

GAMBARAN *BODY IMAGE* PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 MARGAASIH

Aep Saepudin¹, Wahyu Hidayat², Ecep Supriatna³

¹aeapsaepudin365@gmail.com, ²wahyuhidayat@ikipsiliwangi.ac.id, ³ecepsupriatna@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

This study intends to explain how the level of body image in class XI students at SMAN 1 Margaasih. The number of samples used as many as 140 students from a total population of 355 students, or if described 87 female students and 53 male students. Among them there are 22% of students aged 17 years, 68% of students aged 16 years and 10% of students aged 15 years. This study uses a descriptive quantitative approach with a random sampling technique. The data collection instrument used was a non-test technique in the form of a questionnaire taken from Maulida (2020). In this study, it was found that the body image of class XI students of SMAN 1 Margaasih was generally in the medium category or as much as 72% (101 students), while in the high category it was 16% (23 students), and the low category was 12% (16 students). . The data obtained shows that female students have body image a lower than male students. This can be explained by the presence of 16 students who are categorized as low body image, 14 of whom are female students. This is because women generally have body image a lower than men. An example that can be seen is the feeling of inferiority to their physical possessions and often comparing themselves with others who have more physicality than them. The physical can be in the form of height, weight, attractive face, and skin color.

Keywords: *Body image, Students, SMAN 1 Margaasih*

Abstrak

Penelitian ini bermaksud untuk menjelaskan bagaimana tingkat body image pada siswa kelas XI di SMAN 1 Margaasih. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 140 siswa dari jumlah populasi 355 siswa, atau jika dijabarkan 87 siswa perempuan dan 53 siswa laki-laki. Diantaranya terdapat 22% siswa berumur 17 tahun, 68% siswa berumur 16 tahun dan 10% siswa berumur 15 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik sampling *random sampling technique*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan merupakan teknik non tes berupa kuesioner yang diambil dari Maulida (2020). Dalam penelitian ini menemukan bahwa *body image* pada siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih umumnya berada pada kategori sedang atau sebanyak 72% (101 siswa), sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 16% (23 siswa), dan kategori rendah sebanyak 12% (16 siswa). Data yang diperoleh memperlihatkan bahwa siswa perempuan lebih memiliki *body image* yang rendah dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini dapat dijelaskan dengan adanya 16 siswa yang dikategorikan rendah *body image*-nya, 14 diantaranya adalah siswa perempuan. Hal ini karena perempuan umumnya memiliki *body image* yang rendah dibandingkan laki-laki. Contoh yang terlihat adalah adanya rasa minder terhadap fisik yang dimiliki dan sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang memiliki fisik lebih darinya. Fisik tersebut dapat berupa tinggi badan, berat badan, wajah yang menarik, dan warna kulit.

Kata Kunci: *Body image, Siswa, SMAN 1 Margaasih*

PENDAHULUAN

Siswa SMA/ sederajat termasuk pada masa remaja atau juga dapat dikatakan sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Jika di definisikan dalam bentuk yang lebih umum bisa meliputi kematangan pada fisik, mental, sosial, serta emosional remaja. Masa remaja juga bisa disebut dengan sebutan masa *adolescence*, pada masa ini remaja belum mempunyai status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak sehingga bisa menunjukkan sangat jelas sifat transisi atau peralihannya (Jannah, 2017). Kelompok pada usia remaja perlu adanya perhatian khusus karena, pada masa ini merupakan penentuan akan masa depannya. Karena pada masa tersebut yaitu penentuan dalam membangun cita-cita yang dimiliki remaja sehingga perlu adanya orang terdekat untuk saling memotivasi dan terhindar dari hal yang semestinya tidak terjadi di masa remaja.

Dari beberapa perubahan yang terjadi pada remaja seperti hormon, fisik, dan psikis tersebut dapat berlangsung secara bertahap di usia remaja. Perkembangan yang terjadi pada remaja ada 3 tahap yaitu, tahap awal atau disebut juga dengan *early* yang berarti tahap pertama bisa disebut juga oleh *early adolescent* atau remaja awal terjadi pada saat umur beranjak 12-14 tahun, tahap kedua *middle* (madya) yaitu pada umur 15-17 tahun, dan tahap akhir terjadi pada umur 18 tahun yang memiliki ciri seperti maturitas fisik yang baik (Batubara, 2016). Jadi dari perubahan pada tahap remaja sering kali remaja bisa dapat melihat tentang perubahan perubahan yang cukup signifikan pada dirinya seperti perubahan bentuk tubuhnya, muka dan lain lain yang mengakibatkan timbulnya persepsi persepsi negatif terhadap dirinya sendiri, dampak dari itu akan mengakibatkan *body image* negatif pada dirinya. Pada perkembangan kepribadiannya, masa remaja merupakan masa berkembangnya jati diri (*identity*) pada individu sebagai dasar masa dewasa. Menurut Yusuf (2016) perkembangan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya: 1) Iklim keluarga, hangat tidaknya sebuah keluarga dapat berpengaruh kepada kepribadian yang akan anak miliki, 2) Tokoh idola, biasanya seorang kalangan selebriti atau orang biasa, 3) Peluang dari pengembangan diri, merupakan kesempatan agar dapat melihat ke depan juga dapat menguji dirinya dan *setting* (fenomena kehidupan yang beragam).

You dan Shin (2016) menyebutkan salah satu aspek *body image* adalah faktor ketidakpuasan seseorang terhadap bagian-bagian tertentu pada tubuh mereka. Cara seseorang

melihat dan menilai dirinya lah yang akan berpengaruh pada kesehatan psikologikalnya. Seseorang dapat berpikiran bahwa citra diri mereka adalah suatu bentuk negatif yang akan menjadi gangguan dalam aspek kepuasan citra diri yang akan terus membawanya kepada masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Denich & Ifdil (2015) mendefinisikan bahwa *body image* ialah munculnya beberapa penilaian yang standar dalam tubuh dikalangan remaja yang lebih memperhatikan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional memberikan persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya, kemudian dari itu semua beranjak dari penampilan fisik untuk dimiliki individu lain sampai hal yang dijadikan sebagai suatu capaian tubuh yang perlu dimiliki.

Citra diri yang merupakan gambaran tentang tubuh individu yang bisa di dapatkan melewati penilaian sendiri yang menghasilkan perasaan puas atau tidak puas dengan kondisi tubuhnya (Ramanda, dkk, 2019). Chaplin (2005) mengungkapkan bahwa *body image* merupakan suatu jati diri seseorang seperti digambarkan atau yang dibayangkan akan menjadi dikemudian hari. Menurut Saptarini (2019), *body image* yaitu persepsi dimana seseorang dapat mengomentari mengenai penampilan fisik dirinya sendiri. Persepsi mengenai penampilan fisik inilah yang disebut citra diri. Citra diri adalah bagian dari konsep diri maka dari itu perlu memiliki pemikiran yang nyata karena semakin seseorang bisa menerima dan mencintai tubuhnya, individu akan merasa lebih bebas dan aman dari sifat kecemasan berlebihan sehingga *self esteem*-nya akan meningkat. Gambaran individu pada tubuhnya memperlihatkan aspek penting dalam dirinya. Konsep positif menunjukkan harapan besar untuk dirinya dan akan menganggap dirinya berhasil dalam hidup termasuk penerimaan dari aspek negatif dirinya sendiri.

Citra diri pada seseorang dapat dilihat melalui penilaian terhadap persepsi tentang tubuh, baik di dalam maupun di luar. Citra diri yang juga bisa di pengaruhi melalui perkembangan fisik dan pertumbuhan kognitif dari pandangan orang lain. Persepsi seseorang tentang citra diri yang dimana semua berbeda dengan persepsi orang lain ketika melihat penampilannya sendiri (Solomon, dkk, 2018). Barber (dalam Dwinanda, 2016) mengatakan bahwa, peningkatan emosi positif yang dimiliki setiap individu bisa meminimalisir rasa kurang puas pada tubuh dengan kata lain emosi negatif juga akan memberikan gambaran tubuh yang negatif, berikut adalah ciri presepsi negatif: 1) Persepsi dalam diri yang tidak tepat perihal bentuk tubuh, perasaan yang berlawanan

dengan berbagai kondisi tubuh individu sebenarnya; 2) Individu selalu beranggapan jika individu lain yang lebih menarik dari pada bentuk tubuh individu tersebut sedangkan ukuran tubuhnya sendiri menganggap bahwa sebuah tanda kegagalan pribadi.

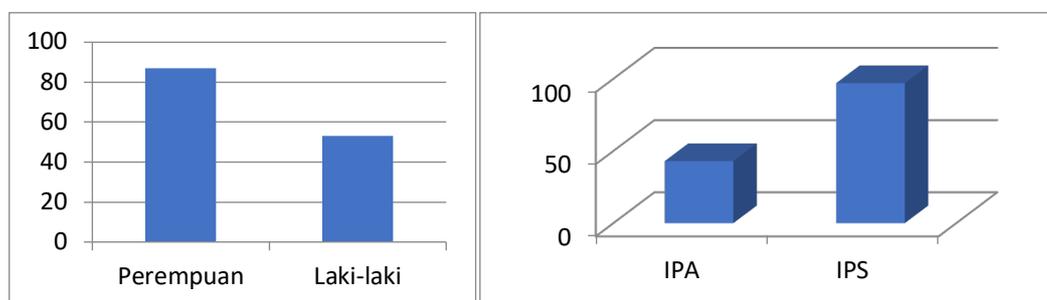
METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik sampling random sampling technique. Subjek dalam penelitian diambil dari siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih yang jumlahnya sebanyak 355 siswa lalu didapat sampel sebanyak 140 siswa. Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data menggunakan teknik non tes berupa kuesioner yang diambil dari Maulida (2020). Butir-butir pernyataan berjumlah 33 pernyataan dalam angket yang dikembangkan berdasarkan teori manajemen yang relevan dengan teori kemandirian belajar. Pernyataan terkait angket tersebut yang diukur dengan menggunakan skala likert. Dalam setiap pernyataan tersebut terdapat 5 pilihan (Selalu, Sering, Kadang-Kadang, Jarang, Tidak Pernah). Jawaban tersebut juga memiliki tingkatan dari sangat positif sampai dengan sangat negatif. Lalu data yang terkumpul kemudian di analisis dengan menggunakan teknik persentase. Berikut pendistribusian item kuesioner mengenai citra diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil data kuesioner yang telah terkumpul terdapat jumlah responden sebanyak 140 siswa yang diantaranya terdiri dari 87 siswa perempuan dan 53 siswa laki-laki. Atau jika dilihat dari responden perjurusan adalah 97 siswa dari jurusan IPS dan 43 siswa dari jurusan IPA.



Gambar 1. Jumlah Responden

Siswa yang menjadi responden ini kebanyakan berumur 16 tahun (68%), sisanya adalah 15 tahun (10%) dan 17 tahun (22%) dan masa-masa ini termasuk pada kategori remaja madya (15-18 tahun). Dari hasil yang didapat, dilakukanlah penggolongan kategori yang bertujuan agar dapat mengetahui *body image* siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih. Pada kuesioner *body image* ini semakin besar skor yang didapat maka semakin baik *body image* yang dimiliki siswa, sebaliknya jika skor yang di dapat lebih kecil maka semakin buruk *body image* yang dimiliki oleh siswa.

Tabel. 2 Profil *Body Image* Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih

Kategori	Frekuensi	Rentang	Persentase
Tinggi	23 Siswa	135-149	16%
Sedang	101 Siswa	150-164	72%
Rendah	16 Siswa	165-180	12%
Total	140 Siswa		

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 23 siswa (16%) yang memiliki *body image* dengan kategori rendah, 101 siswa (72%) yang memiliki *body image* dengan kategori sedang dan 16 siswa (12%) yang memiliki *body image* dengan kategori rendah. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, maka akan didapatkan hasil seperti berikut.

Tabel. 3 *Body Image* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi	Jenis Kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
Tinggi	23 Siswa	12	11
Sedang	101 Siswa	41	60
Rendah	16 Siswa	2	14
Total	140	55	85

Dalam tabel di atas, walaupun pada kategori rendah hanya terdapat 16 siswa, namun 12 siswa diantaranya adalah berjenis kelamin perempuan. Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa rendahnya *body image* pada kelas XI SMAN 1 Margaasih banyaknya dialami oleh perempuan.

Pembahasan

Menurut Dacey & Kenny (Sihombing, 2019) banyak remaja putri yang berusaha untuk mendapatkan bentuk badan yang ideal dan menarik. Contoh usaha yang dilakukan adalah seperti diet, rutin berolahraga, perawatan diri, dan mengkonsumsi obat tertentu. Cash (Denich & Ifdil, 2015) menyatakan bahwa ketidakpuasan pada tubuh lebih sering dialami oleh perempuan daripada laki-laki.

Menurut Putri (2015) ada berapa faktor penyebab remaja mengalami *body image negatif* dari kepribadiannya, *body image* pada remaja juga bisa dipengaruhi dengan banyak hal salah satunya dalam keluarga, karena dalam urusan keluarga terdapat suatu hubungan antar anak dan orang tua yang melibatkan pola asuh yang amat serius dan besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan pribadi, gambaran diri yang sehat dan sikap percaya diri pada anak remaja. Keluarga adalah suatu hal yang penting dalam pembentukan *body image* individu karena dalam perkembangannya remaja dipengaruhi melewati *modeling* (umpan balik) keluarga itu sendiri (Ramanda, dkk, 2019).

Gambaran tubuh ideal pada perempuan biasanya dipengaruhi melalui media massa, perempuan bisa dikatakan ideal apabila tubuhnya sesuai yang diharapkan seperti kaki yang mulus, pinggul terlihat menarik, mata lentik, payudara besar, pinggang kecil, bibir tebal dan bulu mata panjang (Cash, 2012). Contohnya seperti saat individu melihat artis yang lebih cantik munculah rasa minder pada dirinya, hal inilah yang bisa mengakibatkan munculnya *body image* negatif pada diri sendiri karena merasa dan melihat bahwa apa yang individu itu miliki saat ini tidak sempurna dan tidak sama dengan apa yang dimiliki orang lain.

Dengan demikian remaja yang mengalami citra tubuh positif atau negatif bisa melakukan pencegahan atau penanganan yang bisa membuat dirinya lebih baik (Rombe, 2014). Pentingnya *body image* positif akan berdampak pada keberhasilan siswa dalam mencapai kepercayaan dirinya, selain itu *body image* remaja juga mempengaruhi remaja dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi nya di dalam. *Body image* juga penting dalam meningkatkan persepsi positif terhadap apa yang ia miliki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai studi deskriptif gambaran *body image* pada siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih. Terdapat lebih banyak siswa perempuan yang teridentifikasi memiliki *body image* yang sedang-rendah. Ini terbukti dari 41 siswa yang dikategorikan *body image*-nya sedang 28% nya merupakan perempuan dan 72% nya laki-laki.

Sedangkan untuk kategori *body imagenya* rendah terdapat 16 siswa yang dimana 97,5 % nya merupakan perempuan dan 2,5% nya laki-laki.

Dalam mengembangkan *body image* siswa, orang tua dan guru mendapat peran yang sama pentingnya. Orang tua dapat lebih belajar memahami anak dari perasaan sampai kepada potensi yang dimilikinya, membangun rasa percaya diri pada anak terhadap apa yang dimilikinya seperti memberi motivasi dan apresiasi meyakinkan anak apa yang bentuk tubuh yang iya miliki sekarang ialah anugrah dari maha kuasa, supaya anak bisa lebih menerima dan tidak mudah *insecure*. Adapun guru, selalu membantu siswa yang memiliki dan terlihat mempunyai *body image* negatif.

REFERENSI

- Batubara, J. R. 2016. "adolescent development (perkembangan remaja)". Sari pediatri 12(1). hal.:21-29.
- Chaplin, J.P. (2005). Kamus lengkap psikologi. Jakarta: Raja Grafindo
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), Encyclopedia of body image and human appearance (pp. 334–342). Oxford: Elsevier
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep body image remaja putri. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 3(2), 55-61
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. Jurnal Ilmiah psikologi, Vol9 (1), 34-41.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 1(1).
- Saptarini, V, A., Azizah, L. M., Rahmawati, I. 2019. Gambaran Citra Tubuh Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 2 Tingkat I STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Putri, G. P. (2015). Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat 1 Jurusan Gizi Poltekkes
- Rombe, S. (2014). Hubungan body image dan kepercayaan diri siswa dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. Journal Psikologi, 2(1).
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 5(2), 121-135.
- Maulida, F. (2020). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Sihombing, C. J. P. (2019). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Awal Putri Yang Mengalami Obesitas Di Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Solomon, N. I., Eme, E. O., Azubuike, A. N., Okechukwu, C. N., Chidozie, B. U., & Nnaemeka, I. N. (2018). Relative Organ Weights and Histological Changes in Wistar Rats Treated with a South East Nigerian Polyherbal Formulation (Ajumbise).
- You, S., & You, K. (2016). Body dissatisfaction and mental health outcomes among Korean college students. Psychological Reports, 1 8(3): 714 -724.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.