

## HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA DI INDONESIA

Okky Istiowati<sup>1\*</sup>, Eppy Setiyowati<sup>2</sup>, Lucky Ramadhani<sup>1</sup>, Yuliyawati<sup>1</sup>, Sal Sabilla Heni Nurdia<sup>1</sup>, Firda Datil Amalia<sup>1</sup>, Dessy Eka Safitri<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya,

<sup>2</sup> Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.

\*Corresponding Autor: [okyistiowati038.ns19@student.unusa.ac.id](mailto:okyistiowati038.ns19@student.unusa.ac.id)

### Abstrak

Citra tubuh merupakan sebuah pandangan mengenai psikologis individu terhadap fisik individu tersebut mempresepsikan dan memberi sebuah penilaian terhadap hal yang sudah diamati seorang, dari persepsi dan penilaian terhadap individu lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan citra tubuh pada remaja dengan penyusaian diri. Metode kuantitatif dengan penelitian Croos Sectional menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian adalah remaja berjumlah 38 remaja. Kriteria inklusi yaitu remaja yang sehat, bisa baca tulis, literasi dan berusia antara 10-24 tahun. Instrumen menggunakan Kuisisioner, hasil dari jawaban responden diolah meggunakan *SPSS Ver. 27*. Hasil penelitian permasalahan body image dengan Obesitas di Indonesia masih tergolong tinggi, 31,6% mengalami Obesitas, Sedangkan 57,9% tidak mengalami Obesitas. Kesimpulan hasil dari body image dengan indicator penilaian yaitu kurang (5,2%), sedang (23,6%), dan tinggi (71,05%). Sedangkan hasil dari penyesuaian diri yaitu (2,6%), sedang (13,1%) dan tinggi (84,2%) dari hasil penilaian terdapat pengaruh body image dengan penyesuaian diri pada remaja di Indonesia.

**Kata kunci :** Remaja, Indonesia dan Citra tubuh

### Abstract

*Body image is a view of the individual's psychology of the physical the individual perceives and gives an assessment of things that have been observed by a person, from perceptions and judgments of other individuals. The purpose of this research is to determine the relationship between body image and adolescent self-adjustment in Indonesia. Quantitative method with Croos Sectional research using purposive sampling technique. The research population is teenagers, totaling 38 teenagers. The inclusion criteria were healthy youth, able to read and write, literate and aged between 10-24 years. The instrument uses a questionnaire, the results of the respondents' answers are processed using SPSS Ver. 27. The results of the study conclude Appearance Evaluation, Strongly disagree (5.3%), Disagree (13.2%), Neutral (28.9%), Agree (36.8%), Strongly agree (15.8%) ), Control over excessive emotions with the number of respondents who answered as much as (44.7%), Realistic and objective attitudes of the number of respondents (52.6%). The conclusion is that body image problems with obesity in Indonesia are still relatively high, 31.6% are obese, while 57.9% are not obese. Which has an impact on a teenager's self-adjustment, which aims to determine the relationship between body image and adolescent self-adjustment.*

**Keywords:** Teenagers, Indonesia and Body image

## **Pendahuluan**

Citra tubuh merupakan sebuah pandangan mengenai psikologis individu terhadap fisik individu tersebut mempresepsikan dan memberi sebuah penilaian terhadap hal yang sudah diamati seorang serta rasakan fisik individu, dari persepsi dan penilaian terhadap individu lain terhadap individu lain. Citra tubuh seseorang dapat bersifat positif dan negatif. Individu mempunyai nilai citra tubuh positif akan merasa puas atau menerima terhadap bentuk fisik yang dimiliki. Seorang jika sudah menerima tubuhnya akan merasa nyaman di lingkungan yang di tempati, jika seorang citra tubuhnya negative akan mengalami hambatan di lingkungan yang di tempati yaitu merasa kurang percaya diri dan memiliki tingkat cemas yang tinggi (Damayanti & Susilawati, 2017). Ketidaknyamanan remaja mengenai fisik yang memberikan dampak pada aktualisasi diri remaja berubah menjadi turun berbeda dengan remaja lainnya yang memiliki pandangan citra tubuh positif. Penilaian tentang kondisi fisik berpengaruh dalam citra tubuh individu. Jika seorang remaja mengalami perubahan terhadap bentuk tubuhnya, maka remaja tersebut cenderung akan membandingkan bentuk tubuhnya sendiri terhadap orang lain.

Data di Indonesia citra tubuh mengalami perubahan dalam usia remaja yang ada di dunia populasinya berkisar 1,2 Milyar dalam presentase 18% dari keseluruhan jumlah jiwa di dunia. Kemudian 25% (66,3 juta jiwa) yaitu presentase penduduk di Indonesia pada usia remaja berusia 10-24 tahun dari keseluruhan penduduk 258,7 juta jiwa. Data di kota Surabaya sebanyak 55,6% remaja merasakan tidak puas dengan citra tubuhnya, sedangkan di Bintaro Jakarta Selatan menunjukkan data sebanyak 51% remaja memiliki citra tubuh yang kurang baik. (Lupitasari, 2019)

Usia remaja yaitu dari usia 10-24 tahun menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN). Pada masa Remaja selalu mengalami perubahan fisik. Ketika terjadi perubahan fisik, remaja membandingkan dirinya pada individu lain. Tindakan menyamakan fisiknya dengan individu lain disebut perbandingan sosial. Perbandingan sosial adalah respon seseorang terhadap evaluasi diri yang memancing penilaian kognitif dengan menyamakan dari segi kemampuan cara berepenampilan dengan individu lain. (Wahyuni & Wilani, 2019) Perbandingan sosial ada 2 bagian meliputi perbandingan ke yang lebih tinggi dan menurun. Perbandingan sosial tinggi adalah perbandingan sosial di mana seorang individu memilih yang setara untuk dianggap lebih unggul dari dirinya sendiri. Perbandingan sosial menurun merupakan perbandingan yang dibuat oleh individu yang memandang sebuah perbandingan yang menurut individu tersebut buruk (Wahyuni & Wilani, 2019) menjelaskan bahwa individu cenderung melakukan perbandingan sosial yang positif. Perbandingan sosial menurun dipergunakan seorang untuk merasa dirinya lebih baik.

Citra tubuh ialah perilaku seorang serta sudut pandang individu pada badannya yang mempunyai nilai positif dan nilai negatif. Citra tubuh ada 2 tipe, yaitu negative dan positif. Citra tubuh positif ialah individu yang sudah menerima dirinya sendiri dan memahami jika individu tersebut menerima fisiknya sesuai dengan fisik impiannya. Kemudian citra tubuh buruk atau negatif adalah respon seseorang yang memandang fisiknya sendiri merasa belum dapat menerima segala bentuk fisiknya, tipe yang sudah ideal maupun belum ideal. Peristiwa tersebut membuat

seseorang selalu berusaha merubah fisiknya sesuai dengan standart ideal saat ini tidak memikirkan dampak untuk dirinya yang berakibat individu melakukan diet berlebihan, mengalami gangguan makan, dan depresi. Semakin tinggi citra tubuh mengarah pada positif, kemudian memahami kelebihan juga kekurangan bentuk fisik , dengan hal itu seorang akan memiliki penerimaan diri yang tinggi dan tingkat kepuasan pada bentuk fisik yang membuat individu tersebut tidak memperdulikan standart konsep ideal yang bis berpengaruh pad penilaian maupun penerimaan individu, ada faktor kemungkinan jika tidak dapat menerima seorang tersebut tidak akan pernah puas dengan yang dimiliki artinya invidu tersebut memiliki citra tubuh negatif

### Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ono adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dimana dalam pengumpulan data dilakukan dalam satu titik waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 10-24 tahun. *Porposive sampling* digunakan sebagai metode pengambilan sampel karena peneliti memiliki kriteria inklusi untuk sampel, yaitu remaja yang sehat, bisa baca tulis, literasi dan berusia 10-24 tahun.

Proses pengumpulan data didapatkan melalui *instrumen* kuesioner yang akan disebarakan dalam bentuk *Google Form*. Proses pengambilan data akan dilakukan pada bulan November. Sejumlah data yang diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan software *SPSS ver.27*.

### Hasil dan Pembahasan

#### A. Hasil

**Tabel 1. Karakteristik responden menurut Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Usia, Status Pekerjaan dan Pendidikan terakhir**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki Laki	7	18,4%
Perempuan	31	81,6%
<b>Indeks Massa Tubuh</b>		
Obesitas	22	57,9%
Kurang	4	10,5%
Normal	12	31,6%
<b>Usia</b>		
15-20 Tahun	14	36,8%
21-24 Tahun	24	63,2%
<b>Status Pekerjaan</b>		
Bekerja	11	28,9%
Kuliah	19	50%
Tidak Bekerja	8	21,1%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SMP	6	15,8%
SMA	32	84,2%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>



Berdasarkan Tabel 3. Hasil rekapitulasi menunjukkan tidak ada responden yang tidak setuju terhadap sikap realistis dan objektif sedangkan hampir seluruh responden yaitu 20 orang memilih sikap realistis dan objektif.

**Tabel 4. Indikator penilaian**

Indikator penilaian	Body image		Penyesuaian diri	
	N	%	N	%
<b>Kurang</b>	2	5,2%	1	2,6%
<b>Sedang</b>	9	23,6%	5	13,1%
<b>Tinggi</b>	27	71,05%	32	84,2%
<b>Total</b>	38	100%	38	100%

Berdasarkan Tabel 4. Hasil penelitian menunjukkan indikator dari penelitian ini dengan hasil dari body image yaitu kurang 2 responden (5,2%), sedang 9 responden (23,6%), dan tinggi 27 responden (71,05%). Sedangkan hasil dari penyesuaian diri yaitu 1 responden (2,6%), sedang 5 responden (13,1%) dan tinggi 32 responden (84,2%) demikian penjelasan dari hasil indikator penelitian ini.

**Tabel 5. Crostabulasi**

Body Image dan penyesuaian diri	Cases					
	valid		missing		total	
	Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%
Evaluasi penampilan (appearance evaluatin)	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Orientasi penampilan (appearance orientation)	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Kepuasan area tubuh (Body area satisfaction)	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Kecemasan menjadi Gemuk (Overweight preoccupation)	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Pengkategorian ukuran tubuh (self-classified weight)	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Control terhadap emosi yang berlebihan	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Mekanisme pertahanan diri yang minimal	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Frustrasi personal yang minimal	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Kemampuan belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Sikap realistic dan objektif	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%

Berdasarkan Tabel 5. Hasil crosstabulasi dari jenis kelamin dan body image seluruhnya adalah valid 100% dengan 38 responden serta crosstabulasi dari jenis kelamin dan penyesuaian diri juga seluruhnya valid 100% dengan 38 responden.

## **B. Pembahasan**

Citra tubuh merupakan keadaan mental yang dimiliki seorang terhadap fisik tubuhnya. Individu yang mempunyai citra tubuh positif dapat diartikan memiliki penilaian positif terhadap fisik tubuhnya. Jika seorang mempunyai citra tubuh yang kurang baik yaitu citra tubuhnya tergolong negatif. Citra tubuh tidak dinilai hanya dari visual tetapi dari kesehatan jasmaninya atau kebugaran tubuh. (Cash, 2000). Salah satu faktor yang mempengaruhi body image adalah jenis kelamin (Cash & Pruzinsky, 2002). Jenis kelamin adalah karakteristik biologis baik itu fisik dan anatomi yang menggolongkan manusia ke dalam kategori laki-laki dan perempuan (Utaminingsih, 2017). Karakteristik Responden menurut jenis kelamin Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya 31 (81,6%) responden berjenis kelamin perempuan dan 7 (18,4%) responden berjenis kelamin laki laki. Pada karakteristik Indeks Massa Tubuh, lebih dari setengah responden 22 orang (57,9%) mengalami Obesitas, responden yang mengalami indeks massa tubuh kurang berjumlah 4 orang (10,5%) dan responden yang indeks massa tubuhnya normal berjumlah 12 orang (31,6%). Indeks Massa Tubuh merupakan pengukuran yang ditetapkan oleh WHO (Badan Kesehatan Dunia) sebagai pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk perbandingan kuadrat yang ditetapkan. Pada karakteristik usia, lebih dari setengah responden berusia 21-24 tahun 24 (63,2%) dan responden berusia 15-20 tahun berjumlah 14 orang (36,8%). Ketika usia masih muda seorang akan memprioritaskan penampilannya, terutama memiliki tubuh yang ideal. Ketika bentuk tubuh kurang baik, akan memicu terjadinya citra tubuh yang negatif. Perubahan fisik dan emosi dapat berpengaruh terhadap citra tubuh. Menurut Kim and Kang (2015) menyatakan usia muda cenderung memiliki persepsi citra tubuh negatif secara statistik. Pada karakteristik status pekerjaan, setengah dari responden 19 (50%) sedang berkuliah, sebanyak 11 responden (28,9%) sedang bekerja dan 8 responden (21,1%) sedang tidak bekerja.

Hasil rekapitulasi pernyataan body image responden Pada tabel 2. Evaluasi penampilan (appearance evaluation) yaitu kegiatan yang dilakukan untuk mengukur tingkat kepuasan individu berdasarkan penampilan, contoh "Saya suka penampilan tubuh saya". Hasil pengukuran, Sangat tidak setuju 2 (5,3%). Tidak Setuju 5 (13,2%). Netral 11 (28,9%), Setuju 14 (36,8%). Orientasi penampilan (appearance orientation) merupakan penilaian terhadap diri sendiri terhadap orang

lain, kepeduliannya terhadap penampilan. Orientasi penampilan juga termasuk perilaku kognitif seorang terhadap penampilan. Usaha yang dilakukan yaitu melakukan perawatan tubuh . Pada Remaja di Surabaya 2022 Merespon Sangat Tidak Setuju sebanyak 3 responden (7.9%). Tidak Setuju 3 (7.9%), Netral 14 (36,8%), Setuju 12 (31,6%). Kecemasan menjadi gemuk (overweight preoccupation) Sangat Tidak Setuju 8 (21,1%), Tidak Setuju Sebanyak 8 (21,1%), Netral 10 (26,3%) dan setuju 4 (10,5%). Kepuasan area tubuh (Body area satisfaction) sangat Tidak setuju yaitu 1 (2,6%), Tidak setuju 3 (7,9%), Netral 10 (26,3%), Setuju 10 (26,3%). Pengkategorian Ukuran tubuh (self-classified weight) sangat tidak setuju ada 8 (21,1%), Tidak setuju 8 (21,1%), Netral 10 (26,3%), setuju 4 (10,5%). Hasil kuisisioner didapatkan sebagian kecil responden yaitu 2 orang memilih sangat tidak setuju pada evaluasi penampilan dan sebagian besar responden yaitu 14 orang memilih setuju pada evaluasi penampilan dan kepuasan area tubuh.

Tabel 3. Hasil rekapitulasi pernyataan penyesuaian diri responden Berdasarkan Tabel 3. Hasil yaitu tidak ada responden yang tidak setuju di sikap realistis dan objektif sedangkan hampir seluruh responden yaitu 20 orang memilih sikap realistis dan objektif. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan sangat Tidak Setuju 2 (5,3%) , Tidak setuju 9 (23,7%), Netral 17 (44,7%), Setuju 3 (7,9%). Sangat setuju 7 (18,4%). Mekanisme pertahanan diri minimal sangat Tidak Setuju 4 (10,5%), tidak Setuju 2 (5,3%), netral 15 (39,5%), setuju 11 (28,9%), Sangat Setuju 6 (15,8%). Frustrasi personal yang minimal sangat Tidak Setuju 2 (5,3%), Tidak Setuju 7 (18,4%), Netral 10 (26,3%), Setuju 7 (18,4%), sangat setuju 12 (31,6%). Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri sangat tidak setuju 2 (5,3%), tidak setuju 1 (2,6%), netral 15 (39,5%), setuju 11 (28,9%), sangat setuju 11 (28,9%). Kemampuan belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lain sangat tidak setuju 2 (5,3%), tidak setuju 1 (2,6%), netral 15 (39,5%), setuju 11 (28,9%), sangat setuju 9 (23,9%). Sikap realistis dan objektif Sangat tidak Setuju 2 (5,3%), Tidak Setuju 0 (0%), netral 6 (15,8%), setuju 10 (26,3%), Sangat Setuju 20 (52,6%).

Berdasarkan Tabel 4. Hasil penelitian menunjukkan indikator dari penelitian ini dengan hasil dari body image yaitu kurang 2 responden (5,2%), sedang 9 responden (23,6%), dan tinggi 27 responden (71,05%). Sedangkan hasil dari penyesuaian diri yaitu 1 responden (2,6%), sedang 5 responden (13,1%) dan tinggi 32 responden (84,2)) demikian penjelasan dari hasil indikator penelitian ini.

Berdasarkan Tabel 5. Hasil crosstabulasi dari jenis kelainan dan body image seluruhnya adalah valid 100% dengan 38 responden serta crosstabulasi dari jenis kelamin dan penyesuaian diri juga seluruhnya valid 100% dengan 38 responden.

## **Kesimpulan**

Permasalahan body image dengan penyesuaian diri di Indonesia dapat dikatakan tergolong tinggi. Tujuan dari penelitian merupakan untuk mengukur pengaruh hubungan citra tubuh dengan penyesuaian diri pada seorang remaja di Indonesia. Penelitian ini menunjukkan hasil dari body image yaitu kurang 2 responden (5,2%), sedang 9 responden (23,6%), dan tinggi 27 responden (71,05%). Sedangkan hasil dari penyesuaian diri yaitu 1 responden (2,6%), sedang 5 responden (13,1%) dan tinggi 32 responden (84,2%) yang berjumlah 38 responden dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Agustin, D., Iqomh, M. K. B., & Prasetya, H. A. (2019). Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.8-12>
2. Ameliana, F., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2021). Pengaruh Body Image dan Penyesuaian Diri terhadap Kemampuan Kolaborasi pada Siswa. 1(2), 90–97.
3. Damayanti, E. R., & Sufyan, D. L. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–46.
4. Dewandari, B. P., & Putri, E. T. (2021). Pengaruh Citra Tubuh dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif pada Wanita Dewasa Awal di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 402. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5981>
5. Iswari, N., & Wilani, N. M. A. (2019). Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 12–21. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52404>
6. Nii'mah, S. Z. (2022). Hubungan Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. *Gizi UNESA*, 02(2012), 128–132.



7. Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
8. Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
9. Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. S. (2018). Hubungan Antara Social Comparison Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Ilmiah (Udayana)*, 5(2), 256–277. [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/50b6845950412c0466ebcc7d040945a0.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/50b6845950412c0466ebcc7d040945a0.pdf)
10. Thompson, J.K. (2000). *Body image, eating disorders, and obesity*. American Psychological Association. Washington DC.
11. Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 176–185. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47161>