan wawancara terhadap satu guru di SMAN 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat, Guru itu mengatakan bahwa masih ada Siswa/i yang berat badannya cukup gemuk yang menyebabkan orang itu merasa tidak percaya diri. Maka dari itu pentingnya membangun citra tubuh untuk membuat remaja merasa percaya diri akan bentuk tubuhnya sendiri dan bangga serta puas dengan penampilannya sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh “Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Remaja Kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan gangguan citra tubuh (*body image*) remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Populasi pada penelitian adalah seluruh remaja kelas X sebanyak 428 remaja. Sampel diambil dengan mengimplementasikan Teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* sehingga jumlah total sampel adalah 207 remaja. Kuesioner penelitian menggunakan *The Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale /MBSRQ- AS* (Cash, 2000) dengan nilai r terendah -0.245 dan tertinggi 0,523.

Kuesioner dibagikan dalam bentuk *Google Form* sebagai teknik untuk mendapatkan data yang bisa diakses melalui *browser* yang memuat lembar *Informed Consent* dan *kuesioner* yang diberikan pada *WhatsApp group* perwakilan tiap kelas lalu disebarkan ke grup tiap-tiap kelas. *Editing* dimana kelengkapan jawaban diperiksa oleh penulis, *coding*, dimana kode numerik (angka) diberikan pada data yang memuat sejumlah kategori, *data*

entry dimana “kode” (angka atau huruf) akan dimanfaatkan oleh peneliti untuk menyatakan data yang sudah di dapatkan dari jawaban-jawaban responden, kemudian dimasukkan kedalam program atau “software” computer, sesudah itu dimasukkan ke dalam *Microsoft Excel* untuk mendapatkan distribusi frekuensi, selanjutnya dilakukan *Processing* yaitu kuesioner yang didapatkan dimasukkan ke dalam program komputer merupakan empat tahap yang termuat di dalam teknik pengolahan data.

Etika penelitian, yakni *informed consent* dimana informasi diberikan secara jelas dan relevan kemudian responden diberikan kesempatan dan waktu apakah penelitian ini akan diikuti oleh mereka atau tidak. Di lain sisi, aspek *anonymity* juga harus diperhatikan oleh peneliti, dimana nama responden diubah menjadi inisial, dan *confidentiality*, dimana identifikasi perorangan dihilangkan dan akses pihak ketiga pada data dibatasi. Data dianalisis dengan mengimplementasikan teknik analisis data univariat dengan maksud agar distribusi frekuensi dan persentase dari tiap-tiap variabel penelitian bisa dianalisis. Tabulasi dilakukan sesudah nilai diberikan pada semua item kemudian distribusi frekuensi dan persentase dari tiap-tiap variabel penelitian dihitung. Tabel distribusi frekuensi dimanfaatkan untuk menyatakan hasil analisis univariat dengan skala ordinal yang dinyatakan dalam persentase. Kategori citra tubuh positif : $\geq 50\%$ dan kategori negatif : $< 50\%$

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat

Kategori	Frekuensi	Persentase
Body image positif	144	70%
Body image negatif	63	30%
Total	207	100%

Pada tabel 1 diketahui citra tubuh (*body image*) remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat, didapatkan hasil 144 responden (70%) dengan kategori *body image* positif

Tabel 2. Distribusi Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Terkait Evaluasi Penampilan Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat

Kategori	Frekuensi	Persentase
Body image positif	140	68%
Body image negatif	67	32%
Total	207	100%

Pada tabel 2 diketahui Citra Tubuh (*body image*) terkait evaluasi penampilan Remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat, didapatkan hasil 140 responden (68%) dengan kategori *body image* positif

Tabel 3. Distribusi Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Terkait Orientasi Penampilan Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Body image positif	140	68%
Body image negatif	67	32%
Total	207	100%

Pada tabel 3. diketahui citra tubuh (*body image*) terkait orientasi penampilan Remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat, didapatkan hasil 140 responden (68%) dengan kategori *body image* positif.

Tabel 4. Distribusi Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Terkait Kepuasan bentuk Tubuh Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Body image positif	129	62%
Body image negatif	78	38%
Total	207	100%

Pada tabel 4 diketahui citra tubuh (*body image*) terkait kepuasan bentuk tubuh remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat, didapatkan hasil kategori *body image* positif dimiliki oleh 129 responden (62%).

Tabel 5. Distribusi Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Terkait Kecemasan Menjadi Gemuk Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Body image positif	206	100%
Body image negatif	1	0%
Total	207	100%

Pada tabel 5 diketahui citra tubuh (*body image*) terkait kecemasan menjadi gemuk remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat, didapatkan hasil 206 responden (100%) dengan kategori *body image* positif.

Tabel 6 Distribusi Gambaran Citra Tubuh (*body image*) terkait pengkategorian ukuran tubuh Remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Body image positif	144	70%
Body image negatif	63	30%
Total	207	100%

Pada tabel 6. diketahui citra tubuh (*body image*) terkait pengkategorian ukuran tubuh remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat, didapatkan 144 (70%) dengan kategori *body image* positif.

PEMBAHASAN

Secara umum gambaran citra tubuh (*body image*) pada remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat yaitu memiliki kategori citra tubuh (*body image*) positif sebanyak 144 responden (70%). Jenis kelamin, media masa, keluarga, dan hubungan interpersonal merupakan sejumlah faktor yang secara teori bisa menyebabkan hal itu. Berdasar pada hasil penelitian, citra tubuh (*body image*) bisa dipengaruhi oleh faktor apa saja. Hal itu bisa mempengaruhi pandangan *body image* dan penerimaan informasi mereka sehingga meningkatkan tingginya standar *body image* yang mereka inginkan, hal itu bisa terjadi akibat faktor media massa.

Levine dan Harrison dalam Eprillia, (2022) mengungkapkan bahwa kebanyakan peneliti setuju bahwa media masa mempengaruhi sebagian besar perempuan untuk menjadi langsing. Banyak media seperti film, iklan, dan acara televisi mereka mempersepsikan bahwa perempuan akan terlihat cantik jika memiliki tubuh yang langsing, putih, kecil dan tinggi.

Berdasar penelitian Purwati (2023), remaja memiliki banyak kebutuhan, satu di antaranya ialah media sosial sebab mereka bisa mendapatkan banyak manfaat, seperti informasi yang sesuai kebutuhan bisa dicari dengan lebih mudah, sebagai media komunikasi, hiburan, media aktualisasi diri dan aktivitas pembelajaran juga bisa ditunjang. Hal itu didukung dengan banyaknya remaja yang mendapat informasi melalui media masa 183 Responden (88%).

Berdasarkan sub variabel hasil penelitian mengenai gambaran citra tubuh (*body image*) pada remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat

1. Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Terkait Evaluasi Penampilan Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat

Berdasar Tabel 2 didapatkan hasil 140 responden (68%) memiliki Citra tubuh (*body image*) positif. Hal itu terjadi akibat faktor hubungan interpersonal antar remaja seperti adanya interaksi dengan teman sebayanya, dimana diri sendiri tidak dibandingkan dengan orang lain yang bisa menimbulkan kecemasan. Menurut teori Ibid dalam Malida, (2022) Hubungan interpersonal adalah hubungan dari satu individu dengan orang lain, biasanya seseorang lebih cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, bahkan umpan balik yang didapatkan oleh seseorang mempengaruhi persepsi terhadap penampilannya

2. Gambaran Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Terkait Orientasi Penampilan Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat

Berdasar tabel 3 didapatkan hasil 140 responden (68%) memiliki *body image* positif. Hal itu bisa terjadi akibat faktor keluarga yang berperan penting dalam pembentukan persepsi

citra tubuh remaja seperti ayah ibu yang menjadi role modelnya. Sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik (Purwati, 2023)

3. Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Terkait Kepuasan Bentuk Tubuh Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

Berdasar tabel 4 didapatkan hasil 129 responden (62%) memiliki *body image* positif. Hal itu bisa terjadi akibat faktor jenis kelamin. Menurut teori Longe Dalam Malida, (2022) bentuk tubuh cenderung lebih diperhatikan oleh perempuan dari pada laki-laki. Hakikatnya perempuan lebih memiliki persepsi negatif dibanding laki-laki terhadap bentuk tubuhnya, maka dari itu biasanya segala cara akan diupayakan oleh perempuan agar bentuk tubuh yang ideal bisa didapatkan dan sempurna.

4. Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Terkait Kecemasan Menjadi Gemuk Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil 206 responden (100%) memiliki *body image* positif. Hal itu bisa terjadi akibat faktor jenis kelamin. Menurut teori Menurut Longe Dalam Manda, (2022) bentuk tubuh akan cenderung lebih diperhatikan oleh perempuan dari pada laki-laki. Hakikatnya remaja perempuan lebih memiliki persepsi negatif dibanding laki-laki pada bentuk tubuhnya, maka dari itu biasanya segala cara akan diupayakan oleh perempuan agar bentuk tubuh yang ideal bisa didapatkan dan terlihat sempurna. Dibuktikan dengan jumlah berat badan Remaja rentang 40-50Kg 186 Responden 90%.

5. Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Terkait Pengkategorian Ukuran Tubuh Remaja Kelas X Di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil 144 responden (70%) memiliki *body image* positif. Hal itu bisa terjadi akibat faktor media masa. Menurut teori Levine dan Harrison Dalam

Malida, (2022) mengungkapkan kebanyakan peneliti setuju bahwa media masa mempengaruhi sebagian besar remaja untuk memiliki berat badan ideal. Banyak media seperti film, iklan, dan acara televisi mereka mempersepsikan bahwa remaja akan terlihat cantik jika memiliki tubuh yang langsing, putih, kecil dan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa secara umum “Gambaran citra tubuh (*body image*) remaja kelas X di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat” pada kategori *body image* positif dengan hasil 144 responden (70%). Secara khusus sub variabel terkait evaluasi penampilan kategori citra tubuh (*body image*) positif 68%, terkait orientasi penampilan kategori citra tubuh (*body image*) positif 65%, terkait kepuasan terhadap bentuk tubuh kategori citra tubuh (*body image*) positif (62%), terkait kecemasan menjadi gemuk kategori citra tubuh (*body image*) positif 100%, dan terkait pengkategorian ukuran tubuh kategori citra tubuh (*body image*) positif 70%.

SARAN

Disarankan kepada Guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat untuk mempertahankan citra tubuh (*Body image*) dengan cara melakukan edukasi *body image* secara terprogram dan berkelanjutan dan juga melakukan aktifitas fisik seperti senam kebugaran secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Cash, T. F. (2000). The multidimensional body-self relations questionnaire. *Unpublished test manual*, 2, 1-12.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(6), 1081.
- Eprillia, D. M. (2022). Hubungan body image dengan perilaku makan menyimpang pada remaja: sebuah literature review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2).
- Fitra, N. A., Desmita, D., & Irman, I. (2021).

- Hubungan self-esteem dan body image pada remaja putri di lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 3(2), 84-93.
- Malida, J. (2022). Obesitas, body image, dan perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Vol. 11, No. 4. Gizi Klinik Indonesia, 161- 169. <https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/view/2649/15591>
- Manda, D., Jurusan, E., Masyarakat, K., & Kesehatan, I. (2022). Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja: Sebuah Literature Review. In Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia (Vol. 18).
- Purwati, (2023). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1, 17-30. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/index.php/PI/article/view/260>
- WHO. (2022). Adolescent Mental Health. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>