

ANALISIS TINGKAT *BODY IMAGE* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 SEMARANG

Dewi Indah Lestari¹⁾, Eka Sari Setianingsih²⁾

Universitas PGRI Semarang

¹⁾ dewiindah147@gmail.com, ²⁾ ekasarisetianingsih@upgris.ac.id

Abstrak. Siswa SMP yang sedang mengalami masa pubertas akan berpengaruh pada *body image* karena adanya perubahan fisik *Body image* yang dimiliki oleh siswa akan mengarah pada penilaian positif dan negative tentang dirinya. penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat *body image* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang berjumlah 297 siswa. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel penelitian sejumlah 161 siswa. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *body image*. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tingkat *body image* siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang berada pada kategori sedang sehingga dapat diartikan bahwa mayoritas siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang cukup mampu menilai dirinya dengan positif berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi.

Kata kunci : *Body Image*, Siswa SMP, Remaja

Abstract. Junior high school students who are going through puberty will have an effect on *body image* because there is a physical change. The *body image* possessed by students will lead to positive and negative judgments about themselves. This study aims to analyze the level of *body image* in class VIII students of SMP Negeri 2 Semarang. This research uses descriptive quantitative method. The population in this study were students of class VIII SMP Negeri 2 Semarang totaling 297 students. The sampling technique used was simple random sampling technique with a total sample of 161 students. The data collection tool used is *body image* scale. This research shows the results that the *body image* level of class VIII students of SMP Negeri 2 Semarang is in the moderate category so that it can be interpreted that the majority of class VIII students of SMP Negeri 2 Semarang are quite capable of assessing themselves positively related to the physical changes that occur.

Keywords: *Body image*, Junior High School Students, Adolescent

PENDAHULUAN

Perkembangan siswa SMP tidak terlepas dari perubahan-perubahan unik yang ada pada dirinya karena Siswa SMP sebagai remaja awal yang masih berusia 10-14 tahun akan mengalami masa pubertas. Di masa pubertas ini siswa akan melihat perubahan yang cukup

terlihat pada dirinya mulai dari kondisi wajah, bentuk tubuh dan lainnya. Hal tersebut wajar terjadi dan setiap remaja pasti mengalami seperti yang dikemukakan oleh Sobur (2013) bahwa masa pubertas merupakan masa kematangan fisik yang terjadi secara cepat melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terjadi terutama dalam masa remaja awal.¹

Perubahan fisik yang terjadi menumbuhkan sebuah persepsi negatif terhadap dirinya sendiri karena proses penerimaan yang belum sempurna serta rasa tidak puas terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Hal tersebut akan menjadikan siswa memiliki *body image* negatif. Rasa ketidakpuasan jika dibiarkan terus menerus akan mempengaruhi kondisi psikologis. Seseorang akan berpikir bahwa *body image* adalah hal yang negatif yang akan menjadi masalah dalam mendapatkan kepuasan diri bahkan akan mengarah pada kondisi mental yang terganggu seperti cemas, perilaku impulsif, minder bahkan muncul gangguan mental yang lebih serius seperti gangguan napsu makan.

Body image adalah cara individu dalam mengevaluasi diri berkaitan dengan aspek fisik seperti ukuran badan, berat badan, ataupun hal-hal lain yang mengarah dan berkaitan dengan penampilan fisik seseorang. Secara sederhana *body image* adalah sikap individu dalam menilai dan menerima bentuk tubuhnya secara fisik, baik itu penilaian positif maupun negatif.²

Berdasarkan hasil pengamatan awal di SMP Negeri 2 Semarang siswa menilai dirinya bahwa perubahan fisik menjadikan dirinya tidak sempurna karena badan terlihat gendut, wajah berjerawat. Penilaian tersebut terjadi karena adanya komparasi diri dengan orang lain yang memiliki badan ideal dan wajah bersih. Adanya kondisi tersebut menjadikan siswa merasa tidak percaya diri dan berusaha menutupi fisiknya seperti, menutupi jerawat yang ada di wajahnya dengan masker.

Berdasarkan kondisi di lapangan, peran guru BK di sekolah sangat diperlukan di setiap perkembangan peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif. Adanya layanan bimbingan dan konseling dengan harapan ketika siswa telah mendapatkan layanan tersebut dapat memiliki *body image* yang lebih positif dengan perubahan apapun yang terjadi pada fisiknya untuk menjadi pribadi yang berkualitas. Selain itu, dalam meningkatkan

¹ Sobur, *PSIKOLOGI UMUM Dalam Lintasan Sejarah*.

² Novarima, "Hubungan Body Image Dengan Self-Esteem Pengguna Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang."

mutu pendidikan terletak pada peran dari layanan bimbingan dan konseling dalam membangun manusia yang seutuhnya yang mencakup berbagai aspek yang ada pada diri siswa.³

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat *body image* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang analisis datanya bersifat kuantitatif/statistik. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Semarang Tahun Pelajaran 2022/2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 297 siswa dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 161 siswa dengan menggunakan bantuan tabel *Isaac* dan *Michael*. Sampel yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.⁴

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *body image* yang diambil dari Novarima (2022)⁵. Butir-butir pernyataannya berjumlah 23 pernyataan yang diukur dengan menggunakan skala likert. Dari setiap pernyataan memiliki 4 pilihan jawaban (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif menggunakan bantuan Microsoft excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memberikan deskripsi mengenai *body image*. Dari hasil yang didapat dilakukan penggolongan kategori yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *body image* siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang. Pada skala *body image* menunjukkan semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin baik *body image* yang dimiliki siswa. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin buruk *body image* yang dimiliki oleh siswa. Adapun hasil dari penelitian ini dapat dilihat pada Tabel.1.

³ Ramlah, "Pentingnya Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik."

⁴ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*.

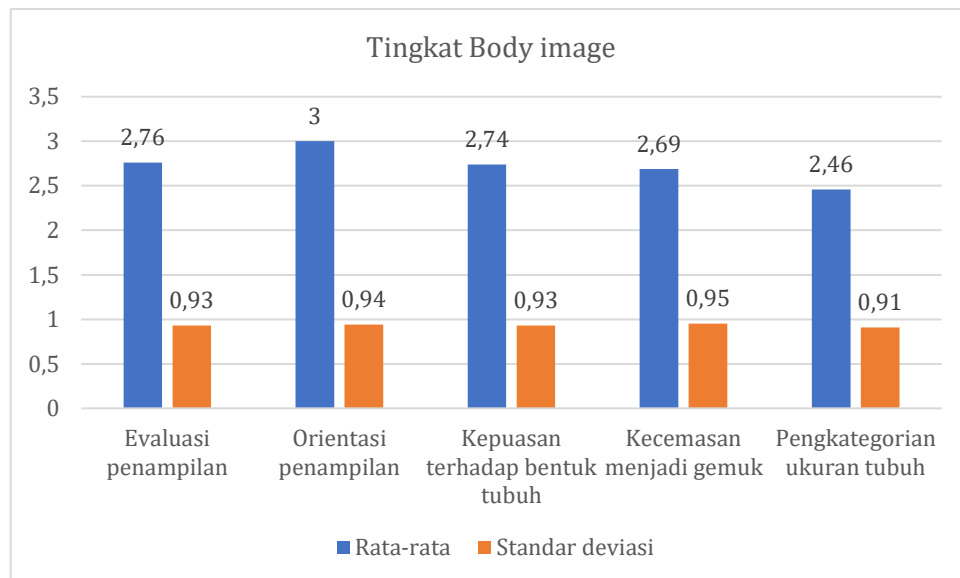
⁵ Novarima, "Hubungan Body Image Dengan Self-Esteem Pengguna Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang."

Tabel 1
Tingkat *Body image* siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang

Kategori	Frekuensi	Persentase	Keterangan
Sangat Tinggi	4	2	Mampu menilai penuh dirinya dengan positif berkaitan dengan perubahan fisik
Tinggi	43	27	Mampu menilai dirinya dengan positif berkaitan dengan perubahan fisik
Sedang	89	55	Cukup mampu menilai dirinya dengan positif berkaitan dengan perubahan fisik
Rendah	2	1	Menilai dirinya dengan negatif berkaitan dengan perubahan fisik
Sangat Rendah	23	14	Menilai dirinya dengan sangat negative berkaitan dengan perubahan fisik
Total	161	100	

Berdasarkan table di atas, dapat dijelaskan bahwa tingkat *body image* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang berada di kategori sedang dengan menduduki posisi paling banyak dengan jumlah persentase 55% dengan jumlah siswa sebanyak 88 siswa. Sedangkan kategori rendah menduduki posisi paling sedikit dengan jumlah persentase 1% dengan jumlah siswa sebanyak 2 siswa. Perolehan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang cukup mampu menilai dirinya dengan positif berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi.

Selanjutnya, dijabarkan pula analisis deskriptif berdasarkan aspek *body image* yang terdiri dari 5 aspek. Berikut grafik aspek *body image* dapat dilihat pada Grafik.1.



Grafik 1: Tingkat *Body image* siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang

Berdasarkan grafik di atas, diketahui bahwa aspek yang memiliki rata-rata tertinggi yaitu aspek orientasi penampilan diri dengan rata-rata 3 dan standar deviasi 0,93. Sedangkan aspek yang memiliki rata-rata terendah yaitu aspek pengkategorian ukuran tubuh dengan rata-rata 2,46 dan standar deviasi 0,91.

Dari hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat *body image* siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang berada pada kategori sedang yang artinya cukup mampu menilai dirinya dengan positif berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi. Hal tersebut ditunjukkan dari aspek orientasi penampilan memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dari aspek lainnya seperti evaluasi penampilan, kepuasan terhadap bentuk tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Tinggi aspek orientasi penampilan menandakan siswa cenderung lebih memperhatikan penampilannya dengan berbagai usaha yang dilakukan untuk mendapatkan pengakuan sosial. Remaja awal mulai menyadari bahwa penampilan dapat mempengaruhi hubungan sosial serta meningkatkany rasa ingin tahu terhadap lawan jenis. Oleh karena itu remaja lebih memperhatikan penampilan untuk mendapat perhatian dari lawan jenis. Penampilan yang dimaksud bukan hanya tentang busana tetapi mencakup perhiasan, daya tarik, kerapian serta bentuk tubuh. Selain itu *body image* yang dimiliki siswa berkaitan dengan kebahagiaan yang dirasakan serta lebih mampu menerima dirinya. Hurlock

dalam Setyaningsih (2013) menambahkan bahwa kebahagiaan dapat dicapai melalui penerimaan diri dan penerimaan sosial.⁶

Tingkat *body image* yang dimiliki siswa tidak terlepas dari faktor pengaruh seperti persepsi diri atau penilaian terhadap ukuran tubuhnya yang memunculkan perasaan puas dan tidak puas terhadap bagian tertentu dari tubuhnya. Faktor perkembangan juga mempengaruhi tingkat *body image*. Perkembangan terjadi dari masa ke masa yang dimulai dari masa kecil hingga masa remaja yang meliputi perkembangan secara seksual sekunder. Faktor sosiokultural atau pendapat masyarakat sekitar dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap *body image* terlebih jika penilaian tersebut memiliki patokan bentuk yang ideal. (Thompson dalam Khaira, 2018).⁷

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan implikasi terhadap guru BK untuk lebih memperhatikan perkembangan siswa yang menyangkut bidang layanan pribadi-sosial sehingga siswa akan terfasilitasi melalui layanan bimbingan dan konseling selama menempuh pendidikan di jenjang SMP untuk mencapai perkembangan diri yang optimal dengan menerima perubahan yang terjadi pada dirinya serta mencapai cita-cita yang diharapkan. Hal ini berhubungan dengan pendapat William Kay bahwa tugas perkembangan remaja meliputi menerima fisiknya sendiri, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal, menemukan model yang dijadikan sebagai identitasnya, menerima diri dan percaya akan kemampuan diri sendiri, memperkuat *self-control* serta mampu menghilangkan perilaku kekanak-kanakan.⁸

⁶ Setyaningsih, "Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP 6 Yogyakarta."

⁷ Khaira, "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Pria."

⁸ Putro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja."

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat *body image* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang berada pada kategori sedang, yang artinya rata-rata siswa cukup mampu menilai dirinya dengan positif berkaitan dengan perubahan fisik yang ada pada dirinya. Tingkat *body image* pada siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti persepsi diri, perkembangan dan sosiokultural.

Saran

Upaya mengembangkan *body image* yang positif sangat diperlukan peran guru BK di sekolah serta peran orang tua tidak kalah pentingnya. Diharapkan Guru BK selalu membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangannya yang berkaitan dengan *body image* melalui layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, orang tua lebih memahami perkembangan dan kemampuan yang dimiliki anak, membantu dalam menumbuhkan rasa percaya diri dan menerima atas apa yang dimiliki yang berhubungan dengan bentuk tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Khaira, Putri. "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Pria." Universitas Islam Indonesia, 2018.
- Novarima, Della Salvia Hardaningtyas. "Hubungan Body Image Dengan Self-Esteem Pengguna Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang." Universitas Negeri Semarang, 2022.
- Putro, Khamim Zarkasih. "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja" 17, no. 1 (2017).
- Ramlah. "Pentingnya Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Peseta Didik." *JURNAL AL-MAU'IZHAH* 1, no. 1 (2018).
- Setyaningsih, Catur Baimi. "Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP 6 Yogyakarta." Universitas Negeri Yogyakarta, 2013.
- Sobur, Alex. *PSIKOLOGI UMUM Dalam Lintasan Sejarah*. 1st ed. Bandung: PUSTAKA SETIA, 2013.
- Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, CV, 2017.