

Studi Deskriptif Mengenai *Body image* pada Remaja Awal di MTs Negeri 6 Subang

Descriptive Study of *Body image* in Early Adolescents in Subang 6 MTs Negeri

¹Nurlaily Syariaty Hasanah, ²Lilim Halimah

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹lailygnwn@gmail.com, ²aumisyandida@gmail.com

Abstract. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. At this time adolescents experience psychological and physical changes. Body changes that occur trigger teenagers to pay attention to physical appearance. Teenagers are competing to be able to satisfy their appearance in various ways to hide unwanted or unwelcome changes that can cause dissatisfaction with their bodies. Those who are not satisfied with their bodies tend to have *body image* a negative. They consider that their appearance is not attractive and often compares their bodies with others. The purpose of this study is to obtain empirical data about the image of *body image* in early adolescents at MTs Negeri 6 Subang. The method used is descriptive method with a population of 93 people. Data collection was carried out using the *Multi dimensional body self relations questionnaire* (MBSRQ) which was the standard measuring tool of the theory *body image* by Cash (2002). Based on the results of data processing the results obtained from 93 people there were 70 students (75.3%) had *body image* a negative. This means that as many as 70 students considered that his appearance was not attractive and felt dissatisfied with his body. The most influential factor causing teenagers to have *body image* a negative is social media. From social media they get the ideal *body image* circulating in the community, so that body incompatibility with ideal body standards creates feelings of dissatisfaction with teenagers.

Keywords: *Body image*, Early Youth, Social Media.

Abstrak. Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami perubahan psikologis dan fisik. Perubahan tubuh yang terjadi memicu remaja memperhatikan penampilan fisik. Remaja berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai yang dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Mereka yang tidak puas terhadap tubuhnya cenderung memiliki *body image* yang negatif. Mereka menilai bahwa penampilan mereka tidak menarik dan sering membanding-banding tubuh mereka dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh data empiris mengenai gambaran *body image* pada remaja awal di MTs Negeri 6 Subang. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jumlah populasi 93 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Multi dimensional body self relations questionnaire* (MBSRQ) yang merupakan alat ukur baku dari teori *body image* oleh Cash (2002). Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan hasil dari 93 orang terdapat 70 orang siswa (75,3%) memiliki *body image* yang negatif. Hal tersebut mengartikan bahwa sebanyak 70 orang siswa menilai bahwa penampilan dirinya tidak menarik dan merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Faktor yang paling berpengaruh menjadi penyebab remaja memiliki *body image* yang negatif adalah media sosial. Dari media sosial mereka mendapatkan gambaran tubuh ideal yang beredar di masyarakat, sehingga ketidaksesuaian tubuh dengan standar tubuh ideal menimbulkan perasaan tidak puas terhadap remaja.

Kata Kunci: *Body image*, Remaja Awal, Media Sosial.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Banyak terjadi pada masa remaja salah satunya adalah perubahan fisik. Dengan adanya perubahan tersebut menimbulkan rasa puas dan

tidak puas pada remaja. Remaja yang puas terhadap fisiknya adalah mereka yang memiliki tubuh yang sesuai dengan standar tubuh ideal sedangkan remaja yang tidak puas terhadap tubuhnya adalah mereka yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar

tubuh ideal yang berlaku di masyarakat.

Seperti yang terjadi pada beberapa siswa di MTs Negeri 6 Subang yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Mereka sering membandingkan fisik dan penampilan mereka dengan teman-temannya. Selain itu, pengaruh media sosial di kalangan remaja ini juga berpengaruh pada standar tubuh ideal yang mereka yakini. Dari media sosial tersebut mereka memiliki idola yang menjadi model dalam berpenampilan sehingga mereka melakukan usaha-usaha yang membuat mereka berpenampilan menarik.

Bentuk dan ukuran tubuh yang ideal merupakan impian semua remaja, dan hal ini tentu membuat remaja berusaha untuk mencapai tuntutan tersebut, sebagai contoh remaja menginginkan dan mengidamkan bentuk tubuh yang lebih kurus atau lebih tinggi dari ukuran tubuh yang mereka miliki saat ini. Maka ketika standar tubuh ideal tersebut tidak sesuai dengan tubuh seseorang, maka remaja merasa mendapat kritikan negatif. Dari kritikan negatif tersebut muncullah pandangan *body image* yang negatif.

Body image merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012). Menurut Santrock (2003) remaja sangat memerhatikan tubuhnya. Preokupasi terhadap citra tubuh sangat kuat di antara para remaja, namun secara khusus sangat terlihat pada masa remaja awal, ketika remaja tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan pada masa remaja akhir.

Terdapat perbedaan gender sehubungan dengan persepsi remaja mengenai tubuhnya. Secara umum, jika dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang

lebih negatif selama pubertas. Seiring dengan berlangsungnya perubahan di masa pubertas, anak perempuan sering merasa tidak puas dengan tubuhnya sehubungan dengan meningkatnya jumlah lemak, sementara itu anak laki-laki menjadi lebih puas ketika melewati masa pubertas sehubungan dengan meningkatnya massa otot (Santrock, 2003).

Berdasarkan dari uraian di atas dapat diturunkan perumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana Gambaran Mengenai *Body image* pada Remaja Awal di MTS Negeri 6 Subang?”. Selanjutnya Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah memperoleh data empiris mengenai gambaran *body image* pada remaja awal di MTs Negeri 6 Subang.

B. Landasan Teori

Body image menurut Cash & Pruzinsky (2002) merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Seseorang yang memiliki pandangan positif mengenai tubuhnya akan menerima kondisi tubuhnya sebagaimana adanya dan merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Namun untuk seseorang yang memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya akan selalu merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya, selalu membandingkan tubuhnya saat ini dengan tubuh ideal yang diinginkannya.

Menurut Cash (2002) terdapat 5 dimensi gambaran tubuh, yaitu :

1. *Appearance evaluation* (Evaluasi penampilan) yaitu penilaian tubuh mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan dirinya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan.
2. *Appearance orientation*

(Orientasi penampilan) perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

3. *Body area satisfaction* (Kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu kepuasan tubuh terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, payudara, tubuh bagian bawah (pinggul, panggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut) serta keseluruhan tubuh.
4. *Overweight preoccupation* (Kecemasan menjadi gemuk), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
5. *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan.

Adapun karakteristik *body image* menurut Cash adalah :

1. Karakteristik *body image* positif Individu yang memegang *body image* yang positif merasa cantik, nyaman, percaya diri, dan senang dengan tubuh mereka, dan merasa memiliki kecantikan dalam diri. Individu yang memiliki *body image* positif akan lebih menerima dan mencintai tubuhnya sebagaimana mestinya. Berfokus kepada aset tubuh yang bisa dimanfaatkan dengan baik bukan memikirkan kekurangan dari tubuhnya. Tidak membandingkan penampilannya

dengan penampilan orang lain karena berpikir bahwa kecantikan itu bisa muncul dalam berbagai macam cara, memilih lingkungan dengan orang-orang yang memiliki pandangan positif terhadap *body image* mereka, menjaga kesehatan tubuh mereka dengan baik. Tahu dengan betul kapan mereka harus makan dan sebanyak apa makanan yang mereka butuhkan, serta tidak mencemaskan makanan yang dapat membuat tubuh menjadi gemuk (Cash, 2011)

2. Karakteristik *body image* negatif Karakteristik *body image* negatif meliputi ketidakpuasan terhadap bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh seseorang, kurangnya penerimaan keadaan tubuh mereka sebagaimana adanya dan selalu membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Merasa bahwa dirinya memiliki penampilan yang jelek dan buruk, selalu mencari jalan keluar untuk mengurangi kekurangan yang dimilikinya dan lebih terpusatkan pada kekurangan-kekurangannya dibanding dengan memikirkan kelebihan yang dimilikinya serta selalu mengidamkan tubuh yang ideal (Cash, 2011).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah penelitian mengenai *body image* pada remaja awal MTs Negeri 6 Subang, yang diuji menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1 *Body image* Keseluruhan

Kategori	F	Skor	Persentase
Positif	23	72,5-116	24,7%
Negatif	70	29-72,5	75,3%
Jumlah	93		100%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 70 siswa atau 75,3% memiliki *body image* yang negatif dan sebanyak 16 siswa atau 24,7% memiliki *body image* yang positif. Artinya bahwa siswa kelas VIII MTs Negeri 6 Subang lebih banyak yang memiliki pandangan *body image* yang negatif.

Itu artinya sebanyak 70 siswa menilai bahwa penampilan mereka tidak menarik dan mereka tidak puas dengan bentuk tubuh mereka sendiri dan mereka juga sering membandingkan tubuh mereka dengan temannya sendiri.

Untuk menambah kejelasan, maka akan dibahas berdasarkan aspek-aspek yang ada pada *body image*. Hal tersebut dibuat dengan tujuan untuk mengetahui jumlah subjek dari setiap aspek *body image* yang dimiliki oleh siswa kelas VIII Mts Negeri 6 Subang.

bahwa penampilan dirinya tidak menarik dan merasa tidak puas dengan keseluruhan tubuhnya.

Pada aspek *appearance orientation*, sedangkan 55 orang lainnya termasuk pada kategori rendah aspek *appearance orientation* yang artinya sebanyak 55 orang remaja memiliki perhatian yang rendah terhadap penampilan dirinya dan tidak ada usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dirinya.

Pada aspek *body area satisfaction*, sedangkan 81 orang lainnya termasuk pada kategori rendah aspek *body area satisfaction* yang artinya sebanyak 81 orang remaja tidak merasa puas terhadap bagian tubuhnya secara spesifik seperti wajah, rambut, payudara, tubuh bagian bawah, tubuh bagian tengah, dan perut.

Pada aspek *overweight preoccupation*, sedangkan 69 orang lainnya termasuk pada kategori rendah aspek *overweight preoccupation* yang artinya sebanyak 69 orang merasa cemas terhadap kegemukan dan ada kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

Pada aspek *self-classified*

Tabel 2

Kategori	Aspek-Aspek <i>Body image</i>				
	Appearance Evaluation	Appearance Orientation	Body Area Satisfaction	Overweight preoccupation	Self Classified Weight
Positif	21(22,6%)	38 (40,9%)	12 (12,9%)	24 (25,8%)	16 (17,2%)
Negatif	72 (77,4%)	55 (59,1%)	81 (87,1%)	69 (74,2%)	77 (82,8%)
Jumlah	93 (100%)	93 (100%)	93 (100%)	93 (100%)	93 (100%)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 93 orang siswa terdapat 21 siswa termasuk dalam kategori positif pada aspek *appearance evaluation*, sedangkan 72 orang lainnya termasuk pada kategori rendah aspek *appearance evaluation* yang artinya bahwa sebanyak 72 orang menilai

weight, sedangkan 77 orang lainnya termasuk pada kategori rendah aspek *self-classified weight* yang artinya sebanyak 77 orang remaja memiliki penilaian negatif terhadap berat badannya dari mulai merasa kekurangan berat badan sampai merasa kelebihan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 70 siswa yang memiliki pandangan *body image* negatif sebanyak 41 orang berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 29 orang berjenis kelamin laki-laki. Hal tersebut dapat dilihat bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak yang memiliki *body image* negatif dibandingkan dengan laki-laki. Seperti yang diungkapkan oleh Cash (2002) bahwa perempuan cenderung untuk memiliki tubuh yang lebih langsing, dalam hasil penelitian ditemukan sebanyak 9 orang remaja perempuan sering mencoba melakukan diet untuk menurunkan berat badan mereka. Begitu pula dengan remaja laki-laki yang memiliki *body image* negatif mereka merasa bahwa tubuh mereka terlalu kurus dan kurang tinggi sehingga membuat mereka kurang percaya diri.

Kedua, faktor media massa menurut Cash (2002) adalah faktor yang paling kuat dalam budaya sosial. Hal tersebut terlihat bahwa siswa kelas VIII MTs Negeri 6 Subang sebanyak 76 orang menggunakan handphone untuk mencari informasi terkait dengan penampilan dan media sosial yang sering mereka pakai adalah facebook, whatsapp, dan instagram. Di media sosial mereka mengaku sering melihat akun-akun milik artis-artis baik artis Indonesia maupun artis Korea. Kemudian mereka juga sering melihat akun-akun milik *selebgram* dan juga youtuber yang menjadi idola mereka. Bahkan tidak jarang diantara mereka ada yang tergiur dengan pakaian atau kosmetik yang diiklankan oleh *selebgram* idola mereka sehingga mereka pun ikut membelinya.

Selain itu melalui sosial media pula, mereka sering membandingkan penampilan mereka baik dengan teman-teman sosial medianya maupun *selebgram* remaja. Sehingga mereka tidak puas dengan tubuhnya dan ada

keinginan dalam diri mereka untuk menjadi seperti orang yang mereka idolakan. Munculnya ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan tampilan fisik dikarenakan adanya perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal seseorang dengan bentuk tubuh ideal yang telah dibentuk oleh masyarakat (Forbes dkk, 2001).

Selain terdapat remaja yang memiliki *body image* negatif terdapat pula remaja yang memiliki *body image* positif yaitu sebanyak 23 orang atau 24,7%. Remaja dengan pandangan *body image* yang positif mereka cenderung lebih menerima diri mereka sebagaimana adanya. Meskipun terdapat kekurangan dari tubuh mereka, mereka tidak terlalu memperdulikan hal tersebut. Diantara mereka mengaku bersyukur dengan tubuhnya saat ini karena masih diberi fisik yang normal dan tidak ada cacat satu pun. Menurut mereka jika ingin membandingkan fisik jangan bandingkan dengan artis tapi bandingkanlah dengan orang-orang yang memiliki kekurangan. Sehingga mereka akan lebih bersyukur dengan tubuh yang mereka miliki saat ini.

Mereka merasa puas dengan tubuh yang mereka miliki saat ini. Mereka juga cenderung berpikir bahwa sekolah itu tujuannya untuk mencari ilmu bukan untuk adu penampilan sehingga tidak perlu repot memperhatikan penampilan. Justru dengan memakai pakaian yang rapi dan sesuai dengan peraturan sekolah saja sudah cukup. Mereka juga lebih menjauhi teman yang suka mengejek fisik orang lain agar mereka tidak terpengaruh dengan perilaku tersebut. Selain itu mereka juga berpikir bahwa tubuh mereka memiliki berat yang normal sehingga tidak perlu untuk melakukan diet.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan mengenai *body image* pada remaja awal di MTs Negeri 6 Subang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil pengolahan data terdapat sebanyak 75,3% siswa kelas VIII MTs Negeri 6 Subang memiliki *body image* negatif dan sebanyak 24,7% memiliki *body image* positif.
2. Dari perhitungan aspek-aspek *body image*, diketahui bahwa aspek *body area satisfaction* yang dikategorikan paling negatif. Artinya lebih banyak remaja yang merasa tidak puas terhadap bagian-bagian tubuhnya.
3. Faktor-faktor yang berpengaruh pada *body image* siswa kelas VIII MTs Negeri 6 Subang ini adalah faktor jenis kelamin, media massa dan hubungan interpersonal. Pada faktor jenis kelamin, dari 70 orang yang memiliki *body image* negatif sebanyak 41 orang berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 29 orang berjenis kelamin laki-laki. Pada faktor media massa, remaja lebih sering menggunakan media elektronik handphone dalam mencari informasi dan media sosial yang paling sering di akses adalah facebook, whatsapp, dan instagram. Pada faktor jenis hubungan interpersonal, mereka sangat memperhatikan feedback yang mereka dapatkan dari teman-temannya perihal penampilan mereka.

E. Saran

1. Bagi siswa yang memiliki *body*

image positif agar mempertahankan penilaian tersebut dan terus bersyukur terhadap tubuh yang dimiliki saat ini.

2. Bagi siswa yang memiliki *body image* negatif agar mencoba untuk fokus pada kelebihan yang dimiliki dan jangan fokus pada kekurangan dan mencoba untuk menerima diri apa adanya.
3. Bagi seluruh siswa khususnya dan bagi masyarakat pada umumnya, diberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial dengan tepat dalam hal mencari informasi mengenai perawatan tubuh yang benar sesuai dengan usia dan jenis kelamin.
4. Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang variabel yang sama, dapat dilakukan penelitian pada remaja perempuan saja mengingat bahwa remaja perempuan lebih banyak yang memiliki pandangan *body image* yang negatif.

Daftar Pustaka

- Al-Kattan, Malika. (2016). The prevalence of orthorexia nervosa in Lebanese university students and the relationship between orthorexia nervosa and *body image*, *body weight* and physical activity. Retrieved from University of Chester, Faculty of Medicine, Dentistry and Clinical Sciences
- Alwisol. (2012). Psikologi Kepribadian. Umm Press
- Arikunto, S., (2009). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi 6. Jakarta : Rineka Cipta.
- Cash, T. F. (2012). Encyclopedia of *Body image & Human Appearance* Vol. 1. Oxford

- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York. The Guilford Press
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Grafindo: Jakarta
- Dreisbach, Shaun. (2014). *How Do You Feel About Your Body*. *Glamour Magazine*.
(<https://www.glamour.com/story/body-image-how-do-you-feel-about-your-body>)
- Forbes, Curtis, A., Rade, Jaberg. (2001). *Body Dissatisfaction in Women and Men : The Role of Gender-Typing and Self Esteem*. DOI: 10.1023/A. 461-484
- Grogan, Sarah. (2008). *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York, Routledge
- Halodoc. (11 Mei 2018). *Dampak Media Sosial Terhadap Body image*. Diunduh 28 Desember 2018 22:33
(<https://www.halodoc.com/dampak-media-sosial-terhadap-body-image>)
- Hrabosky, J. I., Cash, T. F., Veale, D., Neziroglu, F., Soll, E. A., Garner, D. M., Kinser, M. S., Bakke, B., Clauss, L.J., Phillips, K. A. (2009). *Multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders, body dysmorphic disorder, and clinical controls: A multisite study*. 155-163
- Hurlock, E. (1994). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Noor, Hasanuddin, (2009). *Psikometri Aplikasi Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi UNISBA
- Pujawati, Ika. (2015). *Body image pada Remaja Putri Usia 19-22 Tahun Pengguna Instagram*. Universitas Padjajaran.
- Ratnawati, Vivi. (2012). *Hubungan antara Kepercayaan diri, Body image dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada remaja Putri*. Vol 1, No 2
- Santrock. (2003). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta : Erlangga
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Widianti, Nur. (2012). *Hubungan antara Body image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang*. Universitas Diponegoro Semarang