

## **Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar**

**Ni Komang Anggun Sasmitha Iswari dan Ni Made Ari Wilani**

*Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana  
ariwilani@unud.ac.id*

### **Abstrak**

Pada masa remaja awal, hubungan sosial menjadi semakin dominan. Remaja akan melakukan segala kegiatan yang dapat mendongkrak eksistensinya dalam penyesuaian diri untuk bisa masuk ke dalam lingkungan sosial. Selama proses penyesuaian diri, sangat mungkin remaja mengalami konflik yang dapat menghambat perkembangan sosialnya. Konflik seperti stres dapat dialami remaja saat transisi dari Sekolah Dasar memasuki Sekolah Menengah Pertama karena berbagai perubahan-perubahan yang dialami, salah satunya yaitu pubertas. Aspek psikologis dari pubertas, yaitu perhatian remaja terhadap tubuhnya. Salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri yang menjelaskan cara remaja memandang diri sendiri, adalah citra tubuh. Citra tubuh bisa memengaruhi hubungan individu yang bersifat publik maupun paling intim dalam kehidupan sehari-hari. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat menyebabkan remaja merasa kurang percaya diri, bahkan kurang bahagia. Fenomena ini muncul di SMPN 1 Denpasar berdasarkan hasil studi pendahuluan. Berdasarkan pemaparan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek berjumlah 191 remaja usia 12-15 tahun di SMPN 1 Denpasar. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *simple random sampling* dengan metode undian. Instrumen penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala Citra Tubuh dan skala Penyesuaian Diri. Metode analisis menggunakan regresi linier sederhana dengan hasil ( $t = 12,721$ ;  $p = 0,000$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang fungsional atau hubungan sebab akibat dengan penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar. Nilai  $R$  sebesar 0,261 dan  $R$  *square* sebesar 0,068.

*Kata kunci: Citra tubuh, penyesuaian diri, remaja awal*

### **Abstract**

In early adolescence, social relations became increasingly dominant. Teenagers will do all activities that can boost their existence in self-adjustment to be able to enter into the social environment. During the process of self-adjustment, it is very possible that teenage experience conflicts that can hinder teenage social development. Conflict such as stress can be experienced by teenage when transitioning from Elementary School to Junior High School because of various changes experienced, one of which is puberty. The psychological aspect of puberty, namely the teenage attention to his body. One of factors that influence self-adjustment, that explains how teenage perceive themselves is body image. Body image can influence individual relationships that are public and most intimate in everyday. Dissatisfaction with body image can cause teenage to feel less confident, even less happy. This phenomenon appears in SMPN 1 Denpasar based on the results of a preliminary studies. Based on the exposure, the purpose of this study was to determine the effect of body image towards self adjustment in early adolescents at SMPN 1 Denpasar. This study uses quantitative methods with 191 subjects aged 12-15 years at SMPN 1 Denpasar. Subject chosen by using probability sampling technique that is simple random sampling, using the lottery method. There were two scale research instruments, namely Body Image scale and Self Adjustment scale. The method of analysis using simple linear regression with the result ( $t = 12,721$ ;  $p = 0,000$ ), so it can be concluded that body image has a functional relationship or causal with self adjustment in early adolescents at SMPN 1 Denpasar.  $R$  value of 0,261 and  $R$  square of 0,068.

*Keywords: Body image, early adolescents, self adjustment*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang berada pada rentang usia 12 hingga 21 tahun (Hurlock, 2011). Pada masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan dalam diri individu, keluarga dan sekolah. Perubahan-perubahan tersebut mencakup perubahan pubertas, perubahan peran sosial dan ruang lingkup pertemanan pada remaja akan lebih meluas atau disebut juga sebagai masa sosial (Santrock, 2007). Pada masa remaja, hubungan sosial akan tampak lebih jelas sehingga remaja akan melakukan segala kegiatan untuk mendongkrak eksistensinya untuk bisa masuk ke dalam lingkungan sosial (Ali & Asrori, 2015). Untuk masuk ke dalam lingkungan sosial, individu memerlukan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri merupakan perubahan dalam diri individu dan keadaan yang diperlukan untuk mencapai hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan dengan lingkungan sekitar. Penyesuaian yang sehat membutuhkan proses dua arah yang melibatkan peran aktif individu (Schneiders, 1964). Selama proses penyesuaian diri, sangat mungkin remaja mengalami konflik yang dapat menghambat proses perkembangan sosial remaja (Ali & Asrori, 2015). Konflik tersebut dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari remaja, yang dapat menyebabkan remaja merasa frustrasi dan cemas dengan keadaan yang dihadapi. Hal tersebut dapat direalisasikan dengan melakukan penyesuaian terhadap keadaan yang dihadapi.

Pada masa remaja merupakan saat-saat dimulainya pencarian identitas, remaja akan cenderung ingin bebas dan mengeksplor segala hal yang menarik untuk dicoba (Santrock, 2007). Perasaan ingin bebas tersebut muncul pada masa remaja awal yang berada pada rentang usia 12 -15 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Transisi dari Sekolah Dasar (SD) menuju Sekolah Menengah Pertama (SMP) dapat menimbulkan stres bagi remaja karena perubahan yang ditimbulkan terutama dalam diri individu (Grogan, 2008). Salah satunya yaitu perubahan pubertas. Aspek psikologis pada pubertas yang pasti terjadi pada masa remaja adalah perhatian terhadap tubuh (Santrock, 2007). Remaja mengembangkan citra individual mengenai kondisi tubuh. Perhatian terhadap citra tubuh cukup kuat di masa remaja dan menjadi akut di masa pubertas (Santrock, 2007). Menurut Schilder (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) citra tubuh merupakan gambaran tubuh individu yang dibentuk dalam pikiran individu itu sendiri.

Terdapat perbedaan gender sehubungan dengan persepsi remaja mengenai bentuk tubuh, yaitu remaja perempuan kurang puas dengan tubuh dan memiliki citra tubuh negatif selama pubertas, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas ketika melewati masa pubertas seiring meningkatnya masa otot (Santrock, 2007). Menurut Grogan (2008) bentuk tubuh ideal bagi perempuan adalah langsing, sedangkan bagi laki-laki adalah langsing dan berotot. Ketidaksihesuaian tubuh ideal ini memiliki berbagai konsekuensi sosial yang negatif. Kelebihan berat badan bagi remaja laki-laki dan perempuan dilihat sebagai hal yang kurang menarik secara fisik dan terkait dengan karakteristik negatif lainnya seperti kurang percaya diri, pemalas, kurang bahagia, dan kurang disiplin (Grogan, 2008).

Citra tubuh dapat memengaruhi hubungan individu yang bersifat publik maupun yang paling intim (Grogan, 2008). Dari masa kanak-kanak, citra tubuh memengaruhi emosi, pikiran dan perilaku. Bahkan ketidakpuasan terhadap tubuh dapat diinternalisasikan hingga pada masa remaja dan dewasa (Cash & Pruzinsky, 2002). Berdasarkan hasil laporan dari *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* (2016), menghasilkan fakta bahwa diskriminasi terhadap berat badan dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang terjadi pada siswa kelas 6, lalu mengalami kecemasan sosial di kelas 7, dan merasa kesepian di kelas 8. Bahkan siswa kelas 7 atau tahun pertama di Sekolah Menengah akan lebih mungkin mengalami masalah emosi bila mendapat ejekan dari teman-temannya mengenai berat badan.

Sebagai contoh terdapat kasus yang sama menimpa artis ibu kota yaitu Tina Toon yang terobsesi memiliki tubuh langsing akibat perundungan yang diterimanya semasa remaja karena memiliki tubuh yang gemuk. Akibat obsesinya tersebut Tina mengalami depresi dan bulimia (Viva, 2014). Ahli kejiwaan dr. Kresno Mulyadi, SpKJ mengatakan bahwa individu yang sering mengalami perundungan akan mengganggu pembentukan identitas yang tidak optimal, bahkan individu menjadi kurang percaya diri dan sulit bersosialisasi dengan lingkungan (Okezone, 2010).

Fenomena mengenai citra tubuh dan penyesuaian diri ini diasumsikan muncul di SMPN 1 Denpasar. Diawali dengan melakukan observasi dan wawancara kepada beberapa siswa-siswi di tiga sekolah di Denpasar salah satunya yaitu SMPN 1 Denpasar. Berdasarkan hasil observasi menghasilkan bahwa, dari segi penampilan siswa-siswi di sekolah ini terlihat lebih menonjol dari sekolah lain.

Berdasarkan hasil wawancara pada 26 siswi perempuan, sebanyak 17 siswi mengatakan bahwa,

penampilan sangat penting diperhatikan untuk terlihat lebih percaya diri, dimulai dari kebersihan diri, perawatan diri, olahraga, hingga menggunakan makeup untuk menunjang penampilan. Sedangkan pada 23 siswa laki-laki yang ditemui, sebanyak 15 siswa mengaku melakukan olahraga *gym*, *workout*, maupun jogging untuk membentuk bagian badan seperti lengan dan perut.

Siswa-siswi mengatakan lebih mudah bersosialisasi dengan memiliki penampilan yang menarik, karena merasa diterima dalam lingkungan sosial, serta lebih percaya diri. Wawancara juga dilakukan pada siswa-siswi yang memiliki berat badan berlebih atau gemuk. Dihasilkan bahwa memang terkadang mereka merasa tidak percaya diri dengan keadaan tubuhnya saat ini dan akhirnya menjadi sulit bersosialisasi.

Berbeda dengan dua sekolah lainnya, dimana berdasarkan hasil observasi memang terdapat siswa-siswi yang memiliki penampilan menarik namun kurang menonjol jika dibandingkan dengan siswa-siswi di SMPN 1 Denpasar. Berdasarkan hasil wawancara, bahwa menurut siswa-siswi kedua sekolah ini penampilan sangat penting diperhatikan namun bukan hal yang harus diberi perhatian khusus. Berdasarkan hal tersebut dilakukan studi pendahuluan lebih lanjut untuk mengetahui citra tubuh dan penyesuaian diri di SMPN 1 Denpasar.

Studi pendahuluan dilakukan dengan menggunakan kuesioner online pada tanggal 3 April dan 9 April 2018 di SMPN 1 Denpasar dengan mendatangi langsung sekolah terkait dan melakukan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling. Total 52 siswa telah mengisi kuesioner tersebut, diantaranya sebanyak 30 siswa merasa kurang puas dengan keadaan tubuh saat ini karena kondisi tubuh seperti, memiliki tubuh yang gemuk, bertubuh pendek, kulit yang hitam, gigi yang tonggos, dan bertubuh terlalu kurus. Hal tersebut terkadang menjadi bahan ejekan bagi siswa lain dan menyebabkan siswa menjadi kurang percaya diri dan menyebabkan terganggunya proses sosialisasi.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar.

## BAHAN DAN METODE

Pada penelitian ini variabel penyesuaian diri diukur dengan skala menggunakan teori Schneiders (1964) yang menyebutkan terdapat enam aspek pengukuran, yaitu kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi

personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objektif. Semakin tinggi skor pada variabel penyesuaian diri maka akan mengindikasikan tingginya tingkat penyesuaian diri pada subjek.

Sedangkan pada variabel citra tubuh diukur dengan skala menggunakan teori Cash dan Pruzinsky (2002), yang mengemukakan lima aspek pengukuran citra tubuh, yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan area tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*). Semakin tinggi skor pada variabel citra tubuh maka akan mengindikasikan positifnya gambaran citra tubuh pada subjek.

Karakteristik subjek penelitian ini menggunakan subjek berusia 12-15 tahun serta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Populasi penelitian ini yaitu SMPN 1 Denpasar yang berjumlah 881 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling*, yaitu *stratified random sampling*. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan metode undian dengan memperhatikan strata dalam populasi berdasarkan kelas, yaitu kelas VII, VIII, dan IX. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu kelas VII B, VIII A, IX C. Kelas yang telah digunakan untuk uji coba alat ukur tidak akan dimasukkan lagi dalam pengundian untuk pengambilan data penelitian berikutnya.

Jumlah sampel dalam penelitian ini sesuai dengan rumus Green (dalam field, 2009),  $104+n$ , sehingga diperoleh jumlah sample minimum sebanyak 106. Jumlah sampel yang digunakan pada tahap uji coba alat ukur sebanyak 112 subjek. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan dua skala, yaitu skala citra tubuh dan skala penyesuaian diri.

Analisis data dalam penelitian ini, yaitu menggunakan uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis dibantu dengan program *IBM SPSS 25.0 for windows*. Uji normalitas dilakukan dengan *One Sample Kolmogorof Smirnof* dengan nilai  $p>0,05$  maka data dapat dikatakan terdistribusi normal. Uji linieritas dilakukan dengan *Test of Linearity* dengan nilai  $p<0,05$  maka kedua variabel dikatakan signifikan linier. Sedangkan uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana dengan nilai  $p<0,05$  maka hipotesis alternatif penelitian ini dapat diterima.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 191 orang siswa-siswi SMPN 1 Denpasar. Mayoritas berada pada usia 13 tahun sebanyak 87 subjek, berjenis kelamin laki-laki sebanyak 99 subjek. Mayoritas subjek memiliki tinggi badan berkisar 156-160 cm, dan memiliki berat badan berkisar 41-50 kg. Serta mayoritas subjek memiliki indeks massa tubuh pada kategori normal sebanyak 92 subjek.

Deskripsi data penelitian variabel citra tubuh dan penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 1 terlampir. Hasil deskripsi statistik pada variabel penyesuaian diri memiliki mean teoretis sebesar 102,5 dan mean empiris sebesar 121,26 dengan perbedaan sebesar -18,76 serta memiliki nilai t sebesar 24,126 ( $p=0,000$ ). Mean empiris lebih tinggi dari mean teoretis, maka dapat dikatakan bahwa subjek memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Rentang skor subjek penelitian antara 101 hingga 153, sehingga terdapat 96,85% subjek memiliki skor diatas mean teoretis.

Sedangkan deskripsi statistik pada variabel citra tubuh memiliki mean teoretis sebesar 77,5 dan mean empiris sebesar 84,75 dengan perbedaan -7,25 serta memiliki nilai t sebesar 11,517 ( $p= 0,000$ ). Mean empiris lebih tinggi dari mean teoretis, maka dapat dikatakan bahwa subjek memiliki gambaran citra tubuh yang tinggi. Rentang skor subjek penelitian antara 64 sampai 111, sehingga terdapat 75,91% subjek memiliki skor di atas mean teoretis.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 2, menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri dan citra tubuh berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p>0,05$ ). Tabel uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2 terlampir.

Berdasarkan hasil uji linieritas dalam tabel 3, menunjukkan bahwa nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ) dan signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,608 ( $p>0,05$ ). Dengan demikian, maka terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel penyesuaian diri dengan citra tubuh. Tabel uji linieritas dapat dilihat pada tabel 3 terlampir.

Uji hipotesis dilakukan dengan rumus persamaan regresi sederhana oleh Sugiyono (2016) dengan hasil sebagai berikut:

$$Y = 12,721 + 0,322X$$

Keterangan :

Y : Penyesuaian Diri

X : Citra Tubuh

- a. Konstanta sebesar 12,721 menyatakan bahwa jika tidak ada penambahan atau peningkatan skor pada citra tubuh maka tingkat penyesuaian diri sebesar 12,721.
- b. Koefisien regresi X sebesar 0,322 menyatakan bahwa setiap penambahan atau peningkatan satuan skor subjek pada variabel citra tubuh, maka akan terjadi kenaikan tingkat penyesuaian diri sebesar 0,322.

Rangkuman hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat pada rangkuman tabel 4, 5 dan 6 terlampir.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diketahui bahwa hipotesis alternatif dalam penelitian ini yaitu, terdapat pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar, telah diterima. Hipotesis tersebut diterima dilihat berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $p<0,05$ ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan penyesuaian diri. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,261. Berdasarkan arti dari koefisien korelasi bahwa nilai dengan rentang 0,21 – 0,40 berada pada hubungan yang lemah. Nilai R yang positif menunjukkan bahwa kenaikan nilai variabel bebas, yaitu citra tubuh akan diikuti dengan naiknya variabel tergantung, yaitu penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki remaja SMPN 1 Denpasar maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri remaja, sebaliknya jika semakin rendah citra tubuh remaja SMPN 1 Denpasar semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri remaja. Arti dari hubungan yang lemah antar kedua variabel adalah variabel citra tubuh hanya mampu menjelaskan variabel penyesuaian diri sebesar 6,8% berdasarkan hasil koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,068.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sa'diyah (2015) yaitu citra tubuh memengaruhi penyesuaian diri. Hasil penelitian lainnya yakni penelitian Perdana (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan penyesuaian diri. Kedua penelitian tersebut semakin menguatkan bahwa memang citra tubuh memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Arah hubungan kedua variabel pada penelitian ini menunjukkan arah positif. Arah hubungan positif berarti apabila variabel citra tubuh meningkat

maka akan menyebabkan peningkatan pada variabel penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil dari koefisien determinasi menunjukkan adanya sisa persentase sebesar 93,2% yang berarti bahwa penyesuaian diri dijelaskan 93,2% oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Menurut Schneiders (1964) faktor lain yang dapat memengaruhi penyesuaian diri remaja awal, yaitu kondisi fisik, kepribadian, edukasi atau pendidikan, lingkungan, serta agama dan budaya. Sedangkan menurut Hariyadi (1995) faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri yaitu ideal diri, harga diri, peran dan identitas diri, kepribadian, jenis kelamin, intelegensi, kelompok sebaya, dan pola asuh.

Kategorisasi dalam penelitian ini dibagi menjadi lima kategorisasi menurut Azwar (2012), yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berikut merupakan pemaparan kategorisasi dalam penelitian ini.

Pada variabel penyesuaian diri tidak terdapat subjek yang berada pada kategorisasi rendah maupun sangat rendah, sedangkan terdapat 46 subjek (24,08%) berada pada kategori sedang, 123 subjek (64,39%) berada pada kategori tinggi, dan 22 subjek (11,51%) berada pada kategori sangat tinggi. Sebagian besar subjek memiliki tingkat penyesuaian diri yang baik dilihat dari jumlah subjek pada kategorisasi tinggi sebanyak 123 subjek atau dengan persentase sebesar 64,39%. Hal tersebut menunjukkan bahwa 123 subjek telah mampu untuk mengontrol emosi, memiliki emosi yang tenang, bersedia mengakui kegagalan, tidak cemas dan frustrasi saat menghadapi masalah, mampu berpikir sebelum bertindak, mampu menerima kenyataan secara objektif dan realistis, mampu belajar dari pengalaman masa lalu untuk menghadapi masalah saat ini, objektif dalam menerima keadaan diri, memiliki rasa optimisme yang tinggi, serta mampu bekerja sama dengan individu lain (Schneiders, 1964).

Sesuai dengan teori di atas pada aspek mampu objektif dalam menerima keadaan diri sesuai dengan hasil kategorisasi pada variabel citra tubuh berikut. Pada variabel citra tubuh tidak terdapat subjek yang berada pada kategori sangat rendah, terdapat 8 subjek (4,18%) pada kategori rendah, 82 subjek (42,93%) pada kategori sedang, 99 subjek (51,83%) pada kategori tinggi, dan 2 subjek (1,04%) pada kategori sangat tinggi. Sebagian besar subjek memiliki gambaran citra tubuh yang tinggi dilihat dari jumlah subjek pada kategorisasi tinggi sebanyak 99 subjek atau dengan persentase sebesar 51,83%. Hal tersebut menunjukkan bahwa 99 subjek telah mampu menerima keadaan tubuh, merasa percaya diri dan nyaman terhadap

tubuh, tidak menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan bentuk atau bagaimana tubuh terlihat, tidak melihat individu lain berdasarkan penampilan, dan tidak membandingkan tubuh dengan tubuh individu lain (Taylor & Wardy, 2014).

Walaupun sebagian besar subjek memiliki gambaran citra tubuh yang tinggi, terdapat beberapa subjek yang merasa kurang puas terhadap ukuran tubuhnya. Dilihat dari jawaban subjek pada kuesioner citra tubuh, aitem nomor empat berbunyi “saya merasa kurang puas dengan ukuran tubuh saya secara keseluruhan”. Aitem tersebut merupakan aitem *unfavorable*, yang merupakan pernyataan negatif dari aspek citra tubuh yang diteliti. Terdapat 90 subjek menjawab setuju dan sangat setuju. Artinya pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan subjek saat ini dan bertolak belakang dengan tujuan pernyataan *unfavorable* dibuat. Kuesioner yang telah tersebar, pada bagian identitas subjek, terdapat pertanyaan mengenai tinggi dan berat badan masing-masing subjek lalu dihitung berdasarkan rumus IMT.

Hasil dari perhitungan tersebut diinterpretasi berdasarkan tabel kategorisasi IMT. Pada 90 subjek tersebut berdasar perhitungan IMT berada pada kategori kurus dan normal, dengan rincian sebanyak 39 subjek pada kategori kurus, dan 51 subjek pada kategori normal. Lebih spesifiknya terdapat 49 subjek perempuan dan 41 subjek laki-laki. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak subjek perempuan yang merasa kurang puas terhadap ukuran tubuhnya. Sesuai dengan teori Cash dan Pruzinsky (2002) yang menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada perempuan. Perempuan biasanya lebih kritis terhadap tubuhnya baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu. Sedangkan laki-laki, memerhatikan masa otot ketika mempertimbangkan citra tubuhnya.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian juga melakukan perbandingan terhadap tubuhnya dengan individu lain. Dilihat dari hasil jawaban subjek pada kuesioner citra tubuh, aitem nomor 14 berbunyi “bentuk tubuh teman terlihat lebih menarik dibandingkan tubuh saya”. Aitem tersebut merupakan aitem *unfavorable*. Terdapat 94 subjek yang menjawab setuju dan sangat setuju. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu menilai tubuhnya dipengaruhi juga oleh individu lain, sesuai dengan pendapat Cash dan Pruzinsky (2002) yang menyatakan bahwa hubungan interpersonal membuat individu cenderung membandingkan diri dengan individu lain dan masukan yang diterima memengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan. Sedangkan menurut Rossen (dalam cash

& Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa umpan balik terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat memengaruhi pandangan dan perasaan mengenai tubuh. Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi individu lain.

Adanya nilai-nilai, aturan-aturan dan norma yang berlaku di masyarakat akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian diri individu. Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik, tidak terkecuali dalam hal kecantikan. Tren tentang citra tubuh ideal yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap citra tubuh individu (Thompson, 2000). Sehingga dapat berpengaruh juga terhadap proses penyesuaian diri individu karena nilai-nilai yang dianut dalam lingkungan masyarakat tersebut dapat memengaruhi persepsi individu terhadap tubuh. Persepsi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi dalam penyesuaian diri remaja yang juga merupakan sebuah komponen dalam memperkirakan ukuran tubuh individu.

Maka simpulan dari pemaparan di atas bahwa antara variabel citra tubuh dengan penyesuaian diri memiliki hubungan yang fungsional atau dapat dikatakan citra tubuh memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar.

Keberhasilan dan akurasi temuan data dalam penelitian bergantung pada berbagai faktor dan aspek. Maka penelitian ini tentunya masih terdapat beberapa keterbatasannya, yaitu hanya menggunakan rentang usia 12 hingga 15 tahun yang masuk kedalam masa remaja awal, serta populasi yang digunakan hanya di area SMPN 1 Denpasar sehingga tidak dapat dilakukan generalisasi ke sekolah-sekolah lain.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan antara variabel citra tubuh dengan variabel penyesuaian diri memiliki hubungan yang fungsional atau dapat dikatakan citra tubuh memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar. Remaja awal SMPN 1 Denpasar mayoritas memiliki citra tubuh dan penyesuaian diri dalam kategori tinggi.

Berdasarkan kesimpulan tersebut maka dapat disarankan kepada remaja SMPN 1 Denpasar yang memiliki citra tubuh dan penyesuaian diri yang tinggi, diharapkan mampu mempertahankan hal tersebut, bagi remaja yang masih memiliki tingkat citra tubuh dan penyesuaian diri yang rendah diharapkan untuk

membangun penilaian yang lebih positif terhadap diri sendiri sehingga membantu proses penyesuaian diri agar lebih baik lagi.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan penyesuaian diri remaja, sehingga dapat ditentukan faktor-faktor lain yang juga memengaruhi penyesuaian diri remaja awal selain citra tubuh. Sedangkan jika ingin meneliti dengan tema yang sama, disarankan untuk meneliti pada subjek dengan rentang usia yang berbeda dan di sekolah-sekolah lain selain SMPN 1 Denpasar, sehingga dapat diketahui apabila terdapat perbedaan hasil dengan hasil penelitian peneliti.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ali, M. & Asrori, M. (2015). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Amalia, N.R. & Rachmawati M.A. (2007). *Hubungan Body Image Dengan Penyesuaian Diri Sosial Pada Remaja*. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Diakses dari [http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/2877/2/T1\\_802010713\\_Ful1%20text.pdf](http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/2877/2/T1_802010713_Ful1%20text.pdf)
- Atwater, E. (1985). *Psychology Adjustment (7th ed)*. New Jersey : Prentice Hall, Inc.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York London: The Guilford Press.
- Depkes. 2011. "Pedoman Praktis Untuk Mempertahankan Berat Badan Normal Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)". Diakses dari <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:J0sD9ZYJT0J:gizi.depkes.go.id/wpcontent/uploads/2011/10/ped-praktis-statgizidewasa.doc+&cd=2&hl=ban&ct=cln&gl=id>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fadhillah, J.F., Lilik, S. & Karyanta, N.A. (2014). *Hubungan Antara Body Image dan Kecerdasan Interpersonal Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Lawan Jenis Pada Siswa Kelas VIII Reguler SMP Negeri 9 Surakarta*. Jurnal Psikologi Universitas

- Sebelas Maret. Vol 3 No 2. Diakses dari <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/84>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS Third Edition*. London: Sage Publications.
- Ghozali, I. (2005). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Woman, and Children Second Edition*. New York: Psychology Press.
- Hadi, S. (2000). *Panduan Seri Program Statistik (SPSS-2000)*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Psikologi UGM.
- Hariyadi, S. (1995). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hasmayni, B. (2014). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja*. Naskah Publikasi. Universitas Medan Area. Vol 6, No.2. Diakses dari <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/850>
- Hargreaves, D.A. & Tiggemann, M. (2004). *Idealized Media Images and Adolescent Body Image: Comparing Boys and Girls*. School of Psychology. University of South Australia.
- Hurlock, Elizabeth B. (2000). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Juvonen, J., Lessard, L.M., Schacter, H.L., & Suchilt, L. (2016). "Emotional Implications of Weight Stigma Across Middle School: The Role of Weight-Based Peer Discrimination". *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. Diakses dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15374416.2016.1188703?needAccess=true>
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Kemenkes. 2013. "Riset Kesehatan Dasar". Diakses dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Rikesdas%202013.pdf>
- Kompas. (2016). *Ejekan Gemuk Pada Remaja Bisa Sebabkan Masalah Mental*. Diakses dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/09/27/121500923/ejekan.gemuk.pada.remaja.bisa.sebabkan.masalah.mental>
- Kumalasari, F. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Pantai Asuhan*. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Diakses dari <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/view/33>
- Lathifah, S.A. (2015). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Pondok Pesantren Al-Luqmaniyyah Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Diakses dari <http://digilib.uin-suka.ac.id/17142/>
- Lauster, P. (2003). *Test Kepribadian* (Alih Bahasa: D.H Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Mahendrani, W., Rahayu, E. (2014). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Akselerasi*. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Diakses dari <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/268>
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: Lkis.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2004). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Perdana, A.W. (2012). *Hubungan Body Image Dengan Penyesuaian Diri Sosial Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Diakses dari <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/2877>
- Reuters. (2016). "Weight discrimination may worsen young teens' emotional problems". Diakses dari <https://www.reuters.com/article/us-health-bullying-weight-adolescents/weight-discrimination-may-worsen-young-teens-emotional-problems-idUSKCN11S1YK>
- Riduwan, M.B.A. & Sunarto, H. (2009). *Pengantar Statistika Untuk Penelitian: Pendidikan, Sosial, Komunikasi, Ekonomi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sa'diyah, H. (2015). *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/1651/>
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Perkembangan Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Perkembangan Edisi 11 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, D.H., Joko, Y. (2011). *Hubungan Antara Body Image Dengan Penyesuaian Diri Sosial Pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikohumanika*

## PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA AWAL

- Universitas Setia Budi Surakarta. Diakses dari [http://psikohumanika.setiabudi.ac.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=139:hubungan-antara-body-image-dengan-penyesuaian-diri-sosial-pada-mahasiswa&catid=77:nomor-02-desember-2011](http://psikohumanika.setiabudi.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=139:hubungan-antara-body-image-dengan-penyesuaian-diri-sosial-pada-mahasiswa&catid=77:nomor-02-desember-2011)
- Sarwono, S. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Reinhart and Winston.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sumangkut, A.V.C. (2016). *Hubungan Antara Body Image Dengan Tingkat Penyesuaian Diri Menurut Robert Peck Pada Wanita Dewasa Madya*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Diakses dari <https://repository.usd.ac.id/5210/1/109114023.pdf>
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Taylor, J.V. (2014). *Body Image Workbook For Teens*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Thompson, J. (2000). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity*. American Psychological Association Washington, DC.
- Viva. (2014). *Derita Bulimia Tina Toon*. Diakses dari <https://www.viva.co.id/arsip/539177-derita-bulimia-tina-toon>



## LAMPIRAN

Tabel 1

Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Mean Teoretis	Mean Empiris	Std Deviasi Teoretis	Std Deviasi Empiris	Sebaran Teoretis	Sebaran Empiris	t
Penyesuaian Diri	191	102,5	121,26	20,5	10,745	41-164	101-153	24,126 p = (0,000)
Citra Tubuh	191	77,5	84,75	15,5	8,704	31-124	64-111	11,517 p = (0,000)

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	Kolmogorov - Smirnof	Asymp. Sig (2 – tailed)	Hasil uji
Penyesuaian Diri *		0,200	Normal
Citra Tubuh		0,200	Normal

Keterangan :Asymp. Sig (2 – tailed) adalah nilai probabilitas.

Tabel 3

Hasil Uji Linieritas Variabel Penelitian

			F	Sig.
Penyesuaian Diri *	<i>Between</i>	<i>Linearity</i>	13,625	0,000
Citra Tubuh	<i>Groups</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	0,912	0,608

Tabel 4.

Hasil Signifikansi Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1496,267	1	1496,267	13,837	.000
	Residual	20438,162	189	108,138		
	Total	21934,429	190			

PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA AWAL

Tabel 5

Besar Pengaruh Variabel Bebas Terhadap Variabel Tergantung

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
1	0,261	0,068	0,063	10.399

Tabel 6.

Garis Regresi Linier Sederhana

	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
	<b>B</b>	<i>Std. Error</i>	<b>Beta</b>		
<i>(Constant)</i>	93,932	7,384		12,721	0,000
Citra Tubuh	0,322	0,087	0,261	3,720	0,000