

---

STUDI KEPUSTAKAAN MENGENAI LANDASAN TEORI BODY IMAGE  
BAGI PERKEMBANGAN REMAJA

Riskha Ramanda<sup>1</sup>, Zarina Akbar<sup>2</sup>, R. A. Murti Kusuma Wirasti<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta

Email: <sup>1</sup>[riskharamanda\\_bk16s2@mahasiswa.unj.ac.id](mailto:riskharamanda_bk16s2@mahasiswa.unj.ac.id); <sup>2</sup>[Zarina\\_akbar@unj.ac.id](mailto:Zarina_akbar@unj.ac.id);  
<sup>3</sup>[Murti@unj.ac.id](mailto:Murti@unj.ac.id)

---

**Abstract:** *This study aims to describe the theoretical basis of body image for adolescent development. The research method used is the library research method. The data collection method used is the documentation method. The data analysis technique used is content analysis. To maintain the accuracy of the assessment and prevent misinformation in data analysis, checks are carried out between libraries and reread the library. The purpose of this study was to develop a theoretical basis for body image in adolescents. The results of this study are the compilation of a study of body image for the development of adolescents as a whole, including: 1) understanding body image, 2) body image components, 3) aspects in body image, 4) factors that influence body image, 5) body image for adolescent development.*

**Keywords:** *body image; adolescen; development;*

**Abstrak:** *Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan landasan teori tentang body image bagi perkembangan remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni metode dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi. Untuk menjaga ketepatan pengkajian dan mencegah kesalahan informasi dalam analisis data maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyusun landasan teori mengenai body image pada remaja. Hasil penelitian ini adalah tersusunnya kajian tentang body image bagi perkembangan remaja secara utuh meliputi: 1) pengertian body image, 2) komponen body image, 3) aspek-aspek dalam body image, 4) faktor-faktor yang mempengaruhi body image, 5) body image bagi perkembangan remaja.*

**Kata Kunci:** *body imag;, perkembangan; remaja;*

---

## A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, individu akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan diri dari berbagai aspek untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja

(Mappiare,1982), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah. Piaget (Hurlock, 1990) mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

Masa remaja adalah masa individu mulai mencari jati dirinya yang sebenarnya dengan cara mencaritahu, mencoba, gagal, dan akhirnya menemukan apa yang sesuai dengan dirinya, masa ini pun penuh gejolak karena terjadinya pertumbuhan fisik, yang akan mempengaruhi perkembangan berpikir, Bahasa, emosi, dan sosial anak. Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat salahsatunya dalam aspek kepribadian. Proses perkembangan ini dipengaruhi oleh dua hal yang berasal dari dalam diri dan lingkungan pun memegang peranan.

Pada dasarnya tugas perkembangan remaja menuntut upaya untuk meninggalkan sikap dan perilaku masa kekanak-kanakan, serta usaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Tugas perkembangan remaja yang harus dilalui dalam masa itu, menurut Havighurst (dalam Rita Eka Izzaty, dkk. 2008: 126) adalah sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mempersiapkan karier ekonomi.
- f. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- g. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Pendapat lain yang senada dengan pendapat di atas yang dikemukakan oleh Hurlock (dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2006: 10), menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah berusaha:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Mencapai kemandirian ekonomi.
- e. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- f. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- g. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- h. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- i. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Tanpa disadari oleh banyak orang, tugas perkembangan yang dibutuhkan oleh seorang remaja mengacu pada tugas perkembangan yang berhubungan dengan kemampuan menerima keadaan fisik, sehingga perkembangan untuk mencapai penerimaan keadaan fisik atau citra tubuh menjadi salah satu hal yang penting dalam memenuhi tugas perkembangannya. Jika para remaja tidak mampu menerima citra tubuh yang dimiliki, memungkinkan dalam mempengaruhi perilaku atau tindakan sehari-hari seperti kepercayaan diri, perilaku diet, pola makan, dll. Hal ini didasarkan oleh hasil penelitian Andiyati (2016) mengungkapkan bahwa semakin positif *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswa kelas X

SMA N 2 Bantul maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Kemudian hasil penelitian Ambarmini (2014) *body image* perubahan fisik negatif dengan kepercayaan diri rendah ada 41 atau (67,2%) siswa, sedangkan *body image* perubahan fisik negatif dengan kepercayaan diri tinggi ada 20 atau (32,8%) siswa. *Body image* perubahan fisik positif dengan kepercayaan diri rendah ada 30 atau (45,5%) siswa, sedangkan *body image* perubahan fisik positif dengan kepercayaan diri tinggi ada 36 atau (54,5%). Artinya terdapat hubungan *body image* perubahan fisik pada masa remaja dengan kepercayaan diri pada remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Toroh Kabupaten Grobogan.

Devegga (2017) juga menunjukkan hasil penelitian mengenai *body image* dengan perilaku diet pada remaja yakni: (1) dari hasil uji korelasi, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *body image* dan perilaku diet pada remaja putri, (2) Semakin positif *body image* seseorang maka frekuensi untuk melakukan diet semakin kecil. Sebaliknya, jika semakin negatif *body image* seseorang maka frekuensi untuk melakukan diet semakin besar. Penelitian yang dilakukan Jones dan Crawford juga mengungkapkan bahwa 128 anak laki-laki mulai dari kelas VIII sampai kelas XI memiliki kekhawatiran mengenai tubuh yang tidak cukup berotot dan kelebihan berat badan yang menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh (Dana K Voelker, Justine J Reel dan Christy Greenleaf, 2015). Selanjutnya, Chairian (2012) mengungkapkan bahwa ada hubungan bermakna antara *body image* dengan pola makan yang artinya semakin positif *body image* maka semakin baik pula pola makan dan sebaliknya semakin negatif *body image* maka semakin buruk pola makannya.

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk menguasai teori *body image* yang dapat mempengaruhi tugas perkembangan remaja. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian studi kepustakaan mengenai *body image* pada remaja meliputi: 1) pengertian *body image*, 2) komponen *body image*, 3) aspek-aspek dalam *body image*, 4) factor-faktor yang mempengaruhi *body image*, 5) *body image* bagi perkembangan remaja.

## **B. METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang berupa studi kepustakaan (*library research*). Studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah (Sugiyono, 2012). Adapun langkah-langkah penelitian kepustakaan yang akan dilakukan dalam penelitian ini, Zed (2004) meliputi ; 1) menyiapkan alat perlengkapan, 2) menyusun bibliografi kerja, 3) mengatur waktu, 4) membaca dan membuat catatan penelitian.

Dalam penelitian ini, sumber data yang diperoleh dari literatur-literatur yang relevan seperti buku, jurnal atau artikel ilmiah yang terkait dengan topik yang dipilih. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto & Jabar, 2010). Instrumen penelitian yang digunakan peneliti adalah daftar *check-list* klasifikasi bahan penelitian berdasarkan fokus kajian, skema/peta penulisan, dan format catatan penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah metode analisis isi (*content analysis*). Hal ini bertujuan menjaga kekekalan proses pengkajian dan mencegah serta mengatasi misinformasi (kesalahan pengertian manusiawi yang bisa terjadi karena kurangnya pengetahuan peneliti atau kurangnya penulis pustaka) maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka. Laporan penelitian ini disusun atas prinsip kesederhanaan dan kemudahan. Prinsip tersebut dipilih mengingat keterbatasan kemampuan peneliti yang belum mampu melakukan kajian pustaka secara mendalam dan lebih detail. Selain itu, tujuan dari penggunaan asas kesederhanaan dan kemudahan adalah mempermudah pembaca memahami inti isi mengenai *body image* (citra tubuh) yang dialami oleh para remaja.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

## 1. Pengertian *body image*

Definisi *body image* (citra tubuh), Cash mengemukakan bahwa citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (dalam Nurvita, 2015). *Body Image* dikemukakan oleh Rombe (2014) merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya tersebut.

Menurut Annastasia Melliana (2006: 84) *body image* merupakan suatu pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya, dan *body image* tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya atau yang nyata. Sebenarnya yang dipikirkan dan dirasakan individu mengenai keadaan tubuhnya belum tentu menggambarkan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri sendiri secara subyektif. Sedangkan Andri Priyatna (2009: 54) "citra tubuh adalah opini, dugaan, dan perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya sendiri".

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, *body image* adalah gambaran mengenai tubuh individu yang ia peroleh melalui penilaian sendiri yang menghasilkan perasaan puas atau tidak puas dengan keadaan tubuhnya.

## 2. Komponen *body image*

Cash dan Pruzinky (dalam Junior, 2016) menyatakan *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif.

a. *Body image* positif

Menurut Andi Priyatna (2009: 54) mempunyai citra tubuh yang positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. Kemudian Januar dan Putri (dalam Wulan, 2014: 3) individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Andiyati (2016) *body Image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki, sehingga individu yang memiliki 38 kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik.

b. *Body image* negatif

*Body image* negatif adalah pandangan negatif individu mengenai tubuh yang dimilikinya. Dacey & Kenny (Muhsin, 2014) menyatakan bahwa *body image* negatif merupakan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. *Body image* negatif umumnya dialami oleh remaja, hal ini terjadi karena ada masa remaja merupakan periode dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang penting. Cash & Grant (Rombe, 2014) menyatakan bahwa citra tubuh negatif merupakan keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah. Apabila hal tersebut berlanjut, maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, dan menarik diri.

Menurut Rodin dkk (dalam Akhmad Mukhlis, 2013:7) menambahkan bahwa perasaan devaluasi diri, depresi, dan tidak berdaya disebabkan karena standar ideal budaya yang tidak dapat dicapai oleh kebanyakan remaja. Menurut American Association of University Woman (dalam Akhmad Mukhlis, 2013:7) ketidakpuasan pada body image berhubungan dengan resiko bunuh diri pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa betapa serius dampak yang mengancam remaja akibat ketidakpuasan *body image*.

### 3. Aspek-aspek dalam *body image*

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat diukur dengan aspek-aspek pada *body image*. Cash (dalam Nur Lailatul Husna, 2013: 22-23) aspek-aspek dalam body image, terdiri dari:

#### a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya.

#### b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

#### c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

#### d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)



Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (Self Classified Weight)

Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk.

Menurut Thompson (dalam Wulan Tri Utami, 2014: 2), menjelaskan aspek-aspek dalam body image, yaitu:

a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh

Tentang apa yang dipikirkan oleh individu mengenai keadaan tubuhnya dan merupakan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya.

b. Penampilan secara keseluruhan

Tentang individu menyikapi bagaimana keadaan tubuhnya yang berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya.

c. Perbandingan dengan orang lain

Tentang cara individu bagaimana membandingkan dirinya dengan orang lain, pada situasi ini dapat menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.

d. Sosial budaya

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik dalam hal citra tubuh atau body image. Trend yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap body image individu. Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*

Menurut Annastasia Melliana (2006: 84-88) faktor-faktor yang mempengaruhi body image antara lain:

a. *Self Esteem*

Citra tubuh mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

b. Perbandingan dengan orang lain

Citra tubuh secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya, jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

c. Keluarga

Proses pembelajaran citra tubuh sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri yaitu keluarga. Keluarga terutama orang tua memengaruhi perkembangan *body image* pada anak-anak melalui modeling, instruksi, dan umpan balik.

d. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut dapat mempengaruhi konsep diri

individu termasuk bagaimana individu tersebut memandang penampilan fisiknya.

5. *Body image* bagi perkembangan remaja.

Masa remaja sering ditandai dengan cepatnya perubahan fisik. Menurut Santrock (2011: 299) pada masa remaja terdapat dua transisi penting, yaitu masa kanak-kanak ke masa remaja dan dari masa remaja ke masa dewasa. Masa transisi remaja ini melibatkan beberapa perubahan antara lain perubahan biologis, perubahan kognitif, dan perubahan emosional. Remaja melakukan transisi tersebut orangtua sebaiknya memberikan lebih banyak tanggung jawab untuk pengambilan keputusan yang dilakukan oleh remaja, selain itu transisi ini membutuhkan adaptasi yang masuk akal serta dukungan dari orang dewasa yang peduli.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 127) ada beberapa istilah untuk perkembangan fisik remaja, yaitu *The Onset of pubertal growth spurt* (masa kritis dari perkembangan biologis) dan *The maximum growth age*, yang berupa perubahan bentuk tubuh, ukuran, tinggi, dan berat badan, proporsi muka dan badan. Pertumbuhan fisik remaja laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan yang mencolok. Remaja perempuan lebih cepat pertumbuhan fisiknya dibandingkan dengan remaja laki-laki, namun pada periode tertentu remaja laki-laki akan menyusul dengan kecepatan melebihi remaja perempuan sehingga pada akhirnya remaja laki-laki mempunyai tinggi, besar, dan berat badan melebihi anak perempuan (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2008: 22).

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Santrock (2011: 302) masa remaja awal, anak perempuan cenderung lebih besar daripada anak laki-laki, namun sekitar usia 14 tahun, anak laki-laki mulai melampaui anak perempuan. Karakteristik perubahan fisik pada remaja perempuan adalah payudara membesar, munculnya bulu dikemaluan, munculnya bulu diketiak,

menstruasi, pinggul lebih lebar daripada bahu, sedangkan karakteristik perubahan fisik pada laki-laki adalah perubahan suara, munculnya bulu diketiak, munculnya bulu dikemaluan, mimpi basah, pertumbuhan tinggi badan, dan berat badan.

Perubahan-perubahan tersebut melibatkan citra tubuh (*body image*). Citra tubuh satu aspek psikologis dari perubahan fisik saat pubertas adalah sesuatu yang pasti, remaja terobsesi dengan tubuhnya sendiri dan mengembangkan gambaran dari bentuk tubuh yang remaja sukai (Allen dkk, Mueller dkk, dalam Santrock, 2011: 305). Obsesi yang kuat dengan citra tubuh yang terjadi selama masa remaja, namun hal tersebut menjadi semakin kuat pada masa remaja awal, remaja awal lebih puas dengan tubuhnya dari pada masa remaja akhir (Graber & Brooks-Gunn dalam Santrock, 2011: 305). Remaja yang sudah puas dengan citra tubuhnya, dirinya akan merasa lebih nyaman dan percaya diri, berbeda dengan remaja yang kurang puas dengan citra tubuhnya, dirinya akan merasa minder, tidak nyaman, dan tidak percaya diri.

Pada masa remaja akan mengalami masa pubertas baik itu perempuan maupun laki-laki. Remaja perempuan sering kali kurang puas terhadap tubuhnya karena peningkatan lemak ditubuhnya, sebaliknya remaja laki-laki menjadi puas dengan tubuhnya karena massa ototnya meningkat (Bearman dkk dalam Santrock, 2011: 305). Remaja sering mengalami kegusaran hati yang paling dalam karena perhatian yang besar pada diri terutama kalau ada penyimpangan, bagi remaja yang mengalami masa pertumbuhan yang cacat dapat menghambat kepribadiannya seperti rendah diri, dan tidak percaya diri (Rita Eka Izzaty dkk, 2008: 127).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh bagi remaja adalah *self esteem*, perbandingan dengan orang lain, keluarga dan hubungan interpersonal. *Self esteem* merupakan keyakinan dan sikap remaja terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat seperti gambaran tubuh

yang langsing atau berotot. Perbandingan dengan orang lain merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh remaja, khususnya dalam membandingkan dengan idola atau artis yang memiliki tubuh yang ideal. Hal tersebut sering ditemukan dalam berbagai media sosial yang digunakan remaja seperti *instagram, facebook, twitter, path*, dll. Keluarga merupakan hal penting dalam membentuk citra tubuh seseorang karena perkembangan remaja dipengaruhi melalui *modelling* atau umpan balik keluarga itu sendiri. Hubungan interpersonal sering terjadi dalam masa remaja dimana mereka membandingkan tubuhnya dengan teman kelas atau sahabatnya sehingga mengukur penampilan fisiknya. Kemudian menurut McCarthy (Bell dan Rushforth, 2008: 3) budaya juga berpengaruh dalam pembentukan citra tubuh. Hal ini bisa terjadi karena adanya standar ideal dari masyarakat, seperti kecantikan yang diukur berdasarkan warna kulit, kondisi badan (kurus atau gemuk), mancung atau pesek, dll. Standar masyarakat inilah yang membuat individu yang tidak sesuai dengan standar ideal merasa rendah diri dan memiliki citra tubuh yang negatif.

Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian yang menggambarkan bahwa terbukti secara empirik, *bodyimage* memiliki hubungan yang positif dengan tingkat *self esteem* remaja. Penelitian tentang Hubungan antara *Body image* dan *Self Esteem* Pada Siswi Kelas XI IPS SMAN 53 Jakarta, yang dilakukan oleh Imelda (2014) mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan instrument *Multidimensional Body - Self Related Questttionnaire* (MBSRQ) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan *self esteem* pada remaja.

Remaja perlu mendapatkan informasi yang tepat mengenai *body image*, bentuk-bentuk, dan dampaknya. Sehingga mereka mempunyai pengetahuan yang benar. Pengetahuan dan persepsi peserta didik mengenai *body image*

memberikan pengaruh pada aktivitas yang remaja jalani sesuai dengan tugas perkembangan.

Remaja mengalami pertumbuhan sehingga terjadi perubahan dalam hal fisik. Citra tubuh yang baik dapat diperkenalkan kepada peserta didik agar mempunyai pemahaman yang baik sehingga mereka dapat menerima keadaan dan perubahan yang dialami pada dirinya.

#### D. PENUTUP

*Body image* adalah pengalaman seseorang mengenai sikap terhadap bentuk dan berat tubuhnya yang menimbulkan penilaian pada diri sendiri. *Body image* memiliki dua komponen, yakni *body image* positif dan *body image* negatif. Remaja yang mempunyai *body image* positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. Sedangkan *body image negatif* artinya ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Apabila remaja tidak mampu menerima citra tubuh yang dimiliki, dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kurangnya kepercayaan diri, dan menarik diri bahkan bunuh diri. Namun remaja yang sudah puas dengan citra tubuhnya, dirinya akan merasa lebih nyaman dan percaya diri dan dapat berinteraksi dengan lingkungan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 4 Tahun ke-4*, 80-88.

Andri Priyatna. (2009). *Be a smart teenager! (For boys & girls)*. Jakarta: Gramedia

- Ambarmini. (2014). Hubungan body image perubahan fisik pada masa remaja dengan kepercayaan diri pada remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Toroh Kabupaten Grobogan. *Skripsi*. FIK: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bell, L & Rushforth, J. (2008). *Overcoming body image disturbance: A program for people with eating disorder*. New York: Routledge.
- Chairiah, P. (2012). Hubungan gambaran body image dan pola makan remaja putri. *Skripsi*. FIK: Universitas Indonesia.
- Devegga, M. (2017). Hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja putri. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Izzaty, R. E, dkk. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara body image dengan perilaku diet (Penelitian pada wanita di Sanggar senam Rita Pati). *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Imelda, Kekey. (2014). Hubungan antara *Body image* dan *Self Esteem* Pada Siswi Kelas XI IPS SMAN 53. Jakarta: Skripsi UNJ
- Junior, D. P. (2016). *Body image* mahasiswi bertato di Universitas Kristen Satya Wacana. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Melliana, A. (2006). Menjelajah tubuh perempuan dan mitos kecantikan. Yogyakarta: LkiS
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Body image dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, 10 (1).
- Muhsin, A. (2014). Studi kasus kepuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya (Body image negatif pada remaja putri). *Skripsi*. UNY
- Nurvita, V. (2015) Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1).
- 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).

- Sugiyono. (2012). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Utami, W. T. (2014). Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku konsumtif kosmetik make up wajah pada mahasiswi. *Naskah publikasi*: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [Voelker](#), D. K, Reel, J. J & [Greenleaf](#), C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Journal Online*, 6: 149-158.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4554432/>
- Zed, M. (2004). Metode penelitian kepustakaan. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.