

## **HUBUNGAN KEPUASAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI *OVERWEIGHT***

*The Relationship of Body Image Satisfaction With Self-Esteem in  
Adolescent Women Who Experience Overweight*

**Giatri Rahma Sari<sup>1</sup>, Ririn Muthia Zukhra<sup>2</sup>, Wan Nishfa Dewi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS RIAU

Jalan Pattimura No 9 Gedung G Pekanbaru Riau

e-mail: [rahmasariatri@gmail.com](mailto:rahmasariatri@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkf.v4i2.941

### **Abstrak**

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Remaja dalam proses perkembangannya mengalami berbagai perubahan penting diantaranya perubahan psikososial dan fisik. Mayoritas remaja akan mementingkan penampilan fisiknya dengan bentuk tubuh yang proporsional sehingga akan memberikan berbagai gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah kepuasan citra tubuh yang tidak stabil dan harga diri yang dialami oleh remaja yang kelebihan berat badan akan membawa efek negatif, menciptakan hambatan dalam kehidupan sosial karena mereka terlalu khawatir tentang tubuh yang terlalu besar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri yang kelebihan berat badan. Desain penelitian penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif-korelasi dengan pendekatan cross sectional. 51 responden mengikuti penelitian ini dan dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji statistik chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 27 responden memiliki kepuasan citra tubuh positif (52,9%), sedangkan 24 responden memiliki kepuasan citra tubuh negatif (47,1%), 27 responden memiliki harga diri tinggi (52,9%), dan sebagai 24 responden memiliki harga diri rendah (47,1%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri overweight (p-value 0,665 0,05). Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan

pengetahuan tentang hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri yang kelebihan berat badan.

**Kata Kunci:** Kepuasan citra tubuh, harga diri, kelebihan berat badan

### **Abstract**

*Adolescence is a transitional phase of development that connect childhood to adulthood. adolescents in the process of development experience various important changes including psychosocial and physical changes. The majority of teenagers will be concerned with their physical appearance with a proportional body shape so that it will be provide various images and perceptions about body shape. The aim of this study is unstable body image satisfaction and self-esteem experienced by overweight teenagers will bring negative effects, creating hindrance in the social life since they worry too much about the over-sized bodies. The aim of this study was to determine the correlation between body image satisfaction and self-esteem among overweight female adolescents. Research design this study applied descriptive-correlation research design using cross-sectional approach. 51 respondents took part in this study and were chosen using purposive sampling technique. The data were collected using questionnaire. The data then were analyzed using both univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis using chi square statistical test. The results showed that 27 respondents had positive body image satisfaction (52,9%), while 24 respondents had negative body image satisfaction (47,1%), 27 respondents had high self-esteem (52,9%), and where as 24 respondents had low self-esteem (47,1%). The result of statistical test revealed that there was no correlation between body image satisfaction and self-esteem among overweight female adolescents ( $p$ -value  $0,665 > 0,05$ ). The result of this study is expected to be used as a reference in developing knowledge regarding the correlation between body image satisfaction and self-esteem among overweight adolescent girls.*

**Keywords:** Body image satisfaction, self-esteem, overweight

### **1. PENDAHULUAN**

Menurut WHO (2014) prevalensi remaja di dunia adalah sebanyak 1,2 milyar atau setara dengan 18% dari

seluruh jumlah penduduk di dunia. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 secara nasional jumlah penduduk dalam rentang

usia 10-24 tahun adalah sebesar 66 juta jiwa di Indonesia. Hasil data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2017 di Kota Pekanbaru, tercatat jumlah dalam rentang usia 10-19 tahun sebanyak 189.176 remaja yang terdiri dari 95.593 remaja laki-laki dan 98.583 remaja perempuan. Remaja dalam proses perkembangannya banyak mengalami berbagai perubahan penting (Sarwono, 2012).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi perubahan psikososial dan fisik (Putro, 2017). Puncak masa pertumbuhan terjadi pada masa remaja tengah, masa tersebut remaja khususnya remaja putri akan mulai memperhatikan penampilan (Mardalena, 2018). Mayoritas remaja akan mementingkan penampilan fisiknya dengan bentuk tubuh yang proporsional sehingga remaja akan memberikan berbagai gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuh yang dimilikinya, orang lain, hingga standar tubuh yang dimiliki setiap perempuan. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik disebut dengan citra tubuh (Denich, A. U. & Ifdil, 2015).

Citra tubuh merupakan suatu imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang mengenai bentuk tubuhnya (Arthur, S. R. & Emily, 2010). Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda-beda dalam menilai penampilan fisiknya. Penilaian dalam penampilan fisik mencakup cara seseorang dalam melihat, merasakan, dan cara dalam mempersepsikan dirinya sendiri

(Prawono, 2013). Penilaian citra tubuh terbagi menjadi positif dan negatif. Citra tubuh positif merupakan kepuasan yang dirasakan seseorang terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sedangkan citra tubuh negatif merupakan suatu perasaan ketidakpuasan yang dimiliki (Grogan, S. 2017).

Ketidakpuasan citra tubuh pada remaja berdampak pada harga diri yang lebih rendah dibandingkan remaja lain. Remaja putri akan merasa tidak puas dengan tubuh dan merasa malu dengan teman-teman sebayanya jika remaja tersebut memiliki berat badan yang *overweight* (Larasati, 2018).

Dampak yang terjadi jika remaja mengalami *overweight* memiliki kepuasan citra tubuh negatif dan harga diri rendah yang tidak terkontrol cenderung akan menghambat remaja dalam pergaulan sosialnya karena terlalu mencemaskan bentuk tubuhnya yang gemuk dan membandingkan dengan bentuk tubuh teman-temannya yang ideal. Kecemasan berlebihan yang dirasakan remaja akan membuat remaja berusaha melakukan berbagai cara untuk memperbaiki penampilannya. Salah satu cara yang biasa dilakukan remaja adalah dengan melakukan diet (Handayani & Nurvita, 2015)

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 6 Maret 2020 di beberapa kelas XI SMAN 9 Pekanbaru, Peneliti melakukan observasi dan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Setelah dilakukan pengukuran

berat badan dan tinggi badan didapatkan hasil siswi mengalami *overweight* dengan rentang IMT 25,2-26,7 sebanyak 14 siswi.

Hasil dari pengukuran IMT dapat digunakan peneliti sebagai acuan untuk mewawancarai 14 orang siswi yang mengalami *overweight* mengenai kepuasan citra tubuh dan didapatkan hasil 6 dari 14 orang siswi yang mengalami *overweight* merasa puas dan tidak merasa dirinya gendut dan 8 siswi lainnya tidak merasa puas dan mengatakan kurang nyaman dengan bentuk tubuh yang dimilikinya.

Peneliti juga melakukan wawancara mengenai harga diri dan diperoleh 6 siswi yang mengatakan puas dengan bentuk tubuhnya merasa percaya diri meskipun diejek-ejek oleh temannya sedangkan 8 orang siswi yang mengatakan tidak puas dan tidak nyaman mengenai bentuk tubuhnya merasa malu sering diejek-ejek temannya sehingga 5 dari 8 orang siswi tersebut mengatakan sedang melakukan program diet, 3 orang siswi mengatakan diet yang dilakukannya adalah dengan memperbanyak makan sayuran dan buah-buahan sedangkan 2 orang siswi lainnya mengatakan sengaja melewatkan jam makannya dan tidak mau makan.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "hubungan kepuasan citra tubuh

dengan harga diri pada remaja putri yang mengalami *overweight*"

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri yang mengalami *overweight*. Penelitian ini dilakukan di kota Pekanbaru yaitu SMAN 9 Pekanbaru.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 58 orang dengan sampel sebanyak 51 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat pengumpulan data berupa kuesioner yang disebarakan melalui *google form*. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner yang sudah baku untuk variabel kepuasan citra tubuh dan harga diri.

## 3. HASIL

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah umur. Hasil analisis univariat yang diperoleh pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden (N=51)

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
	N	%
Umur		
15 tahun	5	9.8

16 tahun	36	70.6
17 tahun	10	19.6
Total	51	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa dari 51 responden mayoritas usia responden adalah berusia 16 tahun sebanyak 36 responden (70,6%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kepuasan citra tubuh (N=51)

Kepuasan Citra Tubuh	Jumlah	Persentase
	N	%
Positif	27	52.9
Negatif	24	47.1
Total	51	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa dari 51 responden mayoritas remaja memiliki kepuasan citra tubuh yang positif sebanyak 27 responden (52,9%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi harga diri (N=51)

Kepuasan Citra Tubuh	Jumlah	Persentase
	N	%
Positif	27	52.9
Negatif	24	47.1
Total	51	100

Berdasarkan table 3, didapatkan bahwa dari 51 responden mayoritas remaja memiliki kepuasan citra tubuh yang positif sebanyak 27 responden (52,9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hubungan Kepuasan Citra Tubuh dengan Harga diri

pada Remaja Putri yang mengalami *Overweight* (N=51)

Citra Tubuh	Harga Diri		Total	P value
	Tinggi	Rendah		
	N	N	N	
	%	%	%	
Positif	13	14	27	0,665
	48,1	51,9	52,9	
Negatif	14	10	24	
	58,3	41,7	47,1	
Total	27	24	51	
	52,9	47,1	100	

Tabel 4 menggambarkan hasil analisis hubungan kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri yang mengalami *overweight*. Hasil analisis hubungan kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri yang mengalami *overweight* menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *overweight* memiliki kepuasan citra tubuh yang positif mayoritas memiliki harga diri yang rendah sebanyak 14 orang (51,9%), sedangkan yang mengalami *overweight* memiliki kepuasan citra tubuh yang negatif mayoritas memiliki harga diri yang tinggi sebanyak 14 orang (58,3%).

Hasil uji *Chi Square* didapatkan *p value* (0,665) >  $\alpha$  (0,05) yang berarti  $H_0$  gagal ditolak sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri yang mengalami *overweight*.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 51 responden didapatkan umur responden diantara umur 15-17 tahun mayoritas umur responden adalah 16 tahun (70,6%). Umur 16 tahun adalah kategori umur remaja tengah (Mardalena, 2017). Umur remaja tengah adalah salah satu perkembangan psikososial remaja dalam mengembangkan moralitas dan membangun nilai atau norma, yang dampaknya adalah remaja akan mempertanyakan ide, nilai dan norma yang diterima (Pieter, Janiwarti, & Saragih, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 51 responden didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki kepuasan citra tubuh yang positif (52,9%).

Kepuasan citra tubuh yang positif merupakan sikap puas seorang remaja dalam menerima bentuk tubuhnya sendiri, termasuk penampilan fisik, struktur dan fungsinya (Damaiyanti & Iskandar, 2012).

Kepuasan citra tubuh merupakan bagian dari konsep diri yang memiliki pengaruh terhadap bagaimana remaja dapat mempersepsikan dan melihat dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Denich dan Ifdil (2015) yang mengemukakan kepuasan citra tubuh yang positif dapat dipengaruhi oleh persepsi remaja yang cenderung membandingkan diri dengan remaja lain.

Pada penelitian lain Grogan (2017) mengemukakan bahwa kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya sangat berhubungan dengan harga diri. Berdasarkan asumsi dari peneliti kepuasan citra tubuh yang positif pada remaja putri yang *overweight* di SMAN 9 Pekanbaru terbentuk dari kepuasan remaja terhadap evaluasi tubuh, rasa percaya diri, dan penilaian positif dari dukungan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 51 responden didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki harga diri yang tinggi sebanyak 27 orang (52,9%), lebih banyak daripada remaja yang memiliki harga diri yang rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bagus, R. C. dan Yusuf (2012) dalam hasil penelitiannya mengemukakan sebagian besar remaja putri yang mengalami obesitas memiliki harga diri yang tinggi yaitu mencapai 56,7%.

Remaja yang memiliki harga diri tinggi disebabkan karena merasa puas dengan karakter dan kemampuan yang dimiliki, remaja akan memandang dirinya sebagai seseorang yang bernilai, berharga, dan penting. Berdasarkan asumsi dari peneliti harga diri yang tinggi pada remaja putri yang *overweight* di SMAN 9 Pekanbaru terbentuk dari rasa kepercayaan diri yang tinggi dan dukungan sosial di lingkungan pergaulannya

Hasil penelitian tentang hubungan kepuasan citra tubuh dengan harga diri

pada remaja putri yang mengalami *overweight* menggunakan uji *Chi Square* diperoleh *p value* 0,665 ( $p > \alpha$  (0,05) yang artinya  $H_0$  gagal ditolak, maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri yang mengalami *overweight* di SMAN 9 Pekanbaru. Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian Prameswari, Aishah, dan, Mifbakhuddin (2013) mengemukakan tidak terdapat hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri yang mengalami obesitas dengan nilai *alpha* ( $0,719 > 0,05$ ).

Tidak terdapat hubungan antara *overweight* dan citra tubuh pada remaja putri dikarenakan beberapa faktor yaitu, perasaan positif yang dimiliki individu, perasaan dihargai dan dapat diterima dilingkungannya, dan memiliki orang tua yang selalu memberikan motivasi positif sehingga remaja putri dapat membangun rasa percaya diri yang tinggi (Mifbakhuddin, Aisah, Prameswari, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti berdasarkan hasil kuesioner didapatkan bahwa remaja putri yang memiliki kepuasan citra tubuh yang negatif cenderung memiliki harga diri yang tinggi dikarenakan dukungan dari lingkungan sekitarnya

Rasa kepercayaan diri seseorang tergantung pada interaksi sosial dengan lingkungannya. Harga diri seseorang dapat menentukan cara dalam beradaptasi terhadap lingkungannya.

Pengalaman merupakan sarana untuk mencapai kematangan dan perkembangan pribadi, jika pengalaman yang diterima remaja positif maka harga dirinya akan tinggi dan begitu juga sebaliknya jika umpan balik yang diterima remaja negatif maka akan mempengaruhi juga harga diri remaja tersebut (Andayani & Afiatin, 1996). Berdasarkan hal tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa individu yang memiliki kepuasan citra tubuh yang positif dapat memiliki harga diri yang tinggi pula apabila remaja tersebut memiliki dukungan positif dari orang-orang yang disekitarnya, namun jika remaja tersebut memiliki umpan balik yang negatif dari orang disekitarnya maka akan membuat harga dirinya menjadi rendah.

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah tidak ada hubungan kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri yang mengalami *overweight*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, B. & Afiatin, T. (1996). *Konsep diri, harga diri dan kepercayaan diri remaja. Jurnal psikologi.* 2:23-30
- Arthur, S.R., & Emily, S. R. (2010). *The penguin dictionary of psychology.* Alih bahasa Yudi Santoso Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik Pekanbaru. (2017). *Informasi kota Pekanbaru.* Diakses pada tanggal 3 Maret 2020, <https://bappeda.pekanbaru.go.id>

- Bagus, R. C. & Yusuf, L. (2012). *Harga diri pada remaja menengah putri di SMAN 15 Semarang. Jurnal nursing studies*, 1(1). diakses pada tanggal 10 Agustus 2020
- Damaiyanti. & Iskandar. (2012). *Asuhan keperawatan jiwa*. Bandung: Refika Aditama.
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). *Konsep Citra tubuh remaja putri. Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Diakses pada tanggal 3 Maret 2020, <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Grogan, S. (2017). *Citra tubuh: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Third Edition. Newyork: Routledge
- Handayani, M. M., & Nurvita, V. (2015). *Hubungan antara self esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 4(1) Diakses pada tanggal 3 Maret 2020, dari <https://journal.unair.ac.id>
- Kendall-Tackett, K. A., & Ruglass, L. M. (2017). *Women's mental health across lifespan challenges, vulnerabilities, and strenghts*. Newyork: Routledge
- Larasati, L. V. (2018). Hubungan obesitas dengan gangguan citra tubuh pada remaja putri di pondok pesantren Al-Munawwir Krpyak Yokyakarta. *Naskah Publikasi*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2020, dari <http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Mifbakhudddin., Aisha, S., & Prameswari, S. P. (2013). Hubungan obesitas dan harga diri pada remaja putri di kelurahan jomblang kecamatan candisari Semarang. *Skripsi*. Diakses tanggal 1 Agustus 2020, dari <https://jurnal.unimus.ac.id>
- Pieter, H. Z., Janiwarti, B., & Saragih, B., & Saragih, M. (2011). *Pengantar psikologi untuk keperawatan*. (Edisi 1). Jakarta:Kencana
- Prastitis, N. T., & Widodo, A. S. (2013). *Harga diri dan interaksi sosial ditinjau dari status social ekonomi orang tua. Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 2 No. 2. 131-138, diakses pada tanggal 16 Mei 2020, dari <https://jurnal.untag-sby.ac.id>
- Prawono, V. I. (2013). *Hubungan Kepuasan citra tubuh dan Harga diri pada perempuan dewasa muda yang berdiet di jakarta. Jurnal Psibernetika*. Vol.6 No.1.diakses pada tanggal 10 September 2019, dari <https://adocs.tips>
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*.Vol.17 No.1. Diakses pada tanggal 3 Maret 2020, dari <http://ejournal.uin-suska.ac.id>

Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Survei Penduduk Antar Sensus. (2015). *Profil penduduk Indonesia hasil supas 2015*. Diakses pada tanggal 3 Maret 2020, dari <http://www.bps.go.id>

WHO. (2014). *WHO child and adolescent health and development*. Diakses pada tanggal 15 september 2019, dari <https://www.who.int>