



Gambaran Citra Tubuh pada Remaja: Sebuah Studi Pendahuluan

Body Image in Adolescent: A Preliminary Study

Amira Indriani Cahyadewi^(1*) & Indri Hapsari⁽²⁾

Universitas Indonesia, Indonesia

Disubmit: 15 Juni 2024; Diproses: 20 Juni 2024; Diaccept: 29 Juni 2024; Dipublish: 01 Juli 2024

*Corresponding author: amira.indriani@ui.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan citra tubuh. Citra tubuh yang negatif dapat memberikan dampak negatif bagi remaja, seperti meningkatnya distress psikologis, gejala gangguan kecemasan, gangguan panik, gangguan perilaku makan, dan gangguan tubuh dismorfia. Beragamnya dampak negatif yang dapat timbul akibat citra tubuh yang negatif, menunjukkan pentingnya mengetahui gambaran citra tubuh yang dimiliki, khususnya pada remaja. Akan tetapi, terdapat inkonsistensi dari hasil penelitian mengenai gambaran citra tubuh remaja di berbagai kota di Indonesia. Penelitian ini merupakan sebuah studi pendahuluan dengan tujuan mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja serta mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat citra tubuh antara remaja perempuan dan laki-laki. Penelitian dilakukan pada 226 remaja berusia 15-18 tahun. Pengukuran citra tubuh dilakukan menggunakan instrumen *Body Esteem Scale in Adults and Adolescent* (BESAA). Hasilnya mayoritas partisipan memiliki skor citra tubuh yang berada dalam kategori sedang serta terdapat perbedaan yang signifikan antara citra tubuh perempuan dan laki-laki.

Kata Kunci: Citra Tubuh; Remaja; Studi Pendahuluan.

Abstract

Adolescence is a critical period in the development of body image. Negative body image can have detrimental effects on adolescents, such as increased psychological distress, symptoms of anxiety disorders, panic disorders, eating disorders, and body dysmorphic disorder. The various negative impacts that can arise from a negative body image highlight the importance of understanding the body image among adolescents. However, there is inconsistency in research findings regarding adolescent body image across different cities in Indonesia. This study is a preliminary investigation aimed at understanding the body image of adolescents and examining whether there are differences in body image levels between female and male adolescents. The study involved 226 adolescents aged 15-18 years. Body image was measured using the *Body Esteem Scale for Adults and Adolescents* (BESAA). The results showed that the majority of participants had body image scores in the moderate category and that there were significant differences in body image between female and male adolescents.

Keywords: Body Image; Adolescent; Preliminary Study.

How to Cite: Cahyadewi, A. I. & Hapsari, I. (2024), Gambaran Citra Tubuh pada Remaja: Sebuah Studi Pendahuluan, *Jurnal Social Library*, 4 (2): 204-209.

PENDAHULUAN

Peraturan Kementrian Kesehatan nomor 25 tahun 2014 menyatakan bahwa remaja terdiri dari kelompok berusia 10-18 tahun. Sebagai masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, masa ini ditandai dengan perubahan dalam berbagai aspek. Di antaranya adalah aspek fisik dan sosioemosional. Pubertas yang dialami pada masa remaja menyebabkan adanya perubahan bentuk tubuh, seperti payudara dan pinggang yang membesar pada perempuan, serta bahu yang melebar pada laki-laki (Papalia & Martorell, 2021). Pada aspek sosioemosional hubungan pertemanan di usia remaja memiliki peran untuk memenuhi kebutuhan sosial pada remaja, di sisi lain, remaja masih mengandalkan orang tua sebagai tempat yang aman. Selain itu, pada masa ini remaja mulai membentuk identitasnya, serta merasakan tekanan sosial yang meningkat dan adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya (Papalia & Martorell, 2021; Santrock, 2011).

Perubahan pada aspek-aspek tersebut menjadikan masa remaja sebagai periode kritis dalam perkembangan citra tubuh (Voelker et al., 2015). Citra tubuh didefinisikan sebagai konsep multidimensional yang melibatkan persepsi, pemikiran, perilaku, dan sikap mengenai tubuh dan penampilan (Grogan, 2016 dalam Burychka et al., 2021). Citra tubuh dapat terbagi menjadi dua konsep besar, yaitu citra tubuh positif (contoh: apresiasi terhadap tubuh dan berfokus akan keberfungsian tubuh) serta citra tubuh negatif atau yang biasa dikenal sebagai ketidakpuasan terhadap tubuh (Garbett et al. 2024).

Citra tubuh yang negatif dapat memberikan dampak negatif dalam

perkembangan remaja. Duchesne et al. (2017) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa persepsi negatif mengenai *body image* diri dapat berdampak pada meningkatnya gejala distres psikologis (kecemasan & depresi) melalui penurunan *self-esteem*. Penelitian dari Vannucci & Ohannessian (2017) di Amerika Serikat pada remaja kelas 10-11 menunjukkan bahwa tingginya tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh berasosiasi dengan gejala gangguan kecemasan, gangguan panik, gangguan kecemasan sosial, serta menghindar dari sekolah. Di Indonesia sendiri, ditemukan adanya kaitan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dengan beberapa gangguan, seperti gangguan perilaku makan pada remaja perempuan (Ariani et al., 2021) dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki (Ganecwari & Wilani, 2019).

Beragamnya dampak negatif yang dapat timbul akibat citra tubuh yang negatif, menunjukkan pentingnya mengetahui gambaran citra tubuh yang dimiliki, khususnya pada remaja. Akan tetapi, terdapat inkonsistensi dari hasil penelitian mengenai gambaran citra tubuh remaja di berbagai kota di Indonesia. Misalnya, penelitian yang dilakukan di Jakarta menunjukkan bahwa 47,1% remaja berusia 15-18 tahun merasa tidak puas akan tubuhnya. Sementara penelitian yang dilakukan di Banjarmasin oleh Putri & Aprianty (2023) menunjukkan prevalensi yang lebih rendah, yaitu hanya 21% dari partisipan berusia 12-21 tahun memiliki tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang tinggi.

Penelitian-penelitian mengenai citra tubuh pada remaja di berbagai negara seperti Spanyol dan Inggris telah menunjukkan bahwa perempuan memiliki

citra tubuh yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki (Anez et al. 2016; Kelly et al. 2018). Sementara itu, penelitian-penelitian di Indonesia lebih banyak berfokus pada gender tertentu (Alfiyyah et al., 2023; Annisa et al., 2023; Wahyuni & Wilani, 2019; Ganecwari & Wahyuni, 2019) sehingga sulit mendapatkan gambaran mengenai citra tubuh secara menyeluruh pada remaja di Indonesia. Penelitian ini merupakan sebuah studi pendahuluan dengan tujuan mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja serta mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat citra tubuh antara remaja perempuan dan laki-laki.

METODE

Penelitian ini merupakan studi awal yang bertujuan memberikan gambaran mengenai tingkat citra tubuh pada remaja serta mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat citra tubuh antara remaja perempuan dan laki-laki. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling*. Partisipan dalam penelitian ini mengisi kuesioner menggunakan Google Form. Akan tetapi, proses pengambilan data dilakukan secara tatap muka. Partisipan dalam penelitian terdiri dari 226 remaja.

Skala yang digunakan untuk mengukur citra tubuh dalam penelitian ini adalah *Body Esteem Scale in Adults and Adolescent* (BESAA) yang digunakan untuk mengukur citra tubuh secara holistik berdasarkan tingkat kepuasan seseorang terhadap penampilannya (Garbett et al., 2023). BESAA dikembangkan oleh Mendelson et al. (2001) kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan diujicobakan kepada remaja 11-7 tahun di Indonesia oleh Garbett et al. (2024)

dengan nilai *cronbach's alpha* $\alpha = 0.82$ serta nilai CFA (CFI = 0.986; TLI = 0.978; RMSEA (90% CI) = 0.045; SRMR = 0.036). Sehingga dapat dinyatakan valid dan reliabel untuk mengukur citra tubuh. Skor dalam penelitian ini kemudian dikelompokkan berdasarkan mean dan Standar Deviasi (SD) hipotetik dengan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 1 Kategorisasi skor

Kategori	Range Skor
Sangat rendah	$X < 30,66$
Rendah	$30,66 \leq X < 44,22$
Sedang	$44,22 \leq X < 57,78$
Tinggi	$57,78 \leq X < 71,34$
Sangat tinggi	$X \geq 71,34$

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran partisipan penelitian serta *t-test* independen untuk membandingkan *mean* antara dua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan terhadap 226 remaja dengan data demografi sebagai berikut:

Tabel 2 Data demografi

Data Demografi (n=226)	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	114	50,4
Perempuan	112	49,6
Usia		
15	21	9,3
16	101	44,7
17	98	43,4
18	6	2,7

Berdasarkan persebaran data demografi yang terlihat melalui tabel di atas, diketahui bahwa perbandingan antara partisipasi laki-laki ($n = 114$) dan perempuan ($n = 112$) dapat dikatakan seimbang. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini berusia 16 tahun ($n = 101$), diikuti dengan usia 17 ($n = 98$), 15 ($n = 21$), dan 18 tahun ($n = 6$).

Variabel citra tubuh memiliki skor rata-rata sebesar 54,04 (SD = 11,113) dengan skor terendah sebesar 23 dan skor tertinggi 85. Selanjutnya, kategorisasi dilakukan berdasarkan *mean* dan SD hipotetik yang telah dijabarkan sebelumnya. Hasil kategorisasi adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Kategorisasi skor partisipan

Kategori	n	%
Sangat rendah	6	2,7
Rendah	38	16,8
Sedang	87	38,5
Tinggi	84	37,2
Sangat tinggi	11	4,9

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini berada dalam kategori sedang (n = 87), diikuti dengan kategori tinggi (n = 84). Artinya, sebagian besar partisipan memiliki tingkat kepuasan sedang atau tinggi terhadap penampilannya secara keseluruhan.

Peneliti kemudian melakukan analisis *t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat citra tubuh antara perempuan dan laki-laki. Terdapat asumsi yang perlu dipenuhi sebelum melakukan *t-test*, yaitu data harus terdistribusi secara normal. Field (2009) menyebutkan bahwa data dapat dikatakan normal apabila memiliki nilai *skewness* dan *kurtosis* mendekati 0. Adapun dalam penelitian ini nilai *skewness* sebesar -0,131 dan *kurtosis* sebesar -0,077 sehingga dapat dikatakan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal. Hasil analisis *t-test* menunjukkan bahwa terdapat partisipan laki-laki (M = 57,52, SD = 10,50) memiliki skor citra tubuh yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan perempuan (M = 50,51, SD = 10,63), $t(224) = 4,985, p = <0,001$.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya kepada siswa-siswi kelas XI di

sebuah SMA di Indonesia yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor citra tubuh antara perempuan dan laki-laki (Alidia, 2018). Hartman-Munick et al. (2020) menjabarkan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap citra tubuh pada remaja, yaitu adanya paparan media, hubungan personal dengan teman dan keluarga, serta citra tubuh positif.

Berdasarkan model *Tripartite* dari Thompson et al. (1999 dalam Mahon & Hevey, 2021), citra tubuh dapat dipengaruhi oleh media sosial melalui konten-konten yang menunjukkan pentingnya penampilan disertai dengan adanya gambaran yang kurang realistis mengenai tubuh yang dianggap ideal. Berdasarkan penelitian kualitatif dari Mahon & Hevey (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan, khususnya perempuan, merasa bahwa media sosial memberikan dampak negatif terhadap citra tubuh mereka. Ketika dipaparkan dengan konten-konten tersebut, perempuan cenderung pasif dan tidak melakukan apapun untuk mengatasi masalah tersebut. Sementara laki-laki justru menyikapi konten yang ia lihat dengan cara mencari konten-konten lain yang memberikan inspirasi bagi mereka untuk berolahraga atau mengubah dirinya menjadi lebih baik.

Lingkungan dapat memberikan pengaruh kepada remaja mengenai bagaimana mereka memandang tubuh. Misalnya melalui teman dan keluarga yang berbincang mengenai diet, adanya ejekan mengenai berat badan, serta membandingkan penampilan (Voelker et al., 2015). Akan tetapi, penelitian dari Lawler & Nixon (2010) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan

antara remaja perempuan dan laki-laki, di mana perempuan lebih sering melakukan pembicaraan mengenai penampilan dengan teman-temannya sehingga berdampak pada internalisasi mengenai standar penampilan tertentu.

Penelitian meta-analisis dari He et al. (2020) menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat apresiasi terhadap tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Apresiasi terhadap tubuh merupakan salah satu faktor dari citra tubuh positif yang dapat berperan sebagai faktor protektif atas dampak negatif yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap tubuh. Paparan di atas menunjukkan adanya efek gender pada faktor-faktor yang berkontribusi terhadap citra tubuh pada remaja.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada citra tubuh laki-laki dan perempuan, di mana tingkat citra tubuh lebih tinggi pada laki-laki. Temuan ini dapat disebabkan oleh adanya efek gender pada faktor-faktor yang berkontribusi terhadap citra tubuh pada remaja. Laki-laki dapat menyikapi konten yang memengaruhi citra tubuhnya dengan cara mencari konten lain yang memberikan inspirasi untuk berolahraga, sementara perempuan tidak melakukan apapun. Laki-laki juga memiliki apresiasi terhadap tubuh yang lebih besar dibandingkan dengan perempuan. Ditinjau dari hubungan pertemanan, perempuan lebih sering melakukan pembicaraan mengenai penampilan. Adapun keterbatasan dalam studi pendahuluan ini adalah terbatasnya jangkauan usia pada partisipan, maka dari itu studi selanjutnya diharapkan untuk melibatkan remaja dari

tiap usia (10-18 tahun) sehingga dapat diketahui apakah perbedaan citra tubuh pada remaja perempuan dan laki-laki dapat digeneralisasi pada kelompok remaja secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14.
- Annisa, C., Sutja, A., & Amanah, S. (2023). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Pada Kelas X SMAN 11 Kota Jambi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3.
- Ariani, N. K. N., Swedarma, K. E., & Saputra, I. K. (2021). Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Pengguna Instagram. *Community of Publishing In Nursing*, 9(5).
- Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimerà, G., Puntí-Vidal, J., & Sánchez-Carracedo, D. (2016). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 36–47. <https://doi.org/10.1177/1359105316664134>
- Burychka, D., Miragall, M., & Baños, R. M. (2021). Towards a comprehensive understanding of body image: Integrating positive body image, embodiment and self-compassion. *Psychologica Belgica*, 61(1), 248–261. <https://doi.org/10.5334/pb.1057>
- Duchesne, A.-P., Dion, J., Lalande, D., Bégin, C., Émond, C., Lalande, G., & McDuff, P. (2016). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator? *Journal of Health Psychology*, 22(12), 1563–1569. <https://doi.org/10.1177/1359105316631196>
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. SAGE.
- Ganecwari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6.
- Garbett, Kirsty M., Craddock, N., Haywood, S., Hayes, C., Nasution, K., Saraswati, L. A., Medise, B. E., Vitoratou, S., & Diedrichs, P. C. (2024). Translation and validation of the body esteem scale in adults and adolescents among Indonesian adolescents. *Body Image*, 48, 101679.

- <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101679>
- Garbett, Kirsty May, Craddock, N., Saraswati, L. A., & Diedrichs, P. C. (2023). Body image among girls in Indonesia: Associations with disordered eating behaviors, life engagement, desire for cosmetic surgery and psychosocial influences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6394. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146394>
- Hartman-Munick, S. M., Gordon, A. R., & Guss, C. (2020). Adolescent body image: Influencing factors and the clinician's role. *Current Opinion in Pediatrics*, 32(4), 455-460. <https://doi.org/10.1097/mop.0000000000000910>
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z., & Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, 33, 90-100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK millennium cohort study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Lawler, M., & Nixon, E. (2010). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59-71. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7601_6
- Nasywa Alfiyyah, Hari Setyowibowo, & Purba, F. D. (2023). Gambaran citra Tubuh Remaja perempuan Indonesia. *Psyche 165 Journal*, 16(1), 14-19. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i1.222>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Putri, M., & Apriyanti, R. A. (2023). Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4.
- Santrock, J. W. (2011). *A topical approach to life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2017). Body image dissatisfaction and anxiety trajectories during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(5), 785-795. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1390755>
- Voelker, D., Reel, J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 149. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s68344>