

FAKTOR *BODY IMAGE* PADA REMAJA KELAS X DI SMAN 3 TUBAN

Happy April Yanita¹⁾, Padoli²⁾, Anita Joeliantina³⁾, Teresia Retna Puspitadewi⁴⁾

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi : happyyanita@gmail.com

ABSTRAK

Body image merupakan gambaran atau penilaian yang dimiliki oleh seseorang terhadap kondisi fisik yang dimilikinya. *Body image* sendiri terbagi menjadi dua, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu jenis kelamin, media sosial, hubungan interpersonal dan *self esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor *body image* pada remaja kelas X di SMAN 3 Tuban. Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 3 Tuban yaitu sebanyak 331 remaja. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan sample sebanyak 154 remaja. Variabel penelitian adalah faktor *body image* pada remaja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner faktor *body image* pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* remaja adalah media massa dan berjenis kelamin perempuan. Media massa sangatlah berpengaruh pada *body image* remaja. Perempuan sangat mudah terpengaruh *body image*-nya baik melalui media massa, hubungan interpersonal maupun *self-esteem*. Namun media massa paling besar perannya bagi *body image* remaja. Remaja harus lebih selektif dalam penggunaan media massa, pembekalan tentang rasa syukur dan *body image* perlu diajarkan di sekolah maupun keluarga untuk meningkatkan *body image* yang positif.

Kata Kunci: Faktor yang mempengaruhi, *Body image*, Remaja

ABSTRACT

Body image is a description or assessment that someone has of their physical condition. *Body image* itself is divided into two, namely positive *body image* and negative *body image*. Adolescent *body image* is influenced by several factors, namely gender, social media, interpersonal relationships and *self-esteem*. This study aims to determine the description of *body image* factors in adolescents in grade X at SMAN 3 Tuban. Descriptive research design with a *cross-sectional* approach. The population in this study were 331 students in grade X of SMAN 3 Tuban. The sampling technique used was *simple random sampling*. This study used a sample of 154 adolescents. The research variable was *body image* factors in adolescents. The instrument used in this study was a questionnaire on *body image* factors in adolescents. The results of the study showed that most (60%) of the factors that influence adolescent *body image* are mass media

and female gender. Mass media is very influential on body image rem Women are very easy to influence their body image either through mass media, interpersonal relationships or self-esteem. However, the largest mass media recommends for adolescent body image. Adolescents should be more selective in using mass media, provision of gratitude and body image needs to be taught in schools and families to improve positive body image.

Keywords: *Influencing factors, Body Image, Adolescents*

PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini, permasalahan mengenai *body image* cukup hangat menjadi perbincangan di berbagai media sosial seperti Instagram, Tiktok dan berbagai media lainnya. *Body image* merujuk pada sikap individu yang melibatkan pandangan terhadap fisiknya baik dari aspek ukuran, bentuk, maupun penampilan. (Indah, 2020). Masalah berkaitan dengan *body image* sering dihadapi oleh remaja di akhir masa remaja, karena pada tahap ini mereka mengalami transisi dari usia kanak-kanak ke tahap kedewasaan.

Laporan *World Health Organization* (dalam Supriyadi & Mastuti, 2023) menyebutkan bahwa rentang usia untuk remaja di akhir masa remaja berada antara 16 hingga 19 tahun. Pada fase ini, para remaja mulai beranjak ke tahap pendidikan sekolah menengah atas. Ketika masa remaja akhir, individu masih sering merasa labil dan belum menemukan jati dirinya. Pengaruh lingkungan sekitar sangat berperan penting dalam upaya remaja tersebut menemukan jati diri mereka. Perkembangan fisik menjadi salah satu fokus utama yang sangat mereka perhatikan (Alfian et al., 2021). Hal ini diperjelas oleh Ida Umami dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Remaja tahun 2019” yang menjelaskan bahwa pada masa remaja akhir, para remaja sedang mengalami masa panca roba. Maksud dari panca roba disini adalah remaja masih merasa bimbang dengan jati dirinya (Sarwono, 2019).

Berdasarkan kutipan dari Hurlock dalam buku yang berjudul “Psikologi Perkembangan” menjelaskan bahwa salah satu tugas dari remaja akhir yaitu mampu menerima kondisi fisik yang ada pada dirinya. Namun kenyataannya pada sekarang ini, para remaja masih banyak yang kurang menerapkan tugas perkembangan dirinya dikarenakan merasa kurang percaya diri dan menilai kondisi fisiknya berdasarkan sudut pandang dari orang disekitarnya (Dianningrum & Satwika, 2021).

Pernyataan tersebut didukung dengan hasil dari jajak pendapat oleh U-Report (laman program yang dikelola UNICEF dan berisi tentang isu di kalangan remaja) pada tahun 2019 memaparkan bahwa sebanyak 24% remaja di seluruh dunia merasa malu jika tidak memiliki postur tubuh yang langsing, 21% memiliki keinginan untuk melakukan operasi plastik guna merubah bentuk fisik sesuai yang mereka inginkan. Keinginan ini disebabkan karena selama ini mereka menganggap fisik yang mereka miliki kurang memenuhi kriteria yang mereka inginkan. Survei cross-sectional dari beberapa negara yaitu Amerika Serikat, Kanada, Eropa, Pakistan, Korea, dan Cina diketahui bahwa sebanyak 45% remaja mengalami kekhawatiran terkait *body image* yang mereka miliki. Sedangkan untuk prevalensi persepsi tubuh yang buruk di kalangan remaja di negara-negara berkembang bervariasi, mencapai antara 35% hingga 81% untuk remaja perempuan dan antara 16% sampai 55% untuk remaja laki-laki. (Rany, 2022).

ZAP (Zulu Alpha Papa) *beauty indeks* juga melakukan survei mengenai *body image* di tingkat nasional dan provinsi. Untuk hasil survei pada tingkat nasional tahun 2023 didapati sebanyak 50,1% wanita Indonesia tidak merasa puas dengan kondisi kulit wajah mereka. Selain

itu, wanita Indonesia juga menaruh perhatian khusus pada kondisi badan mereka, seperti ukuran atau berat badan yang mereka miliki saat ini sebesar 44,9%. Sebanyak 33,2% wanita Indonesia sangat memperhatikan bentuk badan mereka. Sedangkan hasil survei pada tahun 2024 diketahui bahwa sebanyak 96,2% wanita Indonesia mempercayai adanya *beauty privilege* atau seseorang yang dianggap cantik pasti akan jauh lebih beruntung. Sebesar 30,7% wanita Indonesia memiliki persepsi bahwa seseorang dapat dianggap cantik apabila memiliki wajah yang bersih dan mulus. Sedangkan untuk hasil survei ZAP (Zulu Alpha Papa) *beauty indeks* secara provinsi, Jawa Timur mencapai 48% remaja kurang menerima penampilan fisik yang dimilikinya (Clinic & Inc, 2024).

Peneliti sudah melakukan survey di SMAN 3 Tuban pada 10 siswa tanggal 19 Maret 2025 menggunakan kuesioner yang sebelumnya telah diterapkan, yaitu Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) didapatkan 6 siswa (60%) mengalami *body image* negatif dan sebanyak 4 siswa (40%) memiliki *body image* positif. Terungkap bahwa penyebab siswa memiliki *body image* negatif adalah karena ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang mereka miliki, sering membandingkan dirinya dengan temannya yang lain serta ada hubungannya dengan tampilan di media sosial. Data tersebut didukung oleh penelitian terdahulu. Studi yang dilakukan oleh Meinisa, (2024) dengan responden remaja kelas X MAN 1 Kota Tuban menunjukkan sebanyak 89% remaja memiliki *body image* negatif dan penerimaan diri yang buruk sebesar 68%. Dari data dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang memiliki *body image* negatif dan kurang dalam hal penerimaan dirinya dg menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) (Meinisa, 2024).

Body image remaja sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu jenis kelamin, media sosial, hubungan interpersonal dan *self esteem*. Faktor-faktor tersebut dapat menentukan seorang remaja memiliki *body image* positif atau negatif. Apabila seorang remaja masih merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya, maka permasalahan remaja tentang *body image* negatif juga akan tetap banyak. Ketika hal ini dibiarkan berkelanjutan, maka dapat memberikan dampak buruk bagi remaja yang mengalaminya, diantaranya yaitu seperti gangguan pola makan, masalah kesehatan mental, rendahnya kualitas hidup, *rendahnya self-esteem* (Rany, 2022).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Faktor Media Massa Terhadap *body image* Pada Remaja Di SMAN 3 Tuban Pada Bulan April 2025

Media Massa	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Berpengaruh	93	60%
Tidak berpengaruh	61	40%
Total	154	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar remaja kelas X di SMAN 3 Tuban *body image*-nya dipengaruhi oleh media massa (60%).

Tabel 2 Distribusi Faktor Hubungan Interpersonal Terhadap *Body Image* Pada Remaja Di SMAN 3 Tuban Pada Bulan April 2025

Hubungan Interpersonal	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Berpengaruh	43	28%
Tidak berpengaruh	111	72%
Total	154	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hampir setengah remaja kelas X di SMAN 3 Tuban *body image*-nya dipengaruhi oleh hubungan interpersonal (28%).

Tabel 3 Distribusi Faktor *Self-esteem* Terhadap *Body Image* Pada Remaja Di SMAN 3 Tuban Pada Bulan April 2025

Hubungan Interpersonal	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Berpengaruh	34	22%
Tidak berpengaruh	120	78%
Total	154	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian kecil remaja kelas X di SMAN 3 Tuban *body image*-nya dipengaruhi oleh *self-esteem* (22%).

Tabel 4 Tabulasi Silang Faktor Media Massa Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Pada Remaja Di SMAN 3 Tuban Pada Bulan April 2025

Media Massa	Jenis Kelamin				Jumlah	Presentase
	Laki-laki	%	Perempuan	%		
Berpengaruh	35	8	58	2	93	100%
		%		%		
Tidak berpengaruh	42	9	19	1	61	100%
		%		%		
Total	77	5	77	5	154	100%
		0		0		
		%		%		

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar remaja kelas X di SMAN 3 Tuban yang *body image*-nya dipengaruhi oleh media massa berjenis kelamin perempuan (62%).

Tabel 5 Tabulasi Silang Faktor Hubungan Interpersonal Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Pada Remaja Di SMAN 3 Tuban Pada Bulan April 2025

Hubungan Interpersonal	Jenis Kelamin				Jumlah	Presentase
	Laki-laki	%	Perempuan	%		

		4		5		
Berpengaruh	19	4	24	6	43	100%
		%		%		
		5		4		
Tidak berpengaruh	58	2	53	8	111	100%
		%		%		
Total	77	5	77	0	154	100%
		0		5		
		%		%		

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar remaja kelas X di SMAN 3 Tuban yang *body image*-nya dipengaruhi oleh hubungan interpersonal berjenis kelamin perempuan (56%).

Tabel 6 Tabulasi Silang Faktor *Self-esteem* Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Pada Remaja Di SMAN 3 Tuban Pada Bulan April 2025

<i>Self-esteem</i>	Jenis Kelamin				Jumlah	Presentase
	Laki-laki	%	Perempuan	%		
Berpengaruh	15	4	19	6	34	100%
		%		%		
Tidak berpengaruh	62	5	58	8	120	100%
		2		%		
Total	77	5	77	0	154	100%
		0		%		

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar remaja kelas X di SMAN 3 Tuban yang *body image*-nya dipengaruhi oleh *self-esteem* berjenis kelamin perempuan (56%).

PEMBAHASAN

Faktor media massa terhadap *body image* pada remaja di SMAN 3 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar remaja kelas X di SMAN 3 Tuban *body image*-nya dipengaruhi oleh media massa (60%). Media sosial bisa membuat ketagihan dan membentuk sikap mengisolasi diri dari kehidupan di sekitar. Pasalnya, orang-orang menggunakan sosial media untuk berkomunikasi serta berbagi informasi dengan teman, keluarga, atau bahkan orang asing yang memiliki minat yang sama. Salah satu konsekuensi dari pemanfaatan media sosial adalah terbentuknya *body image* yang baik atau setidaknya netral, yang bila tidak ditangani dengan tepat dapat berpotensi menghasilkan *body image* negatif. Orang yang cenderung memiliki sikap menerima diri sendiri serta menghargai segala perubahan pada tubuhnya dikatakan memiliki *body image* yang positif. Sebaliknya, orang yang merasa tidak puas dengan tubuhnya dan berusaha semaksimal mungkin mengubah penampilannya tanpa memedulikan baik atau buruknya dikatakan memiliki *body image* yang negatif. Selain itu, industrialisasi dan perkembangan budaya konsumen di negara-negara Barat dengan sangat cepat telah menyebar ke seluruh dunia, menciptakan citra tubuh baru dan standar tubuh ideal. Melalui gaya berpakaian, dan

atau film Hollywood, citra perempuan yang lebih ramping diperkenalkan ke masyarakat. Banyak sekali platform media dan iklan yang berkontribusi dalam menciptakan pandangan bahwa tubuh yang langsing dan proporsional dianggap lebih baik daripada tubuh yang berisi. Sebagian besar dari mereka mulai meragukan diri mereka sendiri terkait penampilan khususnya fisik, sehingga banyak yang mengambil langkah-langkah berisiko untuk mengubah tubuh mereka agar sesuai dengan standar yang mereka sebut ideal (Azahra, 2024).

Media sosial menjadi salah satu hal yang menyebabkan munculnya *body Image*, yang kemudian mempengaruhi bagaimana seseorang merasa, berfikir, memandang dan memperlakukan diri mereka sendiri. *Body image* negatif dapat mengakibatkan gangguan terhadap seseorang jika terlalu lama dibiarkan dan tidak disembuhkan, seperti depresi bahkan kematian. Untuk dapat terhindar dan menyembuhkan dampak dari *body Image* negatif itu sebenarnya mudah, seseorang hanya perlu membangun dan mengembangkan *body Image* positif yang ada pada diri mereka. Karena dengan membangun dan mengembangkan *body image* positif menjadikan seseorang lebih percaya diri dan dan beryukur, sehingga mereka dapat menerima apapun keadaan bentuk tubuh mereka (Roainina, 2020).

Pada era sekarang, media massa seakan menjadi kebutuhan utama bagi setiap orang. Dari segi hal apapun bisa diakses dengan mudah melalui media massa. Media massa sendiri bisa membawa dampak positif dan negatif bagi diri seseorang sesuai dengan cara penggunaannya. Apabila remaja salah dalam penggunaannya, maka bisa menimbulkan berbagai dampak termasuk *body image* mereka. Media massa dapat mempengaruhi bagaimana kita memandang tubuh kita sendiri dan orang lain, serta membentuk standar kecantikan yang ideal melalui berbagai tampilan yang dapat diakses dengan mudah. Media massa memiliki kemampuan untuk memengaruhi pandangan seseorang terhadap tubuh mereka karena tampilan citra tubuh yang terkadang tidak realistis. Apabila hal ini dibiarkan berkelanjutan, maka dapat mempengaruhi cara pandang para remaja terhadap sesuatu yang telah dimilikinya. Hal ini dapat terlihat dari data diatas bahwa banyak remaja yang *body image* – nya dipengaruhi oleh media massa.

Faktor hubungan interpersonal terhadap *body image* pada remaja di SMAN 3 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah remaja kelas X di SMAN 3 Tuban *body image*-nya dipengaruhi oleh hubungan interpersonal (28%). Hubungan Interpersonal adalah sebuah ikatan yang melibatkan dua individu atau lebih yang saling bergantung dan menerapkan pola interaksi yang tetap. Tentunya, interaksi ini akan memengaruhi satu sama lain atau dapat juga diartikan sebagai hubungan yang bersifat saling memberikan dampak. Berdasarkan berbagai penjelasan dapat disimpulkan bahwa hubungan interpersonal adalah koneksi yang terbentuk dalam interaksi sosial yang melibatkan antar individu saling berinteraksi (Suranto, 2020).

Hubungan interpersonal sering kali mendorong individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan masukan yang diterima berpengaruh pada pandangan mereka terhadap diri sendiri, termasuk dampaknya terhadap perasaan mengenai penampilan. Inilah yang sering kali membuat seseorang mengalami kecemasan terkait penampilannya dan menjadi tidak tenang saat orang lain memberikan penilaian terhadap mereka (Indah, 2020).

Saran, nasehat maupun kritik dari orang lain memang terkadang diperlukan untuk merubah kita menjadi lebih baik lagi, Tetapi tergantung bagaimana diri kita merespon atau memberikan feedback atas saran maupun kritik dari orang lain. Saran maupun masukan dari lingkungan sekitar memberikan pengaruh penting bagaimana para remaja menilai apa yang telah mereka miliki. Dapat kita lihat dari data diatas. Meskipun tidak banyak remaja yang *body image*-nya dipengaruhi oleh

hubungan interpersonal, tetapi masih ada beberapa remaja yang ternyata menganggap kritik dari orang lain sangat penting untuk dirinya.

Faktor *self-esteem* terhadap *body image* pada remaja di SMAN 3 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian kecil kelas X di SMAN 3 Tuban *body image*-nya dipengaruhi oleh *self-esteem* (22%). Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung mengembangkan pandangan positif tentang dirinya sendiri, sementara di sisi lain, individu yang memiliki rasa percaya diri yang lemah akan lebih mungkin untuk menciptakan penilaian negatif terhadap dirinya. (Wira Raharja & Salis Yuniardi, 2019).

Selain itu, remaja yang memiliki *self-esteem* yang tinggi tidak melihat dirinya lebih unggul dibandingkan orang lain, merasa memiliki nilai, terus-menerus berusaha untuk meningkatkan diri, serta mengembangkan keterampilan yang ada. Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah cenderung berkonsentrasi pada perlindungan diri, merasa sangat hancur saat menghadapi kegagalan, membesar-besarkan pengalaman negative yang mereka alami, merasa canggung dan tertekan saat berkomunikasi dengan orang lain merupakan hal yang biasa terjadi. Remaja yang memiliki *body image* positif umumnya akan merasa bangga dengan fisik dan penampilan yang mereka miliki. Mereka tidak terpengaruh oleh kriteria ideal wanita yang ditentukan oleh masyarakat, sehingga dapat menerima perubahan yang terjadi pada tubuh mereka.

Berbeda dengan remaja yang memiliki *body image* negatif, mereka cenderung tidak merasa puas dengan kondisi fisik mereka karena bentuk tubuh dan tampilan yang tidak sesuai dengan yang ditampilkan di media atau harapan sosial sekitar. *Body image* negatif ini dapat mengakibatkan berbagai efek buruk bagi individu yang mengalaminya, seperti rendahnya *self-esteem*, perilaku diet yang tidak sehat, stres emosional, gangguan makan, kecemasan, ancaman terhadap kesehatan mental, depresi, berhenti berolahraga, serta mengurangi interaksi sosial dengan orang lain (Fitra et al., 2021).

Dari data penelitian diatas, meskipun hanya sebagian kecil remaja yang *body image*-nya dipengaruhi oleh *self-esteem*, tapi ini searah dengan teori yang telah dijelaskan bahwa seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung untuk membentuk penilaian positif mengenai dirinya sendiri, namun sebaliknya, individu yang memiliki harga diri rendah akan cenderung mengembangkan penilaian negatif tentang dirinya.

Faktor media massa berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada remaja di SMAN 3 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa sebagian besar yang *body image*-nya terpengaruh oleh media massa dari kalangan perempuan. Hal ini disebabkan oleh ketertarikan yang tinggi terhadap media massa di kalangan kaum muda, terutama pada remaja wanita.

Saat ini, aplikasi media massa dapat dipakai untuk berbagai macam kegiatan. Salah satunya adalah untuk berbagi gambar yang berkaitan dengan teman, keluarga, atau bahkan individu lain yang memiliki hobi yang serupa. Media massa sering kali menggambarkan kriteria wanita sempurna, yang biasanya diharapkan memiliki penampilan muda, ramping, kulit putih, dan halus. Hampir semua pengguna media massa menampilkan foto terbaik dari diri mereka, sehingga memicu rasa kagum orang-orang yang melihat dan menginginkan kehidupan serta penampilan fisik seperti mereka. Iklan dan promosi di media massa juga sering kali menampilkan produk yang berhubungan dengan kecantikan dan kebugaran. Dimana hal tersebut dapat memengaruhi perempuan untuk merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka. (Roainina, 2020).

Remaja putri lebih aktif dalam penggunaan media massa baik untuk belajar, hiburan maupun mencari rekomendasi tentang hal baru dan dirasa menarik. Perempuan lebih sering menggunakan media massa untuk menunjukkan sisi relasi sosial mereka, seperti berbagi nasihat atau kutipan agama yang menginspirasi. Media massa juga menjadi sarana perempuan untuk dapat mengekspresikan dan menciptakan sesuatu dalam konteks sosial dengan memanfaatkan potensi pikirannya yang ada. Perempuan juga lebih mudah menampilkan diri sendiri di media sosial tanpa harus merasa dibatasi, meskipun seringkali tetap mendapatkan stigma yang melemahkan. Hal inilah yang membuat perempuan lebih mudah terpengaruh *body image*-nya melalui media massa.

Faktor hubungan interpersonal berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada remaja di SMAN 3 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa sebagian besar yang *body image*-nya terpengaruh oleh media massa yaitu dari kalangan perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan sering kali lebih terbuka dalam berkomunikasi dan berhubungan interpersonal. Mereka mungkin lebih cenderung untuk mendengarkan dan mempertimbangkan pendapat orang lain tentang penampilan mereka (Indah, 2020).

Perempuan secara umum lebih sering melakukan evaluasi dan penilaian terhadap penampilan tubuh mereka. Mereka akan langsung merasa tidak nyaman dengan apa yang mereka miliki ketika mendapatkan kritik dari orang lain di sekitar mereka. Komentar atau kritik dari orang sekitar seperti keluarga, teman maupun pasangan sangat menentukan bagaimana cara perempuan memandang diri mereka sendiri (Indah, 2020).

Selain itu, emosional yang dimiliki oleh perempuan juga berperan aktif dalam bagaimana respon yang diberikan dari kritik orang lain terhadapnya. Perempuan mungkin lebih rentan terhadap pengalaman emosional yang terkait dengan penampilan fisik, seperti komentar atau perbandingan dengan orang lain (Indah, 2020).

Secara umum, perempuan cenderung menggunakan perasaan dalam berbagai hal. Lain halnya dengan laki-laki yang cenderung menggunakan logika dalam berpikir dan bertindak. Perempuan secara umum memiliki kemampuan empati dan sosial yang lebih kuat, sehingga mereka lebih mudah dipengaruhi oleh opini dan pendapat orang lain.

Faktor *self-esteem* berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada remaja di SMAN 3 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa sebagian besar yang *body image*-nya terpengaruh oleh *self-esteem* yaitu dari kalangan perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan seringkali menghadapi tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan yang ideal (Wira Raharja & Salis Yuniardi, 2019).

Tubuh adalah aspek yang sangat diperhatikan oleh remaja, karena ini adalah bagian pertama yang diamati oleh orang lain. Sebagai hasilnya, penampilan fisik dapat mempengaruhi citra tubuh mereka. Citra tubuh seseorang berhubungan dengan cara remaja tersebut berpikir, mengevaluasi, dan memahami penampilan fisik mereka. Apabila seseorang memiliki ekspektasi yang tinggi atau berlebihan tentang tubuh dan penampilan mereka, hal ini berpotensi mengarah pada citra tubuh yang negatif. Namun, jika individu memiliki pandangan positif terhadap tubuh mereka, mereka cenderung menilai diri mereka dengan baik, merasa bangga dengan fisik yang dimiliki, serta merasa senang dengan penampilan luar mereka. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya akan mengalami peningkatan harga diri, yang dipengaruhi oleh kepuasan terhadap fisik yang dimiliki. Jika individu dapat menerima kondisi fisiknya, ini menunjukkan kemampuan mereka untuk melakukan evaluasi yang baik terhadap diri dan tubuh

mereka. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami apa yang telah dicapai dan dilakukan, serta proses yang telah dilalui. Mereka akan lebih cenderung menilai diri mereka dengan cara yang positif, melihat segala sesuatu secara objektif, mencakup bukan hanya penampilan fisik, tetapi juga potensi, pencapaian, dan berbagai faktor yang berkaitan dengan penghargaan diri. (Indriasari, 2023).

Pengalaman emosional perempuan disini juga memegang peran penting dalam penerimaan diri, pujian maupun kritik sangat bermakna dan memberikan efek yang luar biasa bagi diri kalangan perempuan. Perempuan juga lebih memperhatikan akan kondisi fisik maupun penampilan dibandingkan dengan kalangan laki-laki. Biasanya laki-laki lebih cuek dan tidak terlalu memikirkan tentang hal apapun yang dimilikinya. Apabila seorang laki-laki merasa nyaman dan cukup dengan apa yang telah dimiliki, maka ia tidak terlalu berkeinginan untuk merubahnya (Wira Raharja & Salis Yuniardi, 2019).

Umumnya, perempuan memiliki kebiasaan membandingkan fisik mereka dengan perempuan lainnya. Akibatnya, muncul perasaan tidak puas serta frustrasi karena merasa kurang menarik. Membangun rasa percaya diri bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Pasalnya, selalu ada "tantangan" yang membuat merasa kembali tidak layak dan tidak menarik. Pola pikir dan sifat seperti ini, seiring berjalannya waktu, dapat menimbulkan ketidakbahagiaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Setengah berjenis kelamin laki-laki dan setengah berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar remaja di SMAN 3 Tuban faktor yang mempengaruhi *body image* mereka adalah media massa. Hampir setengah remaja kelas X di SMAN 3 Tuban *body image*-nya dipengaruhi oleh hubungan interpersonal. Sebagian kecil remaja kelas X di SMAN 3 Tuban *body image*-nya dipengaruhi oleh *self-esteem*. Jenis kelamin perempuan adalah jenis kelamin yang paling banyak dipengaruhi oleh faktor *body image* baik melalui media massa, hubungan interpersonal dan *self-esteem*

Dari hasil penelitian yang diperoleh, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut: Remaja harus lebih selektif dalam penggunaan media massa, sehingga apa yang ditayangkan dapat memberikan dampak positif bagi dirinya. Pihak sekolah dapat meningkatkan *body image* pada siswa dengan memberi materi tentang *body image* kepada para siswa sekolah melalui mata pelajaran bimbingan konseling untuk meningkatkan *body image* yang positif dan sehat. Orang tua dapat mengajarkan kepada remaja untuk menanamkan rasa syukur pada diri sendiri akan apa yang telah dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, A., Abdullah, A., & Nurjannah, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi *body image* pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(1), 60. <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i1.467>
- Anditya, A. W. (2020). Penanaman Nilai-Nilai Pancasila Melalui Kontrol Sosial Oleh Media Massa Untuk Menekan Kejahatan di Indonesia. *Nurani Hukum*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.51825/nhk.v3i1.8463>
- Azahra, S. A. (2024). Pengaruh Sosial Media Terhadap *Body Image* Pada Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities (IJBITH)*, 1(1), 31–43.
- Clinic, Z., & Inc, M. (2024). *ZAP Beauty Index 2024*. 1–37.

- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). PEREMPUAN Septy Wahyu Dianningrum Yohana Wuri Satwika Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi, Volume 7Ju*.
- Fitra, N. A., Rahayu Z, S. P., Desmita, D., & Irman, I. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body Image pada Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya, 3(2)*, 84. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i2.4534>
- Indah, M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi body image pada pengguna aktif instagram di sma negeri 1 Kutacane. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, 23–24*.
- Indriasari, D. (2023). Body Image Dan Self Esteem Pada Remaja Ditinjau Berdasarkan Perspektif Gender. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan, 7(2)*, 53–61. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i2.3915>
- Purwati, A. E. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 14(3)*, 553–568. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>
- Rany, H. (2022). Batasan Remaja. *Keperawatan, 1–23*.
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology, 6(1)*, 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Roainina, F. (2020). Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional, 5(3)*, 248–253.
- Sarwono. (2019). *Psikologi Remaja. 297*.
- Sinaga, B. B. F. (2023). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Body Image Wanita Didesa Bandar Tengah Skripsi Oleh : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan*.
- Supriyadi, N. A., & Mastuti, E. (2023). Dampak Body Image pada Remaja Putri : Literature Review. *Psikologi Dan Kesehatan Mental*. [https://repository.unair.ac.id/128866/1/112011133228_Nadhira Aprilia Supriyadi.pdf](https://repository.unair.ac.id/128866/1/112011133228_Nadhira%20Aprilia%20Supriyadi.pdf)
- Tita T.T (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Image Berdasarkan Suku Budaya Remaja di Sekolah Ahmad Yani Binjai
- Wicaksono, M. G. D. (2022). *Pengaruh Jenis Kelamin Dan Psikografis Terhadap Keputusan Pembelian Layanan Streaming Online*.
- Wira Raharja, D., & Salis Yuniardi, M. (2019). Self-Esteem dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder paad Mahasiswi (Self-Esteem and Trends of Body Dysmorphic Disorders in Students). *Psycho Holistic, 1(1)*, 23–29. <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic>
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Definisi Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmu Pendidikan, 7(2)*, 809–820.