



JNPH

Volume 9 No. 1 (April 2021)

© The Author(s) 2021

HUBUNGAN BERAT BADAN DENGAN GAMBARAN CITRA TUBUH PADA SISWI SMAN 1 KOTA BENGKULU

THE RELATIONSHIP OF WEIGHT WITH BODY IMAGE ON STUDENTS OF SMAN 1 BENGKULU CITY

DILFERA HERMIATI, RAVIKA RAMLIS

FIKES UNIVED BENGKULU

Email: dilfera88@unived.ac.id, HP: 081373265026

ABSTRAK

Pada masa ini, remaja mulai mengalami berbagai perubahan penting salah satunya adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi membuat remaja menjadi lebih memperhatikan dirinya dan melakukan penilaian tentang penampilan fisiknya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara berat badan dengan gambaran citra tubuh pada siswi di SMAN 1 Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling dengan jumlah sampel 158 orang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional untuk melihat keterkaitan antara variable dependen dan independent. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara berat badan dengan gambaran citra tubuh pada siswi di SMAN 1 Kota Bengkulu. Diharapkan dengan ditemukan hasil ini maka baik siswi yang memiliki berat badan tidak ideal harus tetap memiliki gambaran citra yang positif sehingga akan lebih menghargai diri sendiri dan percaya terhadap diri sendiri walaupun memiliki keterbatasan namun harus menonjolkan.

Kata kunci: Citra Tubuh, Berat Badan

ABSTRACT

At this time, adolescents begin to experience various important changes, one of which is physical changes. Physical changes that occur make adolescents pay more attention to themselves and make judgments about their physical appearance. The purpose of this study was to see the relationship between body weight and body image of female students at SMAN 1 Bengkulu City. The sampling technique used the total sampling method with a sample of 158 people. This study uses a cross sectional research design to see the relationship between the dependent and independent variables. The results of this study indicate a significant relationship between body weight and body image of female students at SMAN 1 Bengkulu City. It is hoped that by finding these results, both students who have not ideal body weight should still have a positive image so that they will respect themselves more and believe in themselves even though they have limitations but must highlight them.

Keywords: body image, body weight

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah usia ketika anak menjadi lebih berkonsentrasi pada kondisi fisiknya (Wong, 2008). Usia remaja dimulai sekitar 10-13 tahun dan berakhir pada 18-22 tahun (Santrock, 2007). Pada masa ini, remaja mulai mengalami berbagai perubahan penting salah satunya adalah perubahan fisik (Feldman, 2012). Perubahan fisik yang terjadi membuat remaja menjadi lebih memperhatikan dirinya dan melakukan penilaian tentang penampilan fisiknya.

Obesitas atau kegemukan merupakan suatu masalah yang ditakuti oleh para remaja. Semua orang tentu saja ingin menampilkan sebuah tampilan fisik yang menarik, termasuk para remaja baik putra maupun putri. Pada umumnya remaja lebih mementingkan penampilan fisik. Bila penampilan fisik bagus (cantik dan tidak gemuk) akan meningkatkan kepercayaan diri pada remaja, terlebih-lebih remaja putri, maka penampilan fisik yang terlalu gemuk (obesitas) adalah hal yang sangat ditakuti. Perhatian remaja terhadap tubuh ini merupakan salah satu aspek psikologis yang disebut dengan istilah citra tubuh (McCabe & Ricciardelli dalam Santrock 2007). Citra tubuh itu sendiri didefinisikan sebagai gambaran seberapa jauh individu merasa puas dan menerima bagian-bagian tubuhnya serta penampilan fisik secara keseluruhan yang dipengaruhi oleh persepsi individu itu sendiri, perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya (Thompson dalam Ridha, 2012).

Citra tubuh yang dimiliki antara remaja putra dan remaja putri berbeda. Hal tersebut karena perbedaan perubahan fisik yang dialami. Brooks-Gunn & Paikoff (dalam Santrock, 2007) mengatakan remaja putri menjadi kurang puas dengan tubuhnya, dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini disebabkan karena pada remaja putri lemak dalam tubuhnya bertambah, sedangkan remaja putra massa otot yang meningkat (Philips dalam Santrock, 2007). Hasil

penelitian Neumark Sztainer mengenai "*Weight-related concerns and behaviors among overweight and non-overweight adolescents: implications for preventing weight-related disorders*" yang dikutip dalam SooHoo, Reel dan Pearce (2011) menemukan bahwa selama masa remaja, perempuan mulai mengalami perubahan tubuh pubertas, dengan 24-46 % responden perempuan memiliki ketidakpuasan pada tubuhnya dan citra tubuh menjadi negatif.

Thompson (dalam Ridha, 2012) mengungkapkan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya bergantung pada perasaan yang dimiliki individu serta harapan-harapan mengenai tubuhnya. Secord dan Jourard (Grogan, 1999) berpendapat bahwa kepuasan seseorang terhadap tubuhnya sangat berhubungan dengan harga diri, dengan kata lain orang yang memiliki kepuasan tubuh tinggi juga akan cenderung memiliki harga diri tinggi. Hasil Riskesdas 2018 proporsi obesitas sentral pada umur ≥ 15 tahun Provinsi Bengkulu berada di bawah nilai rata-rata. Walaupun demikian permasalahan berat badan masih menjadi topik yang perlu diperhatikan terutama pada remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan survei analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* sebanyak siswi di SMAN 1 Kuala Lempuing Bengkulu berjumlah 158 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan Uji *Chi-Square*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dilakukan analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran citra Tubuh Siswi XII SMA 1 Kuala Lempuing Kota Bengkulu Bengkulu

Gambaran Citra Tubuh	Jumlah
citra tubuh negatif	90
citra tubuh positif	68
Total	158

Tabel 2. Berat Badan Siswi XII SMA 1 Kuala Lempuing Kota Bengkulu Bengkulu

IMT	Jumlah
Kurus	64
Normal	77
Lebih	17
Total	158

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Berat Badan dengan Gambaran Citra Tubuh Siswi XII SMA 1 Kuala Lempuing Kota Bengkulu Bengkulu

Gambaran Citra Tubuh	Total	Nilai V		
		Citra Tubuh Negatif	Citra Tubuh Positif	palue
IMT				0.000
Kurus	50	14	64	
Normal	31	46	77	
Lebih	9	8	17	
Total	90	68	158	
		57.0%	43.0%	100.0
				%

Berdasarkan tabel 3 ditemukan data bahwa nilai v palue adalah 0.00 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antar berat badan dengan gambaran citra tubuh pada siswi di SMAN 1 Kuala Lempuing Bengkulu

PEMBAHASAN

Tubuh yang positif sebanyak 43 %. Body image merupakan bagian dari citra diri yang menentukan kepercayaan diri individu, karena mempunyai pengaruh terhadap carain di vidumelihat dirinya. Kemudian menilai dirinya positif atau negatif, apabila individu menilai dirinya secara positif maka dirinya akan percaya diri. Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Annastasia Melliana (2006) individu yang menilai fisiknya secara positif, secara keseluruhan individu akan merasa nyaman dan percaya diri. Body image yang positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, menghargai apa yang dimiliki, merasa nyaman dan percaya diri. Kepercayaan diri siswa kelas XII SMA N 1 Bengkulu berada pada cukup tinggi. Adanya kepercayaan diri yang memadai akan membuat siswa memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya, tidak menggantungkan diri pada orang lain, dan memiliki kemandirian untuk mencapai sesuatu. Pada penelitian ini lebih dari setengah memiliki gambaran citra yang negatif hal ini dikarenakan siswi masih banyak yang tidak percaya diri walaupun memiliki tubuh yang normal namun masih memiliki tingkat gambaran dan ideal diri yang negatif.

Siswa SMA merupakan remaja yang sedang dalam masa perkembangan fisik. Perkembangan fisik ini menyebabkan adanya perubahan fisik pada diri remaja, dengan adanya perubahan fisik tersebut remaja memiliki pandangan tentang konsep ideal atau gambaran citra tubuh mengenai fisik mereka. Gambaran citra tubuh menurut Andi Prayitna (2009) merupakan opini, dugaan, dan perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya sendiri. Oleh karena itu gambaran citra tubuh pada remaja SMA akan ditunjukkan dengan opini, dugaan mengenai penampilan yang menarik, badan yang langsing, kulit putih, dan lain sebagainya. Konsep tubuh ideal diartikan sebagai bentuk

dan ukuran tubuh yang dinilai sempurna dan paling diinginkan oleh remaja. Konsep tubuh atau gambaran citra tubuh jika dipandang positif oleh remaja akan menunjukkan perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, merasa nyaman terhadap perubahan fisiknya, dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Menurut Suryani (dalam Desi Bestiana, 2012) mengatakan perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Penolakan terhadap fisik dipengaruhi oleh pandangan negatif pada diri remaja, maka dari itu sebagian remaja memiliki perasaan kurang puas terhadap fisiknya. Seperti yang diungkapkan oleh Anastasia Melliana (2006) remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap fisiknya akan menjadi resah, memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya atau kondisi fisiknya. Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki pandangan yang positif terhadap fisiknya, seperti yang disebutkan oleh Anastasia Melliana (2006) bahwa remaja yang menilai fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan remaja tersebut akan merasa nyaman dan percaya diri.

Menurut pendapat yang telah dijelaskan diatas, bahwa gambaran citra tubuh memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri menurut Anthony (dalam M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, 2010) merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Maka dari itu remaja yang memiliki kepercayaan diri terhadap tubuhnya akan menunjukkan rasa puas akan penampilannya, menghargai segala yang ada ditubuhnya, menerima kelebihan dan kekurangan yang ada ditubuhnya. Pendapat ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Harter (dalam Santrock, 2007) yang mengatakan bahwa

penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum. Dapat dikatakan bahwa penampilan fisik pada remaja memiliki hubungan erat dengan kepercayaan diri, sehingga apabila remaja memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan konsep idealnya, maka tingkat kepercayaan dirinya tinggi, begitupun sebaliknya.

Henggaryadi dan Fakhurrozi (dalam Sari, 2012) menjelaskan bahwa semakin menarik tubuh maka semakin tinggi harga diri yang dimiliki, karena citra tubuh positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri, serta mempertegas jati diri terhadap orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi harga diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Gattidkk (2014) mengenai "I Like My Body; Therefore, I Like Myself: How Body Image Influences Self-Esteem—ACross Sectional Study on Italian Adolescents" menjelaskan bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh positif memiliki harga diri yang tinggi.

Berdasarkan dari pembahasan tersebut maka gambaran citra tubuh erat kaitannya dengan berat badan dan juga akan berpengaruh pada ideal diri serta kepercayaan diri seseorang. Dengan berat badan yang ideal maka gambaran citra tubuh pun akan positif sehingga kepercayaan diri seseorang akan meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan gambaran citra tubuh pada siswi kelas XII di SMAN 1 Bengkulu Utara, dapat dilihat dari hasil p value yaitu 0.000.
2. Siswi yang mengalami obesitas dan Kurus lebih banyak memiliki gambaran citra tubuh negatif, yakni sebesar 37 % dari jumlah total responden

SARAN

Pada penelitian selanjutnya, sebaiknya peneliti lain dapat menggunakan metode lain dalam pengambilan data, misalnya dengan metode kualitatif melalui teknik wawancara. Dengan demikian, deep experience atau pengalaman individu terkait citra tubuh responden dapat lebih terkaji lagi. Selain itu disarankan jumlah sampel yang diambil lebih banyak dengan karakteristik yang lebih heterogen agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasi ke populasi umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, Melliana. 2006. Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan. Yogyakarta: LKis.
- Andi Priyatna. (2009). *Be A Smart Teenager!* (For Boys & Girls). Jakarta: Gramedia
- Bestiana, desi. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Universitas Airlangga Surabaya*. (1). 1. Hlm 1-11.
- Feldman, R. S. (2012). *Elements of psychology*. San Francisco: Mc Graw Hill, Inc.
- Gatti, E. et al. (2014). I Like My Body; Therefore, I Like Myself: How Body Image Influences Self-Esteem—A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 301–317. doi:10.5964/ejop.v10i2.703. Department of Psychology Catholic University of Milan. Milan, Italy
- Ridha, M. 2012. Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.
- Sari, P. N. (2012). Hubungan Antara Body Image dan Self Esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*, 1(1). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Surabaya
- Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Sari, R.I. 2012. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun di Indonesia tahun 2007. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta
- Wong, et al. (2009). *Wong Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. (alih bahasa: Andry Hartono, dkk). Jakarta. EGC.