

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab IV ini penulis akan mengemukakan hal-hal yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan baik itu berupa interview (wawancara) maupun observasi hal-hal yang lain dimaksud ialah.

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Citra Tubuh Bagi Remaja Putri di Kelurahan Tiro Sompe Kecamatan Bacukiki Barat Kota Parepare**

Citra tubuh adalah gambaran seseorang tentang tubuhnya baik ukuran ataupun bentuk tubuhnya serta mereka dapat mengetahui baik kekurangan maupun kelebihan fisiknya. Faktor yang memengaruhi citra tubuh menurut Cash adalah jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal. Citra tubuh positif ataupun negatif bergantung bagaimana penilaian seseorang itu sendiri. Ideal dari citra tubuh seseorang adalah positif agar mampu menerima dirinya tanpa harus memikirkan standar tubuh orang lain. Citra tubuh positif adalah gambaran seseorang mengenai tubuhnya secara positif yang ditandai dengan perasaan puas seseorang menerima tubuhnya. Peran citra tubuh positif merupakan peran penting dalam mengembangkan kesehatan psikologis dan perkembangan fisik pada wanita.

Citra tubuh negatif adalah pandangan negatif individu mengenai tubuh yang dimiliki. Pada umumnya citra tubuh negatif memiliki beberapa komponen seperti mengalami gangguan persepsi, mengalami ketidakpuasan, dan perasaan negatif mengenai ukuran dan berat badan. Citra tubuh negatif merupakan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal, dan kemampuan membangun hubungan yang positif

dengan orang lain. Citra tubuh negatif terjadi bila pengalaman kehidupan yang dialami tidak sesuai dengan kriteria ideal serta diamati sebagai ancaman, kriteria ideal akan mempertahankan diri secara menyimpang, mempertahankan gambaran diri yang palsu. Perasaan negatif mengenai ukuran dan berat badan serta perilaku diet atau menurunkan berat badan dan menjadikan penampilan sebagai kriteria utama.<sup>1</sup>

Citra tubuh negatif dialami oleh beberapa remaja, sebut saja FI (20 tahun):

“Tubuh saya tidak masuk kategori ideal karena saya masih merasa berat badan saya tidak sesuai dengan anjuran kesehatan atau dapat dikatakan bentuk obesitas. Bagian tubuh yang membuat tidak ideal dari leher sampai ujung kaki.”<sup>2</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan fakta bahwa berat badan yang dimiliki tidak sesuai dengan anjuran kesehatan atau *obesitas*. FI mengatakan bahwa telah melakukan pengecekan pada *website* kesehatan, berat badan yang dimiliki dapat dikatakan *obesitas* tetapi jika dilihat bentuk tubuh FI dapat dikategorikan biasa-biasa saja. Bagian tubuh yang tidak ideal menurutnya leher hingga ujung kaki. FI merasa tidak memiliki kriteria ideal tinggi badan 162 cm dan berat badan 60 kg sebenarnya dapat dikatakan tinggi dan berat sesuai dengan umur FI tetapi FI ingin melakukan diet agar berat badan yang dimiliki turun. Faktor penampilan adalah hal yang penting bagi semua orang tidak terkecuali remaja putri, dikarenakan cara seseorang memandang dirinya sangat dipengaruhi oleh cara pandang orang lain saat melihat dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan remaja putri inisial KK berusia 17 tahun mengatakan:

---

<sup>1</sup> Akhmada Muhsin, *Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative Pada Remaja Putri)*, h. 11-13.

<sup>2</sup> FI, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 12 Juni 2021

“Karena tubuh saya tidak ideal karena tinggi saya cukup membuat saya merasa tidak percaya diri ketika bertemu dengan orang-orang yang seumurannya saya apalagi dengan orang yang umurnya di bawah saya dan mempunyai wajah cukup boros cenderung sensitif membuat saya juga tidak percaya diri. Bagian tubuh yang tidak ideal kaki, karena tinggi saya sangat tidak termasuk ideal di umur saya ini.”<sup>3</sup>

Dari penjelasan tersebut KK tidak percaya diri dengan tubuhnya. Karena remaja putri seumurannya memiliki tinggi ideal sementara dia tidak. Selain itu KK menganggap bahwa wajahnya cukup boros, wajah yang sensitif dan tidak percaya diri. Remaja putri yang memiliki masalah pada faktor internal atau faktor dari dalam dirinya yang beranggapan bahwa wajah yang dimiliki boros tetapi diusia 17 tahun KK memiliki wajah yang baik-baik saja tetapi disaat-saat tertentu KK akan beranggapan wajahnya sensitif. Bagian kaki merupakan hal yang menurutnya tidak ideal karena tinggi yang tidak sesuai dengan umurnya, dilihat dari ukuran tubuh KK tinggi badan yang tidak sesuai dengan umurnya sekarang ini namun dengan melakukan olahraga yang rutin tinggi badan KK akan bertambah. Citra tubuh ideal menurut KK memiliki tinggi badan, kulit normal dan wajah yang tidak boros. Berikut hasil wawancara dengan remaja putri IC berusia 20 tahun:

“Citra tubuh yang ideal menurut saya itu yang pertama putih, langsing pokoknya *good looking* begitu enak dipandang. No jauh sekali dari kata ideal. Mba kan bisa liat sendiri dari bentuk tubuh dan aturan tubuh yang membuat saya tidak nyaman begitu.”<sup>4</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan fakta bahwa tubuh yang dimiliki jauh dari kata ideal karena ideal menurut IC adalah ketika wanita langsing, mempunyai kulit putih dan *good looking*. Kata *good looking* ini berarti seseorang yang memiliki bentuk tubuh, raut wajah dan penampilan yang baik, pada sekarang kata *good looking* sangat sering digunakan untuk membedakan individu satu dengan

<sup>3</sup> KK, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 Juni 2021.

<sup>4</sup> IC, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 15 Juni 2021.

yang lainnya dan seseorang yang masuk dalam kategori *good looking* akan lebih berpotensi mendapatkan peluang pembelaan di masyarakat fakta yang terjadi di sosial media. Hal yang membuat IC merasa tidak ideal berada pada aturan gigi yang dimiliki dan bentuk tubuh.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan remaja putri berinisial NM berumur 17 tahun:

“Tidak karena gigi yang kadang membuat saya tidak percaya diri saat senyum badan yang pendek dan kulit yang hitam juga hidung yang pesek tapi harus tetap bersyukur. Gigi membuat saya tidak percaya diri saat tersenyum dan juga warna kulit yang gelap.”

Berdasarkan pernyataan NM bahwa dirinya memiliki citra tubuh negatif karena membuat dirinya tidak percaya diri dengan gigi yang dimiliki. Badan yang pendek, kulit yang hitam dan hidung yang pesek. Citra tubuh yang ideal menurut NM adalah badan yang tinggi, gigi yang rapi, kulit yang putih, rambut yang lurus, hidung yang tinggi dan alis yang tebal, NM mengharapkan citra tubuh tersebut. Kekurangan dalam tubuhnya yang membuatnya tidak percaya diri dan merasa rendah diri akan citra tubuh yang dimiliki. Berdasarkan wawancara dengan NR berumur 20 tahun mengatakan bahwa:

“Citra tubuh saya tidak ideal, karena saya merasa yang ideal itu tinggi dan langsing. Saya memiliki wajah yang berjerawat dan gigi yang tidak rapi.”

Hasil wawancara di atas, dapat dianalisa bahwa NR merasa citra tubuh ideal adalah tinggi, gigi rapih dan bersih. Hal yang membuatnya merasa citra tubuh tidak ideal karena tinggi badan dan bentuk tubuh yang tidak langsing, bagian tubuh yang tidak ideal adalah wajah yang berjerawat dan gigi yang tidak rapi. NR memiliki citra tubuh negatif dibanding remaja putri seusianya ia yang memiliki citra tubuh yang ideal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja putri berinisial LH berumur 20 tahun mengatakan bahwa:

“Tidak ideal, karena saya memiliki buah dada kecil. Bokong hal ingin ditampilkan tapi tidak pernah menonjol.”

Hasil wawancara dengan LH mengatakan bahwa dada yang ia miliki kecil tidak ideal dan dada yang besar menurutnya adalah citra tubuh yang ideal, dikarenakan hal yang pertama dilihat oleh orang lain selain wajah adalah dada menurut pandangan LH. Selain itu bokong adalah bagian tubuh yang membuatnya merasa tidak ideal dikarenakan hal yang selalu ingin ditampilkan tetapi tidak pernah menonjol. Citra tubuh yang ideal yang sangat ia dambakkan sampai saat ini berusaha agar sesuai dengan yang diimpikan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan remaja putri berinisial ISA berumur 19 tahun mengatakan bahwa:

“Citra tubuh saya belum ideal karena saya pernah cek ke dokter dan ia mengatakan umur dan berat badan saya tidak sesuai umur saya 19 tahun dan berat badan saya 37 kg. Bagian yang tidak ideal badan dan muka.”<sup>5</sup>

ISA mengatakan bahwa ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan menjadi masalah dalam citra tubuhnya. Dokter mengatakan usia ISA disaat ini tidak sesuai dengan berat badan dan dapat dikategorikan kurus. Citra tubuh negatif ini lah yang terkadang membuat ISA merasa tidak nyaman ditambah dengan teguran-teguran orang lain mengenai citra tubuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan remaja putri berinisial FA berusia 20 tahun bahwa:

“Menurut saya tubuh saya belum ideal karena berat badan lebih dan tidak sesuai dengan tinggi badan saya. Bagian berat badan.”<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> ISA, 19 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 12 juni 2021.

Dari hasil wawancara dengan FA citra tubuh negatif pada dirinya terletak pada bagian berat badan. Pada bagian ini hampir sebagian remaja merasa tidak nyaman, karena menurut mereka tampilan fisik adalah hal paling sering dilihat oleh orang lain dan merupakan hal yang tidak ideal. FA memandang citra tubuh negatifnya ketika masalah fisiknya ditegur oleh orang lain.

Berikut hasil wawancara dengan SS berusia 17 tahun mengatakan mengenai citra tubuhnya:

“Menurut saya citra tubuh saya tidak termasuk kriteria ideal karena berat dan tinggi badan saya tidak seimbang. Tinggi badan dan berat badan saya, karena jika bertemu teman saya atau kerabat saya, saya sering ditegur masalah tinggi dan berat badan saya.” (Remaja putri berinisial SS berusia 17 tahun)<sup>7</sup>

Pernyataan SS bahwa dirinya tidak termasuk dalam kategori citra tubuh ideal, ketidakidealan yang dimiliki oleh SS terletak pada tinggi badan dan berat badan. Pada bagian tinggi badan sebagian remaja putri juga merasa tidak nyaman hal tersebut dikarenakan biasa menjadi bahan komentar oleh orang lain. Namun dilain sisi SS merasa bersyukur dalam artian orang masih memperhatikannya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan NAJ berusia 19 tahun mengenai citra tubuhnya mengatakan bahwa:

“Gambaran citra tubuh ideal menurut saya itu memiliki badan yang bagus, tinggi, cantik. Menurutku tubuh saya tidak ideal. Tinggi badan membuat saya tidak ideal.”<sup>8</sup>

Hasil wawancara NAJ merasa dirinya tidak ideal atau dalam artian citra tubuhnya tidak termasuk dalam kategori ideal. NAJ sendiri memiliki postur tubuh

---

<sup>6</sup> FA, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 juni 2021.

<sup>7</sup> SS, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 14 juni 2021.

<sup>8</sup> NAJ, 19 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 15 juni 2021.

yang dapat dikatakan pendek NAJ. Gambaran yang ideal menurut NAJ adalah ketika memiliki badan yang bagus, tinggi dan cantik.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan remaja putri berinisial DD berusia 18 tahun mengatakan bahwa:

“Tubuh saya tidak ideal karena berat badan dan tinggi badan saya kadang di olok-olok oleh teman sendiri dan menjadi bagian yang tidak ideal pada tubuh saya”<sup>9</sup>

Pernyataan DD hampir sama dengan remaja putri lainnya citra tubuh tidak ideal menurutnya adalah tinggi badan dan berat badan. DD sering mendapatkan kritikan atau komentar negatif mengenai dirinya yang dilakukan oleh teman-temannya, DD saat ini sedang mengkonsumsi obat penggemuk badan agar badannya lebih ideal.

Berikut hasil wawancara dengan remaja putri berinisial T berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Menurut saya masih jauh dari kata ideal, karena saya merasa masih punya badan yang gemuk jerawat dan pendek. Menurut saya bagian badan dan muka.”<sup>10</sup>

Hasil wawancara dengan T bahwa dirinya masih jauh dari kata ideal, hal tersebut terletak pada badan yang gemuk, postur tubuh yang pendek dan wajah yang jerawat. T kadang merasa tidak nyaman ketika wajah ataupun bagian tubuh yang ia rasa tidak ideal ditegur oleh orang lain tetapi T akan berusaha menahan amarahnya kepada orang tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan JS berusia 18 tahun mengatakan bahwa:

---

<sup>9</sup> DD, 18 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 12 juni 2021.

<sup>10</sup> T, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 juni 2021

“Tubuh yang ideal menurut saya adalah ketika kita memiliki berat badan dan postur tinggi yang seimbang. Belum karena tinggi badan saya belum seimbang dengan berat badan saya.”<sup>11</sup>

Dari pernyataan JS bahwa dirinya belum masuk dalam kategori ideal karena tinggi badan dan berat badan yang dimiliki tidak seimbang. Menurutnya jika memiliki citra tubuh ideal harus seimbang, semisal berat badan yang berisi harus diseimbangi dengan tinggi badan.

Berikut hasil wawancara dengan remaja putri berinisial SA berusia 17 tahun mengatakan bahwa:

“Citra tubuh ideal menurut saya tinggi, putih, badan yang berisi dan hidung tinggi. Tidak karena kurang tinggi, badan tidak berisi. Bagian mulut kurang tinggi, dan badan kurus.”<sup>12</sup>

Dari hasil wawancara dengan SA citra tubuh yang dimiliki tidak ideal, hal tersebut terletak pada bagian mulut, postur tubuh dan badan yang kurus. SA merasa tidak nyaman pada citra tubuhnya tetapi ia tetap bersyukur. Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja putri berinisial NA mengatakan bahwa:

“Menurut saya citra tubuh ideal adalah Tinggi, agak berisi nda perlu putih yang alami-alami sja Belum, karena kurang tinggiku. Kurang tinggi, terus bagian hidung.”<sup>13</sup>

Dari hasil wawancara dengan NA menurutnya gambaran ideal adalah jika memiliki tinggi yang cukup, badan yang berisi, dan kulit putih yang alami dalam artian tidak menggunakan produk yang tidak ber-BPOM. Citra tubuhnya tidak termasuk dalam kategori ideal karena postur tubuh yang kurang tinggi dan bagian hidung menurutnya pesek.

<sup>11</sup> JS, 18 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 14 juni 2021.

<sup>12</sup> SA, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 16 juni 2021.

<sup>13</sup> NA, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 16 juni 2021.

Jadi dapat disimpulkan secara garis besar bahwa 9 remaja putri memiliki citra tubuh negatif yang sama, ialah tinggi badan dan berat badan yang tidak seimbang. Sebagian diantara mereka mengatakan usia tidak sesuai dengan berat dan tinggi badannya. Di dunia kesehatan biasa disebut *stunting* atau kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama. Remaja putri sangat kurang percaya diri dengan citra tubuh negatif yang ia miliki sehingga dapat menimbulkan rasa rendah diri, dan perasaan tidak nyaman. Remaja putri merasa takut pada bentuk tubuh yang gemuk, pendek ataupun kurus dan wajah yang kurang cantik. Sebagian lainnya merasa tidak ideal pada bagian wajah, wajah yang berjerawat dan bagian hidung yang tidak mancung. Pemikiran-pemikiran negatif mengenai dirinya dapat merugikan diri remaja putri itu sendiri, karena dapat menghambat kemampuan mereka membangun hubungan positif dengan orang lain.

Dalam penelitian ini teori yang digunakan oleh peneliti adalah teori Behavioristik terbagi dua yaitu *Operant Conditioning* dan *Rational Emotive Behavior Therapy*:

a. *Operant Conditioning*

Manusia dapat mengatur dirinya sendiri, ia menyatakan bahwa manusia hanya dapat diubah dengan bantuan lingkungan. Aliran ini beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku kepada manusia maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan. Menurut Skinner perilaku manusia itu harus dapat diamati, diukur dan dapat diubah.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan salah satu remaja putri yang berinisial JS berusia 18 tahun:

“Faktor penampilan hal yang sangat penting yaitu dari segi kostum, karena meskipun kita sebagai remaja wanita berdandan cantik sedemikian rupa tapi jika kostum kita tidak sopan maka itu sama saja tidak baik dimata orang lain.”<sup>14</sup>

Berdasarkan penjelasan JS mengatakan bahwa, faktor penampilan hal yang sangat penting. Karena seseorang remaja harus sopan dalam hal berpenampilan. Faktor eksternal atau faktor penilaian dari orang lain merupakan hal penting menurut JS. Tubuh yang ideal menurut JS adalah berat badan dan tinggi badan yang seimbang dan bagian tubuh yang tidak ideal menurutnya berat badan dan tinggi badan tidak seimbang. Remaja yang memiliki tubuh ideal sangat menarik dan bisa menjaga keseimbangan tubuhnya serta kesehatan tubuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan saudari berinisial ISA berumur 19 tahun mengatakan:

“Penampilan penting karena remaja akan dihargai karena di zaman sekarang ini lebih banyak orang melihat dari segi penampilan, jika remaja seusia saya memiliki citra tubuh ideal ia beruntung karena seperti itu akan sangat dihargai dibanding yang tidak ideal.”<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil wawancara saya dengan remaja putri berinisial T berusia 20 tahun:

“Faktor penampilan menurut saya iya sangat penting karena di zaman sekarang orang menilai kita dari penampilan. Sangat beruntung karena yang memiliki tubuh ideal tidak banyak”<sup>16</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dipahami bahwa faktor penampilan hal yang sangat penting karena di zaman sekarang seseorang menilai dari penampilan luar atau apa yang dilihat. Remaja seusianya yang memiliki tubuh ideal menurutnya

<sup>14</sup> JS, 18 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 14 juni 2021.

<sup>15</sup> ISA, 19 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 12 juni 2021.

<sup>16</sup> T, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 Juni 2021.

sangat beruntung karena tidak banyak orang memiliki tubuh yang ideal. Selanjutnya wawancara peneliti lakukan dengan remaja putri berinisial NAJ berusia 19 tahun:

“Mungkin sebagian orang mengatakan iya tapi menurutku tidak juga karena orang berbeda-beda ada yang merasa kalau citra tubuh mereka sudah ideal tapi ada juga yang kurang percaya diri dengan tubuh mereka sendiri.”<sup>17</sup>

Dari pernyataan di atas bahwa saudari mengatakan faktor penampilan tidak terlalu penting baginya dan ia juga mengatakan sebagian orang akan beranggapan bahwa berpenampilan adalah hal penting. Penampilan bagi remaja putri merupakan hal penting namun berbeda pendapat dengan saudari.

Berdasarkan pernyataan ISA menurutnya di zaman sekarang orang lain melihat dari segi penampilan baik cara berpakaian dan kerapian. Dari hasil wawancara peneliti dengan remaja berinisial NM berusia 17 tahun mengatakan bahwa:

“Cara berpakaian karena menurutku kita akan dipandang seseorang apabila kita berpakaian dengan rapi, kadang membuat tidak percaya diri tetapi harus tetap semangat dan bersyukur karena manusia tidak ada yang sempurna.”<sup>18</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa berpenampilan yang rapi akan dipandang baik oleh orang lain. Ketika melihat remaja seusia memiliki citra tubuh ideal akan membuat NM merasa tidak percaya diri namun tetap bersyukur dengan apa yang telah diberikan oleh Allah SWT. Maka dapat disimpulkan dari 15 sampel penelitian 5 diantaranya sampel remaja putri dapat mengatur dirinya sendiri dan perilakunya dapat diubah oleh faktor lingkungan. Bernampilan yang bagus atau biasa dikatakan *good looking* akan lebih dihargai dimasa sekarang.

---

<sup>17</sup> NAJ, 19 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 15 juni 2021.

<sup>18</sup> NM, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 14 juni 2021.

b. *Rational Emotive Behavior Therapy*

Permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan dan cara memandang lingkungan disekitarnya. Gangguan emosi yang dimiliki seseorang akan memengaruhi keyakinan bagaimana dia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya jika emosi seseorang terganggu maka akan terganggu pola pikir yang dimilikinya dengan demikian akan timbul pola pikir yang irasional.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan remaja putri berinisial LH berusia 20 tahun:

“Fashion karena selain fisik cara berpakaian bisa mendukung kepercayaan diri saya, memiliki keinginan untuk memiliki tubuh yang sama”.<sup>19</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas, bahwa LH akan percaya diri ketika berpenampilan yang baik karena menurutnya selain seseorang menilai dari fisik cara berpenampilan pun akan menjadi hal yang penting. Selain itu LH pun memiliki keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan NR berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Iya, sangat penting karena saya merasa jika penampilan kita menarik kita akan merasa percaya diri. Saya hanya berfikir bagaimana dia bisa mempunyai tubuh ideal seperti itu”<sup>20</sup>

Pernyataan dari NR diatas bahwa ketika ia berpenampilan menarik ia akan merasa percaya diri namun tetap ada saja hal yang membuat dirinya merasa *insecure*.

<sup>19</sup>LH, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 juni 2021.

<sup>20</sup> NR, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 16 juni 2021.

Ketika remaja putri seusianya memiliki citra tubuh ideal NR bingung mengapa temannya memiliki citra tubuh ideal sedangkan dirinya tidak.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan remaja putri berinisial NA berusia 20 tahun menyatakan bahwa:

“Menurutku yang jelas pede jeko dalam berpenampilan yang nomor satu itu dalam penampilan kepercayaan diri harus tinggi. Kadang iri ku liat orang punya tubuh yang ideal tapi yah harus lagi bersyukur punya anggota tubuh yang lengkap saja syukur mi kan semua sudah diatur sama sang pencipta sejelek-jeleknya bentukmu syukuri yang ada”<sup>21</sup>

Dari pernyataan NA berusia 20 tahun bahwa tinggi badan dan bagian hidung merupakan hal yang tidak ideal menurutnya. Menurut NA kepercayaan pada diri sendiri merupakan hal penting dalam berpenampilan. Dengan kata lain NA dapat mengatur dirinya ketika ia memiliki kepercayaan diri. NA juga terkadang iri dengan seseorang yang memiliki tubuh ideal namun ia tetap bersyukur dengan apa yang diberikan oleh sang pencipta. Dari hasil wawancara dengan peneliti dengan remaja putri berinisial SA berusia 17 tahun:

“Menurutku penting karena penampilan bisa menjadi tolak ukur harga diri atau menggambarkan diri kita. Kadang iri tapi kembali lagi kita harus bersyukur kepada Tuhan memberikan tubuh yang lengkap”<sup>22</sup>

Hal yang sama juga dikatakan oleh SA yaitu berpenampilan hal yang penting dan dapat menjadi tolak ukur yang menggambarkan dirinya. SA terkadang merasa iri dengan remaja putri seusianya yang memiliki citra tubuh ideal namun SA tetap bersyukur kepada Tuhan yang telah memberikan tubuh yang lengkap pada dirinya. Bagian tubuh yang menurut SA tidak ideal tinggi badan dan berat badan yang kurang.

---

<sup>21</sup> NA, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 16 juni 2021.

<sup>22</sup> SA, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 16 juni 2021.

Maka dapat disimpulkan dari 15 remaja yang diteliti terdapat 4 diantaranya merasa yakin pada citra tubuh yang mereka miliki dan cara pandang terhadap lingkungan disekitarnya. Remaja putri tersebut merasa percaya diri mengenai penampilan yang mereka miliki, keyakinan atau kepercayaan diri tersebut lah membuat rasa nyaman akan dimiliki sebaliknya jika seseorang yang berada dilingkungan berkata negatif mengenai citra tubuh remaja maka kepercayaan diri yang dimiliki remaja putri hilang.

c. *Operant Conditioning dan Rational Emotive Behavior Therapy*

Remaja putri berjumlah 6 orang memiliki citra tubuh negatif yang merupakan gabungan dari teori *operant conditioning* dan *rational emotive behavior therapy* yaitu citra tubuh negatif yang dialami remaja tersebut adalah mudah terpengaruh oleh lingkungan bergaul dan kurang percaya diri. Adapun hasil wawancara dengan remaja putri berinisial FA berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Menurut saya iya penampilan merupakan faktor terpenting bagi remaja putri dan bagi saya sendiri salah satunya contohnya itu kebersihan dan kerapian. Terkadang saya merasa iri karena sisi lain saya ingin seperti orang itu tetapi tidak bisa”<sup>23</sup>

Dari pernyataan FA bahwa ia terkadang merasa iri dengan remaja putri lainnya yang memiliki citra tubuh yang ideal sedangkan FA tidak memiliki citra tubuh ideal. FA berpendapat bahwa penampilan bagi remaja adalah hal yang penting, seperti ketika bersih dan rapi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja berinisial SS berusia 17 tahun bahwa:

---

<sup>23</sup> FA, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 juni 2021.

“Faktor penampilan yang sangat penting bagi remaja putri dan diri saya sendiri adalah kebersihan dan kerapian. Yang saya pikirkan dan rasakan adalah *insecure* karena dia bisa memiliki citra tubuh ideal dan saya tidak bisa seperti itu.”<sup>24</sup>

Dari pernyataan SS diatas sama dengan pernyataan FA mengenai penampilan, menurutnya berpenampilan penting khususnya kebersihan dan kerapian. SS merasa tidak nyaman ketika remaja seusianya memiliki citra ideal dan ia belum memiliki citra tubuh ideal yang ia inginkan.

Dari hasil wawancara dengan KK berusia 17 tahun mengatakan bahwa:

“Menurut saya berpenampilan dengan baik (rapi) bagi remaja itu sangatlah penting selain memberi kesan yang nyaman juga baik dipandang orang sekitar. Terkadang saya berfikir, kenapa mereka bisa memiliki anggota tubuh yang baik yg menurut saya itu adalah kekurangan saya yg membuat saya tidak nyaman atau percaya diri ketika berada diluar rumah”<sup>25</sup>

Pernyataan KK hampir sama juga dengan pernyataan SS dan FA, yaitu berpenampilan dengan rapi sangat penting karena dapat memberikan kesan yang baik jika dilihat oleh orang lain. KK merasa iri dengan remaja seusianya yang memiliki anggota tubuh yang ideal sedangkan dirinya tidak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja putri berinisial FI berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Penampilan itu harus kayak rapi keluar tidak enak dilihat oleh orang setidaknya rapilah. Merasa iri lumayan *insecure* lah merasa kurang pede melihat seumuran saya”.<sup>26</sup>

Pernyataan FI hampir sama dengan narasumber lainnya mengenai hal berpenampilan yaitu, kerapian. FI juga merasa iri dengan remaja seusianya yang memiliki citra tubuh ideal dan merasa tidak percaya diri dengan hal tersebut.

<sup>24</sup> SS, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 14 juni 2021

<sup>25</sup> KK, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 juni 2021

<sup>26</sup> FI, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 12 juni 2021.

Hasil wawancara dengan IC berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Pasti kata pertama yang keluar dari mulutku itu wow amazing kenapa sebilang begitu karena langsung merasa rendah bangetka begitu e, dibandingkan citra tubuhku dengan citra tubuhnya begitu betul-betul merasa insecure betul jatuh kebawah, karena itu kan impiakanku memang mau punya body kek dia. Saat saya insecure itu pada saat bercermin kenapa terus saya pakai baju itu deh kek pasti bilangka dalam hatiku beh besarnya ini orang saking insecureku dengan bodyku apalagi mauka pake bajuku yang dulu terus kupakai sekarang deh kek mau mentong ka itu bagaimana sekali.”<sup>27</sup>

Dari pernyataan IC bahwa ketika melihat remaja putri seusianya memiliki citra tubuh ideal maka IC akan merasa *insecure*. IC juga merasa tidak nyaman ketika ia bercermin melihat keadaan tubuhnya yang berbeda dengan yang dulu.

Hasil wawancara dengan DD berusia 18 tahun mengatakan bahwa:

“Seumuranku itu penampilan penting itu sama muka. Kalau menurut saya kebersihan dan kerapian sendiri seperti rapi dalam berpakaian dan bersih. Saya merasa *insecure* melihat remaja-remaja putri seumuran seperti saya bisa mempunyai citra tubuh ideal dan sedangkan saya masih begitu-begitu saja.”<sup>28</sup>

Dari wawancara dengan DD menurutnya penampilan adalah hal yang penting seperti ketika ia rapi dan bersih. DD akan merasa iri dengan remaja-remaja yang memiliki citra tubuh ideal sedangkan dirinya tidak ada perubahan.

Maka dapat disimpulkan 6 orang remaja putri merasa citra tubuh negatif terhadap dirinya terletak pada pengaruh lingkungan dan cara memandang lingkungannya.

## **2. Citra Tubuh Membuat Rasa Ketidaknyamanan Remaja Putri Di Kelurahan Tiro Sompe Kecamatan Bacukiki Barat Kota Parepare.**

Rasa tidak nyaman atau rasa *insecure* dapat diartikan sebagai rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri,

<sup>27</sup> IC, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 12 juni 2021.

<sup>28</sup> DD, 18 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 12 juni 2021.

dimasa sekarang sering kita jumpai remaja-remaja yang merasa *insecure* yang memiliki karakter seperti penakut, cemas, perasaan rendah diri dan pemalu. Hal yang membuat remaja putri merasa tidak nyaman juga terletak pada citra tubuh yang dimiliki, tiap remaja putri memiliki citra tubuh yang berbeda dan memiliki gambaran citra tubuh ideal masing-masing. Adapun faktor yang mendorong remaja putri merasa tidak nyaman yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang asalnya dari dalam diri seseorang itu sendiri, faktor ini biasanya berupa sikap juga sifat yang melekat pada diri seseorang. Faktor dari dalam seperti pemikiran *overthinking* atau berpikir secara berlebihan, merasa tidak percaya diri dengan diri sendiri. Seseorang akan cemas memikirkan penilaian ataupun persepsi orang lain dan membayangkan hal-hal buruk mengenai dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan LH berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Sesuatu yang saya tampilkan berlebihan kek saya bicara dengan seseorang yang baru dikenal dengan ceplas-ceplos.”<sup>29</sup>

Dari pernyataan LH bahwa sesuatu yang ia tampilkan berlebihan akan membuatnya merasa tidak nyaman terhadap citra tubuhnya dan merasa kurang percaya diri akan hal tersebut. Berikut hasil wawancara dengan NM berusia 17 tahun mengatakan bahwa:

“Saat berpakaian tidak rapi disitulah kadang merasa tidak nyaman, dan saat tersenyum kelihatan gigi disitulah kadang merasa tidak nyaman”<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> LH, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 juni 2021.

Hasil wawancara dengan NM ia merasa tidak nyaman ketika ia berpakaian tidak rapi dan memperlihatkan senyumannya kepada orang lain tetapi diluar dari itu senyum yang ditampilkan NM nampak manis yang membuat dirinya menjadi cantik tapi juga membuatnya merasa *insecure*.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan NAJ berusia 19 tahun mengatakan bahwa:

“Saat berhadapan atau bertemu dengan orang asing akan merasa *insecure*, ketika berada ditempat ramai. Upaya dilakukan mengurangi rasa tidak nyaman tidak keluar rumah sendirian, selalu mengajak teman atau keluarga ketika ingin berpergian mencoba untuk tidak overthingking terhadap sesuatu atau seseorang selalu berpikir positif dan tidak memikirkan hal-hal yang dapat mengganggu mental dan pikiran kita.”<sup>31</sup>

Pernyataan dari NAJ bahwa yang merasa tidak nyaman ketika NAJ berada ditempat ramai, hal tersebut seketika membuatnya tidak percaya diri padahal NAJ tidak melakukan hal apapun ia merasa *insecure* dengan lingkungan tersebut. NAJ lebih memilih mendiamkan diri dirumah dan terkadang mengajak keluarganya untuk jalan-jalan. NAJ berusaha tidak overthingking dan mengurangi pikiran-pikiran negatif yang mengganggu mentalnya.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan IC berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Saya merasa insecure itu lagi kumpul-kumpul begitu terus diperkumpulanku saya yang paling besar deh langsung mentongka insecure nah, terus kuliat-kuliat orang di sosmed kah di dunia nyata kah goodlooking langsungka jatuh mental mutau itu jatuh mental begitu, langsung mentong deh. Kedua itu kumpul keluarga kadang ada itu tante yang mulutnya itu jelle sekali kek mau

---

<sup>30</sup> NM, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 14 juni 2021.

<sup>31</sup> NAJ, 19 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 15 juni 2021.

ditempling ehe kenapa kamu besar sekali memangnya saya mau kecil terus saya makan nasi betul-betul tante itu”<sup>32</sup>

Hasil wawancara dengan IC bahwa ia merasa tidak nyaman ketika berkumpul dengan teman-teman dan keluarganya yang menengur citra tubuhnya yang tidak ideal. Ketika IC melihat perempuan-perempuan cantik di sosial media ia akan merasa *insecure*. Berikut hasil wawancara peneliti dengan NR berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Gigi yang tidak rata dan jerawat di wajah, saat seseorang memerhatikan gigi dan wajah saya. Memikirkan ketika saya sendiri dan dampak rasa tidak nyaman kadang membuat saya merasa tidak percaya diri”<sup>33</sup>

Dari pernyataan NR bahwa ia tidak percaya diri dengan tampilan fisiknya terutama pada aturan gigi dan jerawat di wajahnya. NR akan merasa tidak nyaman ketika orang lain memperhatikan citra tubuh yang tidak ideal dari dirinya dan membuatnya merasa tidak percaya diri.

Dari hasil wawancara diatas peneliti dapat simpulkan bahwa remaja putri merasa *insecure* mengenai dirinya. Berpikir secara berlebihan mengenai dirinya dan merasa bahwa citra tubuh yang dimiliki merupakan hal yang buruk. Tidak merasa percaya diri dengan citra tubuh yang dimiliki tetapi kepercayaan diri salah satu aspek kepribadian manusia yang dapat menentukan kualitas hidupnya. Di zaman sekarang banyak *qoutes* mengatakan *love your self* yang artinya mencintai diri sendiri, maksudnya bagaimana pun bentuk tubuh yang dimiliki harus merasa bersyukur dan menghargai diri sendiri. Sikap positif mengenai dirinya mampu mengembangkan pikiran positif terhadap diri sendiri. Pemikiran-pemikiran remaja yang *overthinking*

---

<sup>32</sup> IC, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 15 juni 2021.

<sup>33</sup> NR, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 16 juni 2021.

(pikiran yang berlebihan), yakni sesuatu yang tidak untuk dipikir namun menjadi pikiran. Hal tersebut yang banyak dilakukan oleh remaja putri dimasa sekarang, kecemasan mengenai pikiran seseorang yang belum diketahui atau pikiran-pikiran buruk juga dapat dikatakan *overthinking*.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang asalnya dari luar diri seseorang, faktor ini meliputi lingkungan di sekitar termasuk orang-orang terdekat. Faktor dari luar dapat dipicu serta lingkungan faktor ini menimbulkan rasa tidak aman membandingkan diri dengan orang lain, komentar negatif, kegagalan dan sosial media.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan FI berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Teguran dari orang apalagi keluarga sendiri yang menegur, pada saat kumpul keluarga. Dampak yang saya rasakan saya tidak *mood, mood* langsung turun.”<sup>34</sup>

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan FI bahwa ia merasa tidak nyaman dengan teguran orang-orang terutama dengan teguran keluarganya sendiri karena biasanya ucapan keluarganya akan membuat suasana hati FI berubah jadi tidak baik atau biasa disebut *badmood*. Rasa ketidaknyamanan FI berasal dari lingkungannya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan ISA berusia 19 tahun mengatakan bahwa:

“Teguran orang terhadap citra tubuh saya, saat kumpul keluarga disaat itu sering ditegur dengan keadaan tubuh saya. Yang saya lakukan diam, setelah

---

<sup>34</sup> FI, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 12 juni 2021.

sendiri saya akan mserenung dan menurunkan emosi dengan cara tarik napas setelah itu mendengar musik-musik yang menenangkan”<sup>35</sup>

Berdasarkan pernyataan ISA sama dengan FI bahwa teguran dari keluarga membuat ISA merasa tidak nyaman karena ketika ISA ditegur mengenai tubuhnya suasana hati ISA menjadi tidak baik, ketika ia ditegur ISA hanya bisa diam, merenung, menarik napas setelah itu mendengarkan musik yang menenangkan.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan KK berusia 17 tahun mengatakan bahwa:

“Ketika saya bertemu dengan teman sekolah saya yang memiliki tubuh yang cukup ideal lalu mengejek saya setiap kali bertemu. Upaya yang saya lakukan yaitu tetap percaya diri dan menghindari atau menjauhi lingkungan yang menurut saya tidak baik.”<sup>36</sup>

Hasil wawancara dengan KK bahwa ketika bertemu teman-teman sekolah yang memiliki citra tubuh ideal lalu mengejek, KK akan merasa *insecure* dengan ejekan temannya. KK akan tetap percaya diri dihadapan teman-temannya namun setelah itu pulang kerumah ia akan menangis dan marah kepada dirinya sendiri. Tindakan yang KK lakukan dapat membuatnya menjadi strees.

Berikut wawancara yang peneliti dengan FA beruisa 20 tahun mengatakan bahwa:

“Ketika saya berada di suatu tempat umum dan di kelilingi oleh perempuan-perempuan cantik dan memiliki tubuh ideal. Upaya saya salah satunya menghindari circle pertemanan yang sering membicarakan atau mengomentari fisik saya.”<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> ISA, 19 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 12 juni 2021.

<sup>36</sup> KK, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 juni 2021.

<sup>37</sup> FA, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 juni 2021.

Hasil wawancara dengan FA mengatakan ia merasa tidak nyaman ketika disekitarnya banyak perempuan-perempuan yang memiliki citra tubuh yang ideal. FA akan berusaha menghindari dari lingkungan yang sering membicarakan atau berkomentar negatif mengenai citra tubuhnya. Dampak yang FA rasakan membuatnya kepikiran dengan komentar orang lain mengenai fisiknya.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan SS berusia 17 tahun mengatakan bahwa:

“Sesuatu yang merasa saya tidak nyaman ketika bertemu teman, keluarga dan kerabat saya. Saya sering ditegur tentang masalah tinggi badan dan berat badan saya yang kadang membuat saya risih. Dampak rasa ketidaknyamanan yang saya rasakan adalah membuat saya menjadi kepikiran terus dengan apa yang seseorang itu tegur tentang saya”<sup>38</sup>

Dari pernyataan SS ia merasa tidak nyaman ketika bertemu teman dan keluarganya, karena ketika SS bertemu dengan mereka ia akan merasa tidak nyaman. Dikarenakan mereka akan menegur tubuh SS baik tinggi maupun berat badannya, hal tersebut yang membuat SS merasa risih. Adapun dampak yang ia rasakan adalah memikirkan teguran-teguran tersebut. Disisi lain SS tetap bersyukur karena masih banyak orang yang peduli dengan dirinya walaupun dengan penilaian yang tidak baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan JS berusia 18 tahun mengatakan bahwa:

“Komentar dari orang lain yang tidak berkenaan dihati atau dalam artian yang membuat kita tersinggung. Saat bertemu dengan seseorang yang sebelumnya jarang bertemu. Yang saya lakukan berusaha menahan diri untuk tidak menanggapi komentar-komentar tersebut.”<sup>39</sup>

Hasil wawancara peneliti dengan JS bahwa komentar orang lain yang tidak berkenaan dengan hatinya yang akan membuatnya tersinggung. JS berusaha menahan

<sup>38</sup> SS, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 14 juni 2021

<sup>39</sup> JS, 18 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 14 juni 2021.

amarahnya ketika orang lain berkomentar negatif mengenai dirinya dan membuatnya merasa *insecure* atau merasa tidak nyaman.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan NA berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Teguran dari orang, contohnya kayak bilang i kenapa masih kaya anak SMP *bodymu*. Pada saat ada acara reuni teman-teman menegur bentuk tubuh saya. Hal yang saya lakukan pura-pura cuek dan mengalihkan pembicaraan.”<sup>40</sup>

Berdasarkan pernyataan NA mengenai rasa ketidaknyamanan yang dirasakan, ketika ditegur oleh orang lain mengenai fisiknya tanpa memikirkan perasaan NA. Ia akan berpikir berlebihan atau *overthinking* dengan omongan-omongan tersebut dan NA berpura-pura cuek tetapi ia merasa tidak nyaman.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan SA berusia 17 tahun mengatakan bahwa:

“Teguran dari orang contohnya kenapa kurus sekali ki sama kenapa tinggi-tinggi ki. Pada saat jalan sama teman-teman ku banyak yang membandingkan kita. Tidak menghiraukan perkataan orang yang membuat kita tidak nyaman dan mengalihkan pembicaraan atau pergi dari tempat tersebut”<sup>41</sup>

Dari hasil wawancara dengan SA teguran dari orang lain yang menegur mengenai ukuran tubuhnya akan membuatnya merasa tidak nyaman. Suasana hati SA akan berubah menjadi tidak baik namun SA tetap berusaha tidak menghiraukan perkataan buruk mengenai dirinya dan mengalihkan pembicaraan orang tersebut agar tidak membahas dirinya.

---

<sup>40</sup> NA, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 16 juni 2021.

<sup>41</sup> SA, 17 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 16 juni 2021.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan DD berusia 18 tahun mengatakan bahwa:

“Sesuatu yang membuat rasa tidak aman adalah teguran-teguran seseorang yang kadang membuat saya risih dan tidak nyaman. Disaat bertemu sama seseorang yang ditegur dengan segala fisik yang kadang membuat saya tidak aman dan tidak nyaman.”<sup>42</sup>

Hasil wawancara dengan DD hal yang membuatnya tidak nyaman adalah ketika ditegur mengenai fisiknya. Ia merasa risih dengan teguran negatif dari orang lain. Dampak dari teguran negatif dari orang lain akan membuat DD kepikiran atau *overthinking*.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan T berusia 20 tahun mengatakan bahwa:

“Ketika ditegur masalah tubuh saya. Saat ditegur sama orang yang terdekat masalah citra tubuh saya, yang saya lakukan cuma mendengarkan, diam dan menahan diri, dampaknya saya merasa sakit hati”<sup>43</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan T ia akan merasa tidak nyaman ketika orang-orang terdekatnya menegur citra tubuhnya. T memiliki badan yang gemuk dan wajah yang berjerawat, sehingga ia tidak menyukai ketika ditegur oleh orang lain baik secara langsung ataupun tidak. Hal tersebut membuat T merasa sakit hati.

Interpretasi peneliti menyimpulkan secara garis besar remaja putri merasa tidak nyaman atau merasa *insecure* adalah dari faktor lingkungan, banyaknya teguran-teguran dari orang sekitar baik dari teman, sahabat, tetangga, keluarga

---

<sup>42</sup> DD, 18 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 12 juni 2021.

<sup>43</sup> T, 20 tahun, wawancara oleh peneliti di Kelurahan Tiro Sompe pada tanggal 13 juni 2021.

bahkan orang yang tidak dikenal dapat membuat remaja putri merasa *insecure*. Faktor ini sangat berpengaruh bagi rasa percaya diri remaja putri, komentar-komentar negatif ataupun omongan-omongan yang buruk memicu seorang remaja putri akan merasa rendah diri. Akibat dari rasa *insecure* ini remaja akan lebih banyak memikirkan hal-hal yang tidak harusnya untuk dipikir.

Maka dapat disimpulkan dari kedua faktor yang menyebabkan remaja putri merasa tidak nyaman (*insecure*). Kedua faktor diatas dapat membuat remaja putri di Kelurahan Tiro Sompe merasa tidak nyaman dengan citra tubuh yang dimiliki baik dari bentuk tubuh, kondisi wajah, tinggi badan dan aturan-aturan tubuh lainnya. Faktor dari dalam diri dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman akan keadaan tubuh yang dimiliki, sugesti-sugesti yang dimiliki remaja putri mengenai dirinya dapat membuat rasa tidak nyaman akan hal yang tidak semestinya dipikirkan. Banyak remaja putri merasa bahwa seseorang akan menilai kita dari hal buruk bukan dari hal yang baik, kesan pertama remaja putri bertemu seseorang juga dapat memengaruhi rasa ketidaknyamanan yang dimilikinya. Akibat dari itu remaja putri akan mendapatkan kerugian yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental yang menurun pada dirinya.

Faktor dari luar atau teguran-teguran dari orang lain. Komentar negatif dari orang yang tidak dikenal hingga orang terdekat sangat dapat memicu rasa ketidaknyamanan yang dirasakan remaja putri. Teguran dari orang yang tidak dikenal sama sekali akan membuat remaja putri berpikir untuk menyesuaikan omongan-omongan tersebut, merasa sedih jika hal yang sewajarnya tidak ditegur oleh orang lain malah jadi bahan omongan orang tersebut. Komentar negatif dari orang dikenal

pun akan sangat membuat remaja putri merasa tidak nyaman. Remaja putri beranggapan bahwa orang terdekat dalam dirinya dapat mengatakan hal-hal negatif tentang dirinya, dan menganggap mereka tidak memikirkan perasaan orang yang mereka komentari. Akibat dari komentar negatif orang terdekat dapat memicu remaja putri stress, selalu merasa rendah diri, tidak percaya diri dan akan sering membandingkan dirinya dengan orang yang lebih memiliki citra tubuh yang ideal.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penyajian data mengenai citra tubuh terhadap rasa ketidaknyamanan remaja putri, dapat ditemukan fakta bahwa 15 subjek penelitian memiliki citra tubuh negatif subjek penelitian berusia 17-20 tahun, rentang usia tersebut masuk dalam kategori usia remaja akhir. Pada usia remaja akhir ini merupakan sebuah persiapan akhir untuk memasuki peran-peran usia dewasa. Saat ini remaja diharuskan untuk memantapkan tujuan dan mengembangkan potensi yang dimiliki dengan demikian, apabila rentang usia ini remaja masih memiliki rasa ketidaknyamanan terhadap citra tubuh mereka yang berlebihan maka remaja tersebut dianggap tidak melewati tahap perkembangannya yang benar atau remaja sulit berinteraksi dengan orang lain. Ketika remaja mampu menerima keadaan tubuhnya atau nyaman dengan citra tubuhnya maka dapat diartikan bahwa remaja mampu menerima keadaan fisik tahap perkembangan usia remaja dengan baik.

Pada subjek FI penilaian terhadap dirinya terdapat pada badan yang gemuk dan FI merasa *insecure* dengan berat badannya yang ia nilai sebagai *obesitas*. Padahal sebenarnya FI tidak segemuk yang difikirkannya, hasil observasi peneliti FI memiliki citra tubuh yang sesuai dengan usianya saat ini yaitu 20 tahun. FI juga berniat untuk melakukan beberapa usaha agar citra tubuhnya ideal dengan diet, berolahraga seperti

jogging, bersepeda. Perubahan fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis serta membawa dampak sangat besar pada citra tubuh, ditemukan peningkatan kelainan mental terutama kecemasan pada wanita muda usia 18-25 tahun mereka merasa cemas, sedih dan stress karena penampilannya menimbulkan kesan tidak baik terhadap orang lain termasuk lawan jenisnya akibat dari *obesitas*. Pembatasan kalori dan modifikasi diet seharusnya dilakukan sehingga mereka dapat mencapai dan menjaga berat badan yang diidam-idamkan.<sup>44</sup>

Pada subjek ISA menyadari kekurangan pada tubuhnya juga terletak pada berat badan, berbeda dengan IF yang merasa badannya gemuk ISA merasa bahwa usianya saat ini 19 tahun dengan berat badan yang dimiliki tidak sesuai yaitu memiliki badan yang kurus. Hal tersebut membuat ISA merasa tidak nyaman terhadap citra tubuhnya.

Pada subjek DD penilaian terhadap tubuhnya sama dengan subjek ISA yaitu badan yang kecil diusia 18 tahun, teguran-teguran dari orang lain membuat DD merasa tidak nyaman terhadap citra tubuh yang dimiliki.

Pada subjek SS menyadari kekurangan yang dimiliki mengenai citra tubuh negatif terletak pada tinggi badan dan berat badan yang dimiliki, sama dengan beberapa subjek lainnya yang merasa tidak nyaman terhadap citra tubuh yang dimiliki.

Dari tiga penilaian subjek ISA, DD dan SS sejalan dengan dimensi *body image* menurut Cash dan Puzinky mengenai MBSRQ-AS atau *Multidimensional Body*

---

<sup>44</sup> Dyah Ayu Kartika Wulan Sari dan Ayunda Intan Permatasari, *Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas*, Jurnal STIKES 9.1 (2016). h. 62.

*Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* yaitu pengkategorian ukuran tubuh atau *Self-classified Weight* pengkategorian ukuran tubuh mengukur bagaimana individu menilai berat badannya dari sangat kurus sampai gemuk.

Pada subjek KK menyadari dirinya memiliki badan yang pendek dibanding usia teman-temannya yaitu 17 tahun. KK juga sangat merasa tidak nyaman dengan wajah yang menurutnya boros hal tersebut cenderung membuat dirinya merasa *insecure*. KK terkadang menilai buruk dirinya, menangis, marah hal yang dilakukan ketika teman-temannya mengejek KK. Sejalan dengan penelitian Loehr menunjukkan bahwa suasana hati yang negatif memungkinkan untuk marah, merasa bersalah dan memperbesar kesalahan yang telah terjadi.<sup>45</sup>

Subjek T menilai citra tubuh yang dimiliki sangat negatif dikarenakan jerawat di wajah T yang membuatnya merasa tidak nyaman akan teguran orang lain. T merasa tubuhnya gemuk dan pendek tetapi hasil observasi peneliti T memiliki tinggi dan berat badan yang seusia dengan umurnya 20 tahun.

Pada subjek NR mengatakan bahwa tubuhnya tidak langsing, tinggi badan yang kurang, memiliki wajah yang berjerawat dan gigi yang tidak rapih. NR merasa tidak percaya diri ketika seseorang memerhatikan wajah dan giginya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Anggriani 2012 pada subjek T dan NR mengenai hubungan gambaran diri dengan interaksi sosial pada remaja yang berjerawat (*Acne Vulgaris*) yang menyatakan bahwa 64,6% memiliki gambaran diri negatif dan 56,3% memiliki

---

<sup>45</sup> Akhmad Mukhlis, *Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction)*, Psikologi Islam 10.1 (2013), h. 7.

interaksi sosial yang buruk pada remaja yang mempunyai jerawat yang tidak melakukan perawatan.<sup>46</sup>

Pada subjek NM menyadari kekurangannya terletak pada gigi, kulit yang hitam dan badan yang pendek. Hal tersebut membuat NM merasa tidak percaya diri dengan citra tubuh yang dimilikinya dan ketika NM tersenyum gigi yang kelihatan, ia akan merasa tidak nyaman. Namun NM bersyukur dengan apa yang ia miliki. Sejalan dengan penelitian Merlin Ramadhani tahun 2017 mengenai citra tubuhnya, sejumlah peneliti telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja, pada penelitian Harter penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum, kemudian diikuti oleh penerimaan sosial teman sebaya.<sup>47</sup>

Subjek LH merasa *insecure* terhadap dada yang dinilainya kecil dan bokong yang tidak pernah menonjol diusia 20 tahun. LH menganggap tubuh ideal adalah dada yang besar atau dada yang ia dambakan. Sejalan dengan dimensi *body image* menurut Cash dan Puzinky mengenai MBSRQ-AS atau *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* yaitu evaluasi penampilan atau *appearance evaluation* mengukur evaluasi penampilan dan keseluruhan tubuh apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau tidak.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> Dian Agustin, *et al.*, eds, *Gambaran Harga Diri Remaja Putri Berjerawat*, Jurnal Keperawatan 6.1 (2018), h. 11.

<sup>47</sup> Merlin Ramadhani, *Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan*, h. 69.

<sup>48</sup> Putri Chairah, *Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri*, (Skripsi Sarjana; Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Depok, 2012), h. 16.

Subjek FA penilaian terhadap tubuhnya tinggi badan dan berat badan yang tidak sesuai dengan umur FA sekarang. FA merasa *insecure* ketika dikelilingi oleh perempuan-perempuan cantik yang memiliki tubuh ideal menurut FA dan ketika berada di tempat umum, ditegur oleh teman sebayanya. Sejalan dengan teori beberapa ahli bahwa salah satu faktor yang memengaruhi citra tubuh yaitu hubungan interpersonal, yakni individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang lain dan memengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Subjek JS juga memiliki penilaian yang sama mengenai citra tubuhnya dengan DD dan ISA berat badan yang tidak sesuai dengan usianya 18 tahun. JS juga menilai dirinya memiliki tinggi badan yang tidak ideal dengan remaja seusianya. Faktor penampilan hal penting menurut JS karena di mata orang lain berpenampilan harus sopan. Penilaian JS mengenai citra tubuhnya sejalan dengan teori *operant conditioning* yaitu manusia hanya dapat diubah dengan bantuan lingkungan dan dapat mengatur dirinya sendiri.

Pada subjek NAJ menilai citra tubuhnya tidak ideal dikarenakan tinggi badan yang tidak ideal, namun jika peneliti melakukan observasi NAJ memiliki tinggi badan yang tidak terlalu pendek diusia 19 tahun. NAJ sering memikirkan hal yang berlebihan *overthinking* sesuatu yang tidak perlu dipikirkan tetapi NAJ pikirkan, itulah mengapa NAJ bertemu dengan orang asing di kehidupannya ia akan merasa tidak nyaman. Perasaan yang dirasakan NAJ biasa disebut percaya diri rendah, ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya dapat menyebabkan seseorang mempunyai

harga diri yang rendah atau bahkan depresi, kecemasan dan menarik diri dari situasi sosial (dalam penelitian Akhmada Muhsin)<sup>49</sup>

Pada subjek IC menyadari bahwa ukuran badan yang dimiliki dan aturan gigi membuatnya merasa tidak nyaman diusia 20 tahun. IC ingin memiliki citra tubuh yang ideal seperti langsing, kulit putih dan *good looking*. Namun IC memiliki kulit yang sawo matang dan itu yang membuat IC nampak beda. IC juga terkadang insecure dengan perempuan-perempuan di sosial media yang memiliki citra tubuh ideal. Sejalan dengan salah satu faktor yang memengaruhi citra tubuh yaitu media massa, menurut Tiggerman media muncul memberikan gambaran ideal mengenai fitur perempuan media di zaman sekarang merupakan pengaruh yang kuat dalam budaya sosial isi media menggambarkan standar kecantikan perempuan.

Pada subjek NA mengatakan bahwa citra tubuh yang ia dimiliki kurangnya tinggi badan atau pendek dan bagian hidung yang pesek. NA merasa sangat *insecure* ketika ditegur oleh temannya sendiri mengenai tubuh yang ia miliki. NA dalam hal berpenampilan memiliki keyakinan bahwa kepercayaan diri adalah hal utama. Sejalan dengan teori *Rational Emotive Behavior Therapy* bahwa permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaan tetapi lebih kepada sistem keyakinan dan cara memandang lingkungannya.

Pada subjek SA menilai dirinya kurang tinggi dan badan yang kurus. SA merasa diusianya 17 tahun pendek namun peneliti melakukan observasi bahwa diusianya tinggi badan masih akan tumbuh. Sejalan dengan pendapat bahwa remaja

---

<sup>49</sup> Akhmada Muhsin, *Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative Pada Remaja Putri)*, h. 25.

meningkatkan kekuatan, ukuran dan kemampuan fisiknya, perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja dan pengalaman membentuk persepsi remaja tentang *physical self*-nya dan memberi kesan mendalam tentang pentingnya makna tubuh dan kekuatan fisik. Dikarenakan SA masih dalam usia peralihan remaja tengah ke remaja akhir.<sup>50</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ada 6 remaja putri yang merasa tidak nyaman terhadap citra tubuhnya pada faktor internal yakni faktor dari dalam diri remaja dan ada 9 remaja putri yang merasa tidak nyaman terhadap citra tubuhnya pada faktor eksternal yaitu faktor dari luar remaja putri. Penyebab rasa ketidaknyamanan pada remaja putri mengenai citra tubuhnya berdasarkan Thompson menjelaskan aspek-aspek dalam citra tubuh yaitu:

1. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh, Tentang apa yang dipikirkan individu mengenai keadaan tubuhnya.
2. Penampilan secara keseluruhan, Menyikapi bagaimana keadaan tubuhnya yang berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan.
3. Perbandingan dengan orang lain, Bagaimana remaja membandingkan dirinya dengan orang lain.
4. Sosial budaya, Trend yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap citra tubuh remaja.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Lia Amalia, *Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan*, Musawa 5.4 (2017), h.14.

<sup>51</sup> Riskha Ramanda, *et al., eds., Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja*, Jurnal Edukasi Bimbingan Konseling 5.2 (2019), h.128.

Dari penjelasan mengenai aspek-aspek citra tubuh diatas dapat dikatakan bahwa remaja putri merasa tidak nyaman terhadap citra tubuh yang dimiliki yaitu pertama persepsi terhadap bagian tubuh remaja putri akan berpikir mengenai citra tubuh yang dimiliki dan memperkirakan citra tubuhnya kemudian akan merasa *insecure* jika citra tubuh yang dimiliki tidak ideal menurutnya. Kedua penampilan secara keseluruhan, penampilan merupakan hal yang sangat penting bagi remaja putri karena apa yang ditampilkan akan dilihat oleh orang lain tingkat kepercayaan diri dalam berpenampilan juga harus ditingkat agar remaja tidak merasa *insecure* atau tidak nyaman. Ketiga perbandingan dengan orang lain, remaja putri sangat sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang menyebabkan remaja mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisiknya. Keempat sosial budaya, masyarakat atau lingkungan juga ikut andil dalam penilaian citra tubuh remaja yang menyebabkan rasa ketidaknyamanan karena lingkungan akan mengatakan baik dan buruknya mengenai citra tubuhnya tanpa memikirkan perasaan remaja putri. Jadi 4 aspek tersebut dapat membuat remaja putri merasa tidak nyaman terhadap citra tubuh yang mereka miliki. Jadi hal yang dapat remaja putri lakukan agar tidak merasa *insecure* atau rasa ketidaknyamanan terhadap citra tubuhnya adalah berpikir positif mengenai dirinya. Sikap positif mengenai diri sendiri mampu mengembangkan pikiran positif terhadap dirinya sendiri. Merasa percaya diri dengan kapasitas diri sendiri sangat diperlukan agar remaja tidak merasa *insecure* terhadap citra tubuhnya. Mengembangkan bakat dan lebih banyak bersyukur dengan apa yang dimiliki dan yang telah diberikan oleh Allah swt.

