

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KETIDAKPUASAN
TERHADAP BERAT BADAN (*BODY DISSATISFACTION*)
(Studi Survei pada Remaja Putri di SMA Negeri 13 Jakarta)**

**Lutfia Fauzia¹
Awaluddin Tjalla²
Michiko Mamesah³**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMA Negeri 13. Sampel dalam penelitian ini adalah 120 siswi kelas XI di SMA Negeri 13 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sample*. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan jenis penelitian survei. Instrumen yang digunakan pada kedua variabel ini adalah kuesioner yang terdiri dari 71 butir pertanyaan. Setelah data yang didapat dan diolah dengan SPSS 20, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0.476$ dan p sebesar 0.00. karena koefisien korelasi bernilai (-) maka hubungannya berlawanan atau terbalik, artinya semakin remaja putri memiliki konsep diri positif maka semakin rendah siswi merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Oleh sebab itu guru BK penting untuk menyadari gejala-gejala *body dissatisfaction* yang dialami remaja putri dan melakukan tindakan preventif dengan memberikan bimbingan klasikal mengenai pentingnya untuk membentuk konsep diri yang positif.

Kata kunci: *Konsep diri, Body dissatisfaction, remaja putri*

¹ Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, lutfiaziazia@gmail.com

² Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, awaluddin.tjalla@gmail.com

³ Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, michikomamesah@yahoo.com

Pendahuluan

Perkembangan konsep diri yang paling menarik terjadi adalah pada masa remaja terutama pada masa SMA, walaupun sebelumnya konsep diri berkembang dari awal kehidupan individu (masa kanak-kanak). Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa SMA adalah masa pencarian identitas diri yang sangat erat kaitannya dengan konsep diri.

Konsep diri dapat berkembang menjadi positif dan negatif dan pada masa ini banyak terjadi perubahan-perubahan yang dapat berpengaruh dalam proses menemukan identitas dirinya, di antaranya adalah perubahan fisik. Berbagai perubahan fisik dan psikis yang dialami selama perkembangan membuat remaja menimbulkan respon berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan yang

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian remaja putri ternyata memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*), hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang wanita akan mengalami peningkatan jaringan lemak yang membuat tubuhnya menjadi semakin jauh dari badan kurus yang ideal (Graber, Brooks-Gunn, Paikoff, & Warren, 1994; Tobin-Richards,

dalam penelitian ini adalah hubungan antara konsep diri dengan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body*

terjadi dalam dirinya. Hurlock (2000) berpendapat bahwa remaja memiliki perhatian yang besar pada penampilan, salah satunya adalah bentuk tubuh. Sedikit remaja yang mengalami *kateksis tubuh* atau merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan bentuk tubuh pada umumnya lebih banyak dialami di beberapa bagian tubuh tertentu. Kegagalan mengalami *kateksis tubuh* menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri selama masa remaja. Hasil penelitian Briawan, dkk pada tahun 2008 (Isnani, 2011) menyatakan bahwa sebagian besar remaja putra berkeinginan untuk menaikkan berat badan (76,0%), sedangkan remaja putri berkeinginan menurunkan berat badan (80,0%), oleh karena itu peneliti melakukan penelitian hanya kepada remaja putri.

Boxer, Kavrell, & Petersen, 1984; dalam Stice & Whitenton, 2002).

Persepsi mengenai tubuh yang negatif ini dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja (Davison & Birch, 2001; Schreiber et al., 1996; Vereecken & Maes, 2000; dalam Papalia, 2007).

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah (*dissatisfaction*) pada remaja putri kelas XI di SMAN 13 Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan

antara konsep diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 13 Jakarta.

Kajian Teori

Definisi Body Dissatisfaction

Body dissatisfaction merupakan salah satu bentuk gangguan *body image* Grogan (2008) mendefinisikan bahwa *body dissatisfaction* merupakan pikiran dan perasaan negatif yang dimiliki individu mengenai tubuhnya. Sedangkan Thompson (1999) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai ketidaksukaan individu terhadap berat badan dan bentuk tubuhnya.

Cash dan Symanzki (dalam Grogan, 2008) melihat *body dissatisfaction* berhubungan dengan evaluasi negatif seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, berat badan serta meliputi adanya kesenjangan antara evaluasi yang dimiliki oleh seseorang mengenai tubuhnya dengan kondisi tubuh ideal yang diinginkannya. Hampir senada dengan Cash dan Symanzki, *body dissatisfaction* juga didefinisikan sebagai kesenjangan antara bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh yang dipersepsikan dimiliki oleh diri (Candy & Fee; Collins dalam Thompson & Smolak, 2001).

Berdasarkan dari definisi di atas dapat kita simpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan perasaan ataupun evaluasi negatif yang dimiliki oleh individu mengenai ukuran, bentuk berat tubuhnya

yang meliputi adanya kesenjangan antara kondisi tubuh ideal yang diinginkan dengan evaluasi diri mengenai kondisi tubuh yang dimiliki.

Thompson, Heinberg, Altabe, dan Tantleff-Dunn (1999) mengemukakan bahwa komponen dari *body dissatisfaction* terdiri atas komponen afektif, kognitif, dan tingkah laku. Komponen afektif meliputi perasaan – perasaan dan emosi yang dimiliki oleh seseorang terhadap penampilan diri individu. Sebagai contoh adalah merasa puas ataupun kecewa terhadap penampilannya. Komponen kognitif meliputi ekspektasi atau harapan tertentu yang dimiliki oleh seseorang terhadap

penampilan fisiknya. Contoh dari komponen kognitif adalah berhadapan memiliki tubuh yang kurus seperti model majalah atau artis tv. Sedangkan komponen tingkah laku meliputi usaha yang dilakukan individu untuk menghindari situasi dimana individu merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya ataupun yang dilakukan untuk mendapatkan penampilan fisik ideal. Salah satunya adalah menghindari pergi berenang karena tidak percaya diri menggunakan pakaian renang yang ketat dan memperlihatkan bentuk tubuh.

Definisi Konsep Diri

Konsep diri merupakan suatu sikap, pandangan dan keyakinan seseorang tentang dirinya (Burns R.S, 1995: 5). Konsep diri berperan penting dalam kehidupan manusia,

karena konsep diri mempunyai pengaruh terhadap perilaku individu. Bagaimana seseorang memandang dirinya, akan tercermin melalui perilakunya atau dengan perkataan lain apa yang dilakukan individu akan sesuai dengan cara individu memandang dirinya sendiri.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah keseluruhan pandangan individu mengenai diri sendiri. Pandangan tersebut adalah dari internal (diri sendiri) dan eksternal (pandangan dari luar). Konsep diri merupakan kesimpulan berdasarkan pengalaman secara langsung dari pengalaman sendiri, bagaimana ia menilai dirinya sendiri dan secara tidak langsung dari uraian yang diberikan oleh orang lain tentang dirinya yang dapat memperkuat pendapatnya tentang dirinya sendiri tersebut.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survei yang bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menerangkan suatu fenomena yang sedang terjadi (Rahmat, 2007:23).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 13 Jakarta Utara. Jalan Seroja No. 1, Rawa Badak Utara, Koja, Tanjung Priok. Jakarta Utara. pada awal bulan November 2015, mulai dari proses pengambilan data dari sekolah tersebut sampai selesai.

Pada penelitian ini, yang menjadi populasi penelitian adalah siswi kelas XI yang berjumlah 210 populasi. Berdasarkan tujuan dan masalah penelitian, maka responden diharapkan memenuhi karakteristik-karakteristik sebagai berikut:

1. Responden dari penelitian ini adalah para pelajar yang sedang duduk di bangku Sekolah Menengah Akhir (SMA) kelas XI yang berusia 16-17 Tahun.
2. Responden yang dipilih adalah remaja putri yang terindikasi merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.

Teknik *sampling purposive* yaitu “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu” (Sugiyono, 2008: 85). Teknik ini bisa diartikan sebagai suatu proses pengambilan sampel dengan menentukan terlebih dahulu jumlah sampel yang hendak diambil, kemudian pemilihan sampel dilakukan dengan berdasarkan tujuan-tujuan tertentu, asalkan tidak menyimpang dari ciri-ciri sampel yang ditetapkan. Sebelum instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data perlu dilakukan pengujian validitas. Hal ini digunakan untuk mendapatkan data yang valid dari instrumen yang valid. Menurut Sugiyono (2012) “hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti”. Pada

penelitian ini pengujian validitas dilakukan dengan menyebarkan instrumen kepada 50 orang siswi di SMA 13 Jakarta . Penghitungan reliabilitas skala *body dissatisfaction* menunjukkan koefisien alpha sebesar 0.937. adapun penghitungan validitas skala ini menunjukkan bahwa dari 38 item, terdapat 2 item yang tidak valid dikarenakan nilai *corrected item – total correlation* yang dimiliki menunjukkan nilai dibawah 0.25, item – item yang tidak valid tersebut adalah item – item nomor 6 dan 36. Penghitungan reliabilitas skala konsep diri menunjukkan koefisien alpha sebesar 0.804. adapun penghitungan validitas skala ini menunjukkan bahwa dari 40 item, terdapat 5 item yang tidak valid dikarenakan nilai *corrected item – total correlation* yang dimiliki menunjukkan nilai dibawah 0.2. item-item yang tidak valid tersebut adalah item-item nomor 7, 12, 14, 16, 19, 21 dan 40.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pengujian hipotesis data diperoleh data yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan *body dissatisfaction* pada siswi SMA Negeri 13 Jakarta Utara. Koefisien korelasi yang diperoleh yaitu - 0.476. hubungan yang ditunjukkan bersifat berlawanan arah, artinya ada hubungan negatif antara konsep diri dengan *body dissatisfaction*. Dengan arti lain, semakin positif konsep diri pada siswi, maka semakin

rendah rasa ketidakpuasan terhadap tubuh siswi. Sebaliknya, semakin negatif konsep diri pada siswi, maka semakin tinggi rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Hasil IMT (Indeks Massa Tubuh) remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tubuh yang tergolong normal 51.67 % dan kurus 36.67 %. Angka ini berbeda jauh dengan responden yang tergolong *overweight* yaitu 9.17 % dan obesitas klinis 2.5 %. Responden pada penelitian ini juga tidak ada sama sekali yang memiliki IMT di atas 40 atau yang tergolong obesitas parah, walaupun hasil menunjukkan bahwa banyak responden yang memiliki tubuh tergolong normal tidak menunjukkan bahwa mereka sudah puas dengan tubuh mereka, terdapat 40 remaja putri dari 62 yang memiliki tubuh tergolong normal memilih item pernyataan ingin membuat tubuhnya lebih kurus dari tubuhnya yang sekarang, dan melakukan diet seperti menahan makan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, menggunakan pakaian yang membuat tubuh terlihat langsing, tidak makan teratur untuk menurunkan berat badan, dan meminum pil pelangsing untuk membantu menurunkan berat badan. Dari hasil diatas menunjukkan bahwa individu yang sudah memiliki tubuh tergolong normal bahkan kurus juga merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan melakukan perilaku – perilaku diet yang membahayakan tubuhnya. Persepsi tubuh ideal menurut mereka adalah jika memiliki tubuh yang

sama dengan kebanyakan temannya, jika ada teman yang lebih kecil dibagian tertentu seperti perut, atau lengan para siswi termotivasi juga untuk menurunkan berat badan dengan cara menahan makan, melakukan *gym* dan meminum pil pelangsing atau teh herbal untuk menurunkan dan menahan nafsu makan. Jadi, para siswi yang mempunyai badan dikategori normal tetap merasa tidak puas karena terpengaruh oleh teman, merasa tidak mau kalah, dan menganggap bahwa seorang perempuan yang mempunyai badan bagus akan lebih mudah untuk bersosialisasi itu terlihat dari banyaknya siswi memilih item pernyataan “ perempuan bertubung langsing akan mudah untuk bergaul”.

Diet yang dilakukan oleh remaja bukanlah hal yang dapat diabaikan. Saat remaja adalah saat ketika tubuh seseorang sedang berkembang pesat dan sudah seharusnya mendapatkan komponen nutrisi penting yang dibutuhkan untuk berkembang (Hill, Oliver, & Rogers, 1992). Kebiasaan diet pada remaja dapat membatasi masukan nutrisi yang mereka butuhkan agar tubuh dapat tumbuh. Selain itu, diet pada remaja juga dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan (Polivy & Herman, 1985; dalam Hill, Oliver, & Rogers, 1992). Beberapa penelitian lain juga mengatakan bahwa seorang remaja yang berdiet kemudian menghentikan dietnya dapat menjadi *overeater* pada tahun-tahun berikutnya (Hill, Rogers, & Blundell,

1989; dalam Hill, Oliver, & Rogers, 1992). Hasil-hasil penelitian di atas menjadi sebuah bukti bahwa perilaku diet dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan remaja yang melakukannya.

Secara teoritis, wanita yang menginternalisasi bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction* apabila standar ideal ini tidak terpenuhi (McCarthy, 1990; dalam Bearman, S.K., Martinez, E., & Stice, E. (2006)). *Body dissatisfaction* sendiri merupakan perasaan tidak puas yang bersifat subjektif yang dimiliki seseorang terhadap penampilan fisiknya (Littleton & Ollendick, 2003; dalam Skemp-Arlt, Rees, Mikat, & Seebach, E. E. (2006)).

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian remaja putri ternyata memiliki *body dissatisfaction*, penelitian ini sesuai dengan pendapat (Graber, Brooks-Gunn, Paikoff, & Warren, 1994; Tobin-Richards, Boxer, Kavrell, & Petersen, 1984; dalam Stice & Whitenton, 2002) hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang wanita akan mengalami peningkatan jaringan lemak yang membuat tubuhnya menjadi semakin jauh dari badan kurus yang ideal. Persepsi mengenai tubuh yang negatif ini dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja (Davison & Birch, 2001; Schreiber et al., 1996; Vereecken & Maes, 2000; dalam Papalia, 2007).

Fuhrmann dan Foresman (1990) menyebutkan bahwa remaja awal pada rentang usia 9 sampai 14 tahun cenderung memiliki kekhawatiran yang akut mengenai bentuk tubuh. Individu juga cenderung sensitif terhadap kritik dari orang lain maupun dari diri sendiri. Konsep diri yang positif akan mempengaruhi individu menilai diri kita dan tidak terpengaruh oleh orang lain, Konsep diri yang terbentuk dengan baik akan membuat individu percaya akan kemampuannya dan akan menghargai dirinya sendiri tetapi itu semua tergantung apakah individu menemukan potensi atau “nilai jual” yang di miliki lebih besar sehingga individu dapat percaya diri meskipun memiliki badan yang tidak ideal dan tidak terpengaruh dengan orang lain yang memiliki tubuh yang lebih ideal, misalnya saja Susan Boyle juara dalam ajang pencari bakat “*British got talent*” yang mempunyai badan yang tidak perpososional dan sudah tidak muda lagi dan saat tampil sudah dianggap remeh oleh penonton dan juri tetapi saat bernyanyi terlihat sangat percaya diri dan dapat memukau semua penonton bahkan juri. Lalu, Ryann Meagen Hoven atau yang dikenal sebagai Tess Holiday seorang model Amerika berukuran plus, dan dia seorang aktifis untuk mempunyai pikiran positif terhadap bentuk badan yang sudah kita miliki. Tess holiday membuktikan bahwa menjadi seorang model tidak harus berbadan langsing tetapi bertubuh besar pun dapat

menjadi model ternama karena yang terpenting adalah pandangan diri kita yang positif dengan begitu berpengaruh kepada orang menilai kita, atau di dalam negeri kita terdapat artis yang mempunyai badan lebih besar seperti Dewi Hughes, Oki Lukman, Nunung Srimulat yang merupakan *entertainment* di layar kaca tapi tetap eksis dan percaya diri dalam menampilkan bakat pembawa acara, atau sebagai pelawak dengan kekurangan yang mereka miliki.

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMA Negeri 13 Jakarta Utara.

Saran

1. Bagi Para Remaja Putri

Kebahagiaan akan datang kepada kita yang dapat mencintai, memahami, dan menerima diri kita apa adanya, syukurilah apa yang sudah kita punya dengan cara mengembangkan konsep diri yang positif.

2. Bagi Guru BK

Guru BK penting untuk menyadari gejala-gejala *body dissatisfaction* yang dialami remaja putri dan melakukan tindakan preventif dengan memberikan bimbingan klasikal mengenai pentingnya untuk membentuk konsep diri yang positif

dengan begitu akan mengurangi adanya gejala *body dissatisfaction*, memberikan pengetahuan bagaimana diet sehat tidak sehat.

Berkonsultasi dengan orangtua penting untuk melakukan pengawasan terhadap pola makan putri mereka, jika siswi mengalami kegemukan yang berlebihan konsultasikan dengan dokter gizi mengenai pola makan yang seharusnya diterapkan pada remaja putri yang mengalami obesitas, dengan demikian remaja putri dapat memiliki bentuk tubuh yang sehat dan ideal tanpa perlu membahayakan kesehatan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mendalami hubungan antara konsep diri dan *body dissatisfaction* pada remaja putri dapat memperluas populasi sampel penelitian. Selain itu, peneliti menyarankan untuk menggunakan metode lain seperti memberikan *treatment* yang cocok dengan kasus remaja putri yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh sehingga melakukan sesuatu yang kearah negatif seperti diet tidak sehat dan metode penelitian kualitatif sehingga aspek-aspek yang belum tergalikan dalam penelitian ini dapat terjawab.

Referensi

Atwer, E. & Duffy, K.G. (1999). *Psychology for living: Adjustment, growth,*

and behavior today (6th ed.). NJ: Prentice Hall.

Bearman, S.K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). *The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. Journal of Youth Adolescent*, 35(2), 217-229.

Burns, R. B. (1993). *Konsep diri: Teori Pengukuran Perkembangan dan Perilaku*. Jakarta: Arcan.

Fitts, William H. (1971). *The Self Concept & Self-Actualization*, (___: Library of Congress Catalog Card.

Fuhrmann, B.S. & Foresman, S. (1990). *Adolescence, adolescent*. Illionis: Brown Higer Education.

Grogan, Sarah. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. London: Routledge.

Hurlock, B Elizabeth. (1991). *Perkembangan Anak jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, B Elizabeth (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, B Elizabeth. (1991). *Perkembangan Anak jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, B Elizabeth (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D (2007). *Human development* (10th ed.). NY: McGraw-Hill. Stice, E. & Whitenton, K. (2002). *Factors for body dissatisfaction in adolescent girls: a longitudinal investigation*. *Developmental Psychology*, 38 (5), 669-678. Mei 20, 2015. <http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/group/sticelab/scales/Image/SticeWhitenton02.pdf>.

Suharsimi, Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek ed revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kuliataratif*. Bandung: ALFABETA.

Thompson, J.K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. USA: Pergamon Press, Inc.

Thompson J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1998). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. USA: American Psychological Association.

Thompson, J.K., Herbozo, S., Himes, S., dan Yamamiya, Y. (2004). *Effects of weight-related teasing in adults*. Dalam Brownel, K.D., Puhl R.M., Schwatz, M. B., dan Rudd, L (Eds.). *Weight bias: Nature, consequences, and remedies*. Guildford press. Mei 9, 2015.: <http://books.google.com/>.

Winarno Surakhmad, 1998: *Metode Penelitian*. Jakarta: Penerbit Graha Indonesia.