

## GAMBARAN CITRA TUBUH PADA REMAJA KELAS IX DI SMPN 02 SRAGEN

Ananda Novi Sila Alirga<sup>1</sup>, Anniez Rachmawati Musslifah<sup>2</sup>, Faqih Purnomosidi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Univeritas Sahid Surakarta

Email: [Anandanovi1406@gmail.com](mailto:Anandanovi1406@gmail.com)<sup>1</sup>, [anniez@usahidsolo.ac.id](mailto:anniez@usahidsolo.ac.id)<sup>2</sup>, [faqihpsychoum26@gmail.com](mailto:faqihpsychoum26@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Para remaja akan melakukan apa saja untuk mempunyai bentuk tubuh yang ideal dan pada umumnya mereka akan mengikuti standarisasi yang dibentuk pada masyarakat mengenai konsep berpenampilan. Citra tubuh merupakan pandangan dan penilaian individu terkait penampilan tubuhnya yang membentuk persepsi baik maupun buruk pada diri seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja kelas IX di SMPN 02 Sragen. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jumlah informan sebanyak 5, 2 informan laki-laki dan 3 informan perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara. Hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran citra tubuh pada ketiga informan tergolong kurang baik, dan dua informan tergolong cukup baik. Meskipun begitu para informan melakukan usaha-usaha untuk memperbaiki dan merawat diri serta berusaha meningkatkan citra tubuh yang positif.

**Kata kunci :** citra tubuh, remaja

### ABSTRACT

*Teenagers will do anything to have an ideal body shape and in general they will follow the standards formed in society regarding the concept of appearance. Body image is an individual's view and assessment of their body appearance which forms a good or bad perception of a person. The purpose of this study was to determine the body image of grade IX adolescents at SMPN 02 Sragen. This study used a qualitative method with 5 informants, 2 male informants and 3 female informants. Data collection techniques were carried out by interview. The results of the study showed that the body image of the three informants was classified as less good, and two informants were classified as quite good. Even so, the informants made efforts to improve and care for themselves and tried to improve a positive body image.*

**Keywords:** body image, adolescents

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Hurlock (2003) usia remaja awal dimulai dari usia 12-15 tahun, remaja pertengahan mulai dari usia 15-18 tahun, dan remaja akhir dimulai dari usia 18-21 tahun. Pada masa transisi ini remaja mulai mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis dan psikologis. Perkembangan secara biologis ditandai dengan kematangan seksual yang terlihat dari adanya perubahan fisik, hormon reproduksi, dan munculnya ciri seks primer dan seks sekunder. Sedangkan perkembangan secara psikologis

ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Farid, 2016).

Perubahan yang terlihat jelas pada masa remaja yaitu pada perkembangan fisik, dimana individu mengalami banyak perubahan pada penampilan dan bentuk tubuhnya. Hal ini membuat individu lebih memperhatikan penampilannya supaya mendapatkan tubuh idealnya masing-masing, karena pada masa sekarang penampilan merupakan salah satu hal terpenting bagi kehidupan remaja. Umumnya remaja menganggap tubuh yang ideal adalah dengan memiliki tubuh yang tinggi, badan yang langsing, kulit yang putih, hidung yang mancung, atau bagi laki-laki memiliki badan berisi ataupun berotot (Sari & Kusumawati, 2017). Keinginan remaja memiliki tubuh dan penampilan yang ideal tidak terlepas dari pengaruh budaya yang dibentuk oleh masyarakat melalui sosial media, internet, maupun lingkungan terkait dengan konsep berpenampilan. Berdasarkan standarisasi oleh budaya luar, meliputi gaya berpakaian, tata rias, gaya rambut, dan lain sebagainya. Hal ini membuat masyarakat Indonesia terbawa arus dalam mengikuti standar kecantikan dan ketampanan yang ideal. Standar yang ada di masyarakat ini bukanlah bersifat mutlak namun bersifat relatif, meskipun demikian standarisasi yang telah dibentuk oleh masyarakat dapat memberikan pengaruh pada remaja dalam menilai dirinya dan dapat menimbulkan ketidakpuasan pada dirinya.

Ketidakpuasan tubuh yang terjadi pada remaja dapat disebabkan oleh adanya persepsi terkait konsep ideal yang diinginkan oleh individu, namun individu belum atau tidak mampu untuk mengikuti standarisasi yang dipersepsikannya. Menurut Santrock (2003) bahwa pada masa pubertas remaja putri lebih sering merasa tidak puas dengan penampilan tubuhnya dibandingkan dengan remaja putra sehingga hal ini membuat citra tubuh yang negatif. Sejalan dengan Survey yang dilakukan oleh *American of Univeristy Women* (dalam Huebscher, 2010) didapatkan hasil bahwa terdapat 29% remaja putri yang merasa puas dengan tubuhnya sedangkan terdapat 50% remaja putra yang merasa puas dengan tubuhnya, salah satunya karena terbentuknya otot-otot yang sudah mulai terlihat (Sari&Ansyah, 2022).

Seseorang yang mempersepsikan dirinya merasa puas dengan penampilan fisiknya baik ukuran tubuh maupun bentuk tubuh secara keseluruhan maka akan membuat citra tubuh yang positif sehingga kepercayaan diri pada individu meningkat (Diana, 2011). Sebaliknya individu yang memandang tubuhnya tidak ideal, wajahnya tidak cantik atau tampan, badannya terlalu gemuk atau kurus, pada intinya menganggap dirinya sebelah mata maka akan menimbulkan perasaan tidak puas terhadap dirinya sehingga membuat ketidakpercayaan diri pada remaja dan dapat membentuk citra tubuh yang negatif (Surya, 2019).

Honingman dan Castle (2007) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran mental seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai serta rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuh, termasuk bagaimana orang lain menilai individu tersebut. Citra tubuh juga berkaitan dengan puas dan ketidakpuasan individu mengenai tubuhnya yang dapat menciptakan penilaian positif dan negatif terhadap diri sendiri. Tak jarang permasalahan citra tubuh yang terjadi pada remaja salah satunya karena ketidakpuasan terhadap dirinya sehingga menilai dirinya dengan negatif karena tidak mampu dengan standar kecantikan atau ketampanan yang ada di masyarakat.

Penelitian yang dilakukan Febriana (2019) pada mahasiswa Psikologi di salah satu Universitas didapatkan hasil bahwa penyebab remaja tidak dapat menerima dirinya diantaranya disebabkan oleh bentuk tubuh yang tidak menarik (68,5%), merasa memiliki berat badan yang berlebih (31,4%), dan merasa tubuh orang lain lebih ideal dibandingkan dirinya (45,7%), sehingga dari hasil tersebut menunjukkan bahwa para remaja cenderung tidak dapat menerima bentuk dan perubahan yang terjadi pada dirinya, serta kurangnya dukungan dari lingkungan. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Kelas IX Di SMPN 02 Sragen.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif. Menurut Sugiyono dalam (Zucris, 2021) metode kualitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang ilmiah dimana peneliti sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, angket, dan dokumentasi, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna daripada generalisasi. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja kelas IX SMPN 02 Sragen yang berjumlah 5 orang, diantaranya 3 perempuan dan 2 laki-laki.

**Tabel 1. Identitas Informan**

| Informan | Jenis Kelamin |
|----------|---------------|
| T        | Laki-laki     |
| J        | Perempuan     |
| A        | Perempuan     |
| F        | Laki-laki     |
| S        | Perempuan     |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2024 dan 03 November 2024 dengan jumlah informan 2 laki-laki dan 3 perempuan. Pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara. Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat 80% informan mengalami permasalahan citra tubuh dan 20% informan lainnya merasa puas dengan citra tubuhnya. Kelima informan memandang dan mempersepsikan tubuh yang ideal dengan memiliki wajah yang mulus, kulit yang putih, postur tubuh yang bagus serta berat badan yang ideal.

Pertama, Informan T memandang dan mempresepsikan penampilan tubuh yang ideal dengan memiliki proporsi tubuh yang seimbang antara berat badan dan tinggi badan. Informan T mengungkapkan bahwa ia saat ini merasa cukup puas dengan penampilan tubuhnya, karena memiliki tinggi badan 164 cm namun dulu saat dirinya kelas tujuh, berat badannya sempat mencapai 80 kg dan *dibully* oleh teman-temannya sehingga membuatnya kurang percaya diri, kemudian karena hal itu informan T melakukan usaha-usaha untuk

mencapai berat badan yang ideal dengan melakukan olahraga volly dan bersepeda, serta menjaga pola makan, kini berat badannya mencapai 58 kg. informan T menjelaskan bahwa bukan hal yang mudah dalam mencapai berat badan yang ideal ada peran dan dukungan dari keluarga yang membuatnya konsisten dalam membentuk citra tubuh yang positif sehingga ia bisa menerima kekurangan maupun kelebihan. Sesuai pendapat dari (Aristantya&Helmi, 2019) bahwa remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari sekelilingnya cenderung memiliki rasa puas terhadap kondisi fisiknya.

Kedua, Informan J merupakan siswa yang berprestasi dan aktif berorganisasi di sekolah namun ia memiliki rasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dengan memiliki pinggul yang besar sering membuat ia tidak percaya diri dalam berpakaian dan memiliki *double chin* membuatnya tidak percaya diri ketika berswa foto bersama teman sekelasnya, namun informan mengungkapkan juga telah melakukan diet walaupun belum konsisten namun adanya rasa merubah penampilan dirinya menjadi lebih baik sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan dirinya.

Ketiga, informan A menjelaskan bahwa ia merasa *insecure* dengan warna kulitnya yang gelap, pipinya yang *chubby*, wajah yang tidak simetris, dan memiliki bekas cacar diwajah. Informan A melakukan evaluasi terhadap penampilan dirinya dengan merawat diri rajin *skincare*-an agar mendapatkan kulit yang mulus dan putih, rutin mengoleskan obat total kepada bekas jerawat, belajar *make up* untuk mengupgrade penampilan tubuhnya saat ini.

Keempat, informan F merasa kurang puas terhadap berat badan dan tinggi badannya karena memiliki tinggi badan 155 cm dan berat badan 37 kg yang menurutnya kurang ideal jika dibandingkan dengan teman-teman sebayanya. Meskipun informan F kurang puas terhadap tubuhnya namun ia cukup percaya diri dengan penampilan tubuhnya dengan tidak mempedulikan omongan orang lain dan fokus untuk mengupgrade diri dan ke hal-hal yang positif. Informan F juga menjaga pola tidur dan olahraga yang teratur untuk menjaga stamina tubuh.

Kelima, informan S, mengungkapkan bahwa ia merasa cukup puas dengan penampilan tubuhnya karena postur tubuhnya tergolong tinggi yaitu 164 cm dan berat

badan 51 kg, meskipun ia mengungkapkan memiliki kekurangan hidung yang pesek, warna kulit yang gelap, dan wajah tidak simetris, namun ia menganggap kekurangannya itu sebuah kelebihan baginya. Ia bersyukur dengan kondisi fisiknya saat ini.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan bahwa citra tubuh tidak terlepas dari faktor jenis kelamin dimana bahwa ketidakpuasan tubuh pada diri seseorang dapat dialami oleh laki-laki maupun perempuan sebuah penelitian menjelaskan bahwa 50-80% gadis remaja ingin memiliki body goals dan melakukan diet bervariasi dari 20-60%. Kedua, media massa dengan adanya media massa baik di tv, iklan, majalah maupun sosial media banyak individu khususnya remaja yang terpengaruh dengan standar kecantikan yang ada hingga membuat rasa tidak puas terhadap dirinya, faktor yang terakhir yaitu hubungan interpersonal dimana individu sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain sehingga muncul perasaan tidak percaya diri. Sejalan dengan penelitian (Darmayanti&Suilawati, 2018) bahwa adanya pandangan dan penilaian yang negatif terhadap penampilan fisik pada remaja dapat membuat remaja tidak menerima dirinya dan cenderung mengkritik diri.

Remaja yang memiliki citra tubuh positif maupun negatif dapat melakukan usaha-usaha dalam merubah diri yang membuat dirinya lebih baik (Rombe, 2014). Pentingnya memiliki citra tubuh yang positif akan berdampak pada keberhasilan individu dalam mencapai kepercayaan dirinya, selain itu citra tubuh juga mempengaruhi remaja dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapinya. Citra tubuh penting dalam meningkatkan persepsi terhadap apa yang dimiliki. Seseorang dikatakan dapat menerima dirinya sepenuhnya apabila individu dapat menerima dirinya secara menyeluruh, termasuk tubuhnya. Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa persepsi individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya berkontribusi dalam penerimaan diri seseorang.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa gambaran citra tubuh pada ketiga informan tergolong kurang baik, dan dua informan tergolong cukup baik, 80% informan mengalami permasalahan citra tubuh dan 20%

informan lainnya merasa puas dengan citra tubuhnya. Meskipun begitu Informan yang memiliki citra tubuh yang negatif melakukan usaha-usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan dirinya ke arah yang positif seperti diet, olahraga, dan perawatan.

## SARAN

Saran peneliti untuk para informan yaitu untuk selalu meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri terhadap bentuk serta penampilan tubuh sehingga tidak ada perasaan minder atau membanding-bandingkan dirinya terhadap orang lain dan didiharapkan dapat menerima segala bentuk kekurangan dan kelebihan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisantya, E. K., & Helmi. A. F. 2019. Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. 5(2) : 114.
- Cash, T. F., & Pruzinky, T. 2002. *Body Image : Development, Deviance, And Change*. New York : The Guilford Press.
- Darmayanti, A.A. M., Susilawati, L.K.P.A. 2018. Peran Citra Tubuh Dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 5(2) : 201-210.
- Diana. 2011. Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Medan Tahun 2011.
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. 2022 Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*. 9(4) : 55-68.
- Honigman, Roberta dan David J. Castle. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. 1(1): 52-62.
- Huebscher. 2010. Relationship Between Body Image and Self Esteem Among Adolescence Girl. *A Research Paper*. Menomonie: University of Wisconsin-Stout.
- Hurlock, E. B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Rombe, S. 2014. Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Siswa dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda . *journal Psikologi*. 2(1).
- Santrock, J.W. 2007. *Child Development*. Jakarta : Erlangga.
- Sari, D. P., & Kusumawati, A. 2017. Persepsi Mahasiswa Terhadap Standar Kecantikan Wanita Indonesia. *Jurnal Psikologi*.

Sari, F. I., & Ansyah, E. H. 2022. *The Relationship Between Gratitude and Body Image for Students of Management Study Program, University of Muhammadiyah Sidoarjo*. Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies. 2 : 10-21.

Zuchri, A. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press.