



Gambaran Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen

Natasya Odelia^{1*}, Sri Ernawati², Anniez Rachmawati Musslifah³

¹⁻³ Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Abstract : *Individuals who assume that their physical condition is not the same as their ideal body concept, then the individual will feel physically lacking, this condition causes the individual to be unable to accept their condition as it is so that they can experience body dissatisfaction. The purpose of this study was to determine the picture of body dissatisfaction in adolescent girls. This study used qualitative method with 4 female adolescents in grade VIII at SMP Negeri 2 Sragen. The results of this study were 75% of students felt less confident and less satisfied with their body shape and 25% of students felt satisfied with their body shape because they had an athletic and good body, students also explained that they liked their healthy body which made them able to play volleyball well and win championships.*

Keywords : *body, dissatisfaction, adolescents.*

Abstrak : Individu yang beranggapan bahwa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep tubuh idealnya, maka individu akan merasa kurang secara fisik, keadaan ini menyebabkan individu tidak dapat menerima kondisi dirinya dengan apa adanya sehingga dapat mengalami ketidakpuasan tubuh. Tujuan dilakukan penelitian untuk mengetahui gambaran ketidakpuasan tubuh pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan 4 remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen. Hasil dari penelitian ini adalah 75% siswa merasa kurang percaya diri dan kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan 25% siswa merasa puas dengan bentuk tubuhnya karena ia memiliki tubuh yang atletis dan bagus, siswa juga memaparkan bahwa ia menyukai tubuhnya yang sehat membuat ia dapat bermain voli dengan baik dan mendapatkan kejuaraan.

Kata kunci : ketidakpuasan, tubuh, remaja.

1. LATAR BELAKANG

Seiring perkembangan teknologi yang semakin pesat memudahkan semua orang untuk mengakses teknologi internet. Hal ini membantu individu dalam mendapatkan berbagai informasi ataupun berita yang sedang tren seperti bentuk tubuh yang ideal, gaya berpakaian, tata rias dan masih banyak lagi. Mudah-mudahan semua orang bisa mengakses internet mendorong opini individu untuk meniru terutama mengenai standar kecantikan yang ada di Indonesia yang saat ini sedang marak dibicarakan bahwa cantik harus memiliki tubuh yang ideal, kurus, tinggi, paras wajah yang cantik, dengan tingginya standar kecantikan ini memicu ketidakpuasan tubuh. Individu yang beranggapan bahwa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep tubuh idealnya, maka individu akan merasa kurang secara fisik, keadaan ini menyebabkan individu tidak dapat menerima kondisi dirinya dengan apa adanya sehingga dapat mengalami ketidakpuasan tubuh. Menurut Pakki & Sathiyaseelan (2018), pandangan negatif terhadap tubuh juga berkontribusi pada terjadinya depresi atau munculnya symptom depresi, kecemasan terkait tubuh,

terganggunya hubungan interpersonal seperti hubungan dekat, pekerjaan, dan pada kasus ekstrim dapat mengarah pada penyalahgunaan zat dan gangguan kesehatan.

Masa pubertas adalah masa kematangan fisik yang terjadi secara cepat melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terjadi pada remaja awal yang berusia 10-14 tahun (Sobur, 2013). Menurut Breakey (2012) tubuh adalah representasi diri yang utama dan yang akan paling gampang dilihat. Hal ini menunjukkan bahwa remaja pada masa mencari jati dirinya ia memperhatikan penampilan, terkhusus untuk remaja putri sering merasa kurang puas dengan keadaan dirinya terutama keadaan tubuh yang dimiliki (Brooks-Gun, dkk 2012). Santrock (2007) menjelaskan mengenai masa remaja yakni dikenal dengan masa peralihan atau masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Masa remaja adalah masa individu mengalami emosional yang kurang stabil, cenderung sering meniru apa yang dilakukan orang lain dikarenakan adanya rasa ingin tau dan rasa ingin mencoba hal-hal baru. Salah satu akibat yang muncul dari fenomena ini adalah adanya rasa iri terhadap orang lain atas bentuk tubuh, warna kulit, bentuk rambut, serta penampilan yang dimiliki oleh orang lain.

Remaja putri berlomba-lomba untuk berpenampilan menarik agar menjadi pusat perhatian, namun tidak sedikit pula remaja putri yang merasa tidak percaya diri dengan keadaan tubuhnya yang tidak ideal dikarenakan melihat bentuk tubuh orang lain yang ideal. Hurlock (2009) mengungkapkan bahwa pada umumnya remaja memiliki perasaan takut pada bentuk tubuh yang terlalu gemuk, kurang tinggi, terlalu kurus, paras yang kurang cantik dan sebagainya. Tylka (2010) mengungkapkan bahwa semakin sering perempuan membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain, dapat menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik remaja pada masa pubertas ialah remaja menjadi individu yang memperhatikan tubuhnya dan membangun pendapat seseorang terhadap diri sendiri mengenai tubuhnya (Santrock, 2005). Sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Hurlock (2006) bahwa kepedulian remaja terhadap tubuhnya muncul dikarenakan remaja menyadari dalam kehidupan sosial, seseorang yang berpenampilan menarik akan mendapat perlakuan yang lebih baik.

Tadabbur (2008) mengungkapkan ciri-ciri individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh diantaranya, merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti di tengah masyarakat, merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat, merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan cemooh dari orang lain. Grogan (2017) menjelaskan

salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh adalah komparasi sosial. Cahyani (2009) menjelaskan bahwa remaja yang berusia antara 18-22 tahun memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi karena sedang dalam transisi dari remaja aktif ke dewasa awal, sehingga mereka sering mempertanyakan tubuhnya. Remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan berusaha semaksimal mungkin untuk memperbaiki penampilannya, sebanyak 40% mengikuti *fitness centre*. Selain mengikuti olahraga, mereka juga mengatur pola makannya. Usaha terbanyak berikutnya 37% yaitu melakukan olahraga lain seperti bersepeda, berenang, bermain basket dan bulu tangkis hal ini dikemukakan oleh Yuanita dan Sukanto (2013).

Pertumbuhan remaja putri terjadi lebih awal dibandingkan remaja laki-laki, puncak pertumbuhan fisik berlangsung pada remaja awal yakni usia 12-14 tahun yang menyebabkan remaja putri menjadi bertambah berat dan bertambah tinggi dibandingkan remaja laki-laki pada usia yang sama (Papalia, dkk, 2008). Dimana terjadinya ketidakpuasan tubuh pada remaja terjadi pada saat mereka berada di bangku kelas VIII SMP karena mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh dan penampilan yang menurun drastis pada usia 12-14 tahun (Cash & Pruzinsky, 2002). Penilaian subjektif bentuk tubuh pada remaja terbentuk bukan hanya karena nilai-nilai internalisasi namun juga adanya pengalaman yang dibangun oleh remaja terhadap hubungan sosial yang terjalin. Evaluasi ketidakpuasan tubuh pada remaja atas persepsi yang dimiliki remaja terhadap kondisi tubuh saat ini dengan tubuh ideal yang diinginkan (Cash & Pruzinsky, 2002). Data penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa 50% hingga 88% remaja perempuan mengkhawatirkan penampilannya (Croll, 2005).

Nahdiyah (2015) menjelaskan bahwa remaja perempuan yang tidak puas akan bentuk tubuh tidak dapat menerima keadaan fisiknya dan memilih untuk mengasingkan diri karena merasa minder. Berkembangnya kasus ketidakpuasan tubuh dapat memberikan dampak negatif, individu akan mengalami rendahnya harga diri. Hal ini diungkapkan oleh Bornioli, dkk (2021) di Amerika yaitu remaja yang tidak puas dengan keadaan tubuhnya akan mengalami depresi ketika mereka dewasa. Realita sekarang remaja mengalami rasa tidak percaya diri yang padahal seharusnya mereka tidak perlu membandingkan diri mereka dengan orang lain. Kam dan Prihadi (2021), individu yang dapat menerima diri mereka sendiri tanpa syarat cenderung melihat dirinya secara objektif. Cara individu mempersepsikan diri berpengaruh penting terhadap aspek psikologisnya, pandangan realita terhadap diri sendiri, penerimaan diri memberikan rasa aman sehingga membantu individu menghindari perilaku kecemasan.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan ketidakpuasan tubuh sebagai pikiran dan perasaan negatif tentang tubuh itu sendiri. Ketidakpuasan tubuh adalah ketidakpuasan tubuh yang berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot, dan berat biasanya melibatkan perbedaan persepsi, pikiran, dan perasaan antara evaluasi seseorang terhadap seseorang tentang tubuhnya yang mengacu pada tubuh ideal (Grogan, 2017). Ketidakpuasan tubuh adalah individu yang memiliki rasa ketidaknyamanan dengan tubuhnya karena mereka cenderung merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak sempurna dan menginginkan bentuk tubuh yang lain (Andini, 2020). Ketidakpuasan tubuh merupakan perasaan tidak senang atas bentuk tubuh yang ia miliki karena munculnya persepsi individu mengenai bentuk tubuh ideal yang berbeda dengan bentuk tubuh yang ia miliki (Ogden, 2010).

Rosen dan Riter (1995) menjelaskan ketidakpuasan tubuh ialah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif akan tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial. Ketidakpuasan tubuh dapat dinilai ketika seorang individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan individu lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh (Cooper, 1987). Marshall dan Lengyel (2012), mengungkapkan ketidakpuasan tubuh adalah evaluasi negatif seorang individu mengenai penampilan, hal ini disertai dengan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang ideal menurut pandangannya.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah perasaan tidak nyaman terhadap bentuk tubuh yang dimiliki karena beranggapan bahwa tubuhnya tidak ideal. Berikut aspek-aspek ketidakpuasan tubuh menurut Cash dan Pruzinsky (2002) sebagai berikut:

a. Evaluasi penampilan

Yaitu ketika individu melakukan penilaian terhadap penampilannya dengan mengukur baik atau tidak penampilannya.

b. Orientasi penampilan

Yaitu usaha yang dilakukan untuk memperbaiki diri dan meningkatkan penampilan dirinya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh

Yaitu penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap bagian tubuh tertentu yang ia miliki misalnya bagian wajah, rambut, badan.

d. Kecemasan akan kegemukan

Yaitu dimana seseorang merasa tidak percaya diri dengan berat badannya sehingga melakukan pengurangan konsumsi makanan atau biasa disebut dengan diet.

e. Klasifikasi berat tubuh

Yaitu dimana individu memiliki persepsi tersendiri tentang sudut pandang orang lain mengenai bentuk, berat tubuh yang ia miliki.

Faktor-faktor Ketidakpuasan Tubuh menurut Dunn & Goke (2002)

1) Reaksi orang lain

Yaitu respon orang lain ketika melihat diri kita akan mempengaruhi persepsi buruk terhadap diri sendiri.

2) Komparasi sosial

Yaitu tindakan membandingkan diri sendiri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain bertujuan untuk evaluasi diri

3) Identifikasi terhadap orang lain

Yaitu dimana dimana individu meniru seseorang yang dianggap ideal, individu akan meniru cara berdandan, berpakaian.

4) Peran seseorang

5) Perkembangan *body image*

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Menurut Creswell (2013), metode penelitian kualitatif adalah salah satu jenis metode untuk mendeskripsikan, mengeksplorasi dan memahami pada makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema yang umum, dan menafsirkan makna data. Informan dalam penelitian ini adalah 4 remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen yang berusia 12-14 tahun.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian di SMP Negeri 2 Sragen pada hari Rabu tanggal 23 Oktober 2024 kepada 4 remaja putri di SMP Negeri 2 Sragen. Pengambilan data dengan teknik wawancara selama 4 hari mulai dari tanggal 23 s/d 26 Oktober 2024.

Tabel 1. Identitas Informan

Informan	Usia
H	14 tahun
S	13 tahun
A	14 tahun
D	14 tahun

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ada 75% informan merasa kurang kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan 25% informan merasa puas dengan keadaan tubuhnya. Informan H menjelaskan bahwa ia tidak percaya diri dikarenakan tubuhnya yang pendek, kulitnya gelap, bentuk tubuh yang gemuk. Hal ini juga terlihat ketika informan perempuan yang diajak berfoto bersama memilih berfoto dibelakang temannya agar tidak terlihat gemuk. Informan A merasa kurang puas dengan bentuk mukanya yang tidak simetris dan bentuk hidung yang tidak mancung.

“Saya merasa tidak percaya diri dengan bentuk muka saya yang tidak simetris kak karena membuat saya kesusahan untuk memilih model jilbab yang saya gunakan, saya juga tidak percaya diri dengan bentuk hidung saya yang besar”

Informan A merupakan siswa pendiam dan pemalu dikelasnya, dengan adanya rasa ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh informan A, ia selalu memakai masker ketika keluar rumah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja pada masa mencari jati dirinya ia memperhatikan penampilan, terkhusus untuk remaja putri sering merasa kurang puas dengan keadaan dirinya terutama keadaan tubuh yang dimiliki. Selanjutnya, informan S menjelaskan bahwa paras muka yang dimiliki kurang cantik sehingga mempengaruhi informan menjadi takut ketika bertemu dengan orang baru.

“Saat ini beauty is privilege kak yang tidak good looking selalu direndahkan bukan hanya dalam hal ketertarikan antar lawan jenis namun juga dalam keluarga dan pertemanan”.

Informan S merupakan siswa yang pintar dikelasnya namun ia memiliki rasa tidak puas dengan paras mukanya, ia selalu membandingkan paras muka yang dimiliki dengan orang lain bahkan dalam lingkungan keluarga dan pertemanan informan merasa minder karena

menurutnya yang tidak *good looking* selalu direndahkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2017) rata-rata individu berada pada kategori kecemasan sosial sedang hal ini terjadi karena individu memiliki penilaian diri yang kurang baik sehingga mereka kurang optimis terhadap kemampuannya dan seseorang yang memiliki pola pikir yang negatif tentang dirinya membuatnya menjadi kurang berani menghadapi situasi sosial. Ketiga informan H, S & A mengalami ketidakpuasan tubuh sesuai dengan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Cash & Pruzinsky (2002), yakni adanya evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kegemukan, klasifikasi berat tubuh.

Hal berbeda disampaikan oleh informan D yang menjelaskan bahwa ia merasa puas dan bersyukur dengan keadaan tubuhnya.

“Saya bersyukur dengan tubuh yang saya miliki karena dapat membawa saya menang lomba voli”

Informan D merupakan atlet voli, ia telah memenangkan beberapa perlombaan yang ia ikuti untuk mewakili sekolah. Kepuasan tubuh yang dimiliki oleh informan D memudahkannya untuk menghadapi dunia luar sehingga lebih percaya diri dan berani untuk mencoba hal-hal baru. Kepuasan bentuk tubuh yang positif merupakan sikap remaja dalam menerima bentuk tubuhnya sendiri, termasuk penampilan fisik, struktur dan fungsinya (Damaiyanti & Iskandar, 2012)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari uraian hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa gambaran ketidakpuasan tubuh pada ketiga informan kurang baik. Ketidakpuasan tubuh yang dimiliki oleh siswa mengakibatkan siswa menjadi minder, selalu memakai masker ketika keluar rumah, berjalan sedikit menunduk, dan foto selalu menutupi wajah. Namun, dari hal yang telah disampaikan oleh siswa meskipun siswa merasa tidak puas dengan tubuhnya, mereka selalu mendorong dirinya untuk terus berpikir positif agar dapat menerima keadaan dengan melakukan hal positif sebagai salah satu bentuk pengembangan diri seperti memijat muka agar lebih simetris, mulai menerima keadaan fisik, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Hasil selanjutnya didapatkan bahwa 1 siswa merasa puas dengan bentuk tubuhnya karena ia memiliki tubuh yang atletis dan bagus, siswa juga memaparkan bahwa ia menyukai tubuhnya yang sehat membuat ia dapat bermain voli dengan baik dan mendapatkan kejuaraan.

Saran untuk siswa perempuan untuk meningkatkan kembali rasa percaya diri sehingga akan memunculkan kepuasan tubuh yang akan membantu siswa untuk berani menghadapi dunia luar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada siswa perempuan kelas VIII SMP Negeri 2 Sragen yang telah meluangkan waktu dan terlibat dalam penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan pengaruh sosial media terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 34–43.
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A., & Bray, I. (2020). Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: A prospective study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75(4).
- Breakey, H. (2012). *Intellectual liberty: Natural rights and intellectual property*. Farnham Surrey: Ashgate.
- Brooks-Gunn, J., et al. (dalam Rahmania & Ika). (2012). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Klinis & Kesehatan Mental*, 1(2), 110–117.
- Cahyani, A. E. (2020). Pengaruh coping stress terhadap body dissatisfaction pada wanita dewasa awal di Jakarta (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta).
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*.
- Cresswell, W. J. (2013). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Croll, J. (2005). Body image and adolescents. *Chest In*, 40(35), 50.
- Damaiyanti, & Iskandar. (2012). *Asuhan keperawatan jiwa*. Bandung: Refika Aditama.
- Dunn, & Goke (dalam Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Routledge.

- Hidayah, K. (2017). Hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 SMA N 1 Tumpang (Skripsi, Universitas Islam Negeri).
- Hurlock, E. B. (2006). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2009). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Kam, S., & Prihadi, K. D. (2021). Why students tend to compare themselves with each other? The role of mattering and unconditional self-acceptance. *10(2)*, 441–447.
- Marshall, C., & Lengyel, C. (2012). Body dissatisfaction among middle-aged and older women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, *73(2)*, 241–247.
- Nahdiyah, I. (2015). Hubungan antara body image dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia) (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior* (2nd ed.). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Pakki, S. (2018). Issues related to body image in young adult women. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, *3(2)*, 250–254.
- Rosen, J., & Reiter, J. C. (1995). Cognitive behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *63(2)*, 263–269.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi pendidikan* (edisi kedua). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sobur, A. (2013). *Semiotika komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Taddabur (dalam Pratiwi, L. R.). (2021). Pengaruh body image terhadap kepercayaan diri pada remaja modelling di Andika Production (Skripsi, Universitas Medan Area).
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *A Journal of Research*, *63(1–2)*, 18–31.
- Yuanita, H., & Sukanto, M. E. (2013). Fenomena body dissatisfaction pada anggota fitness centre. *Jurnal Psikologi dan Terapan*, *4(1)*, 12–23.