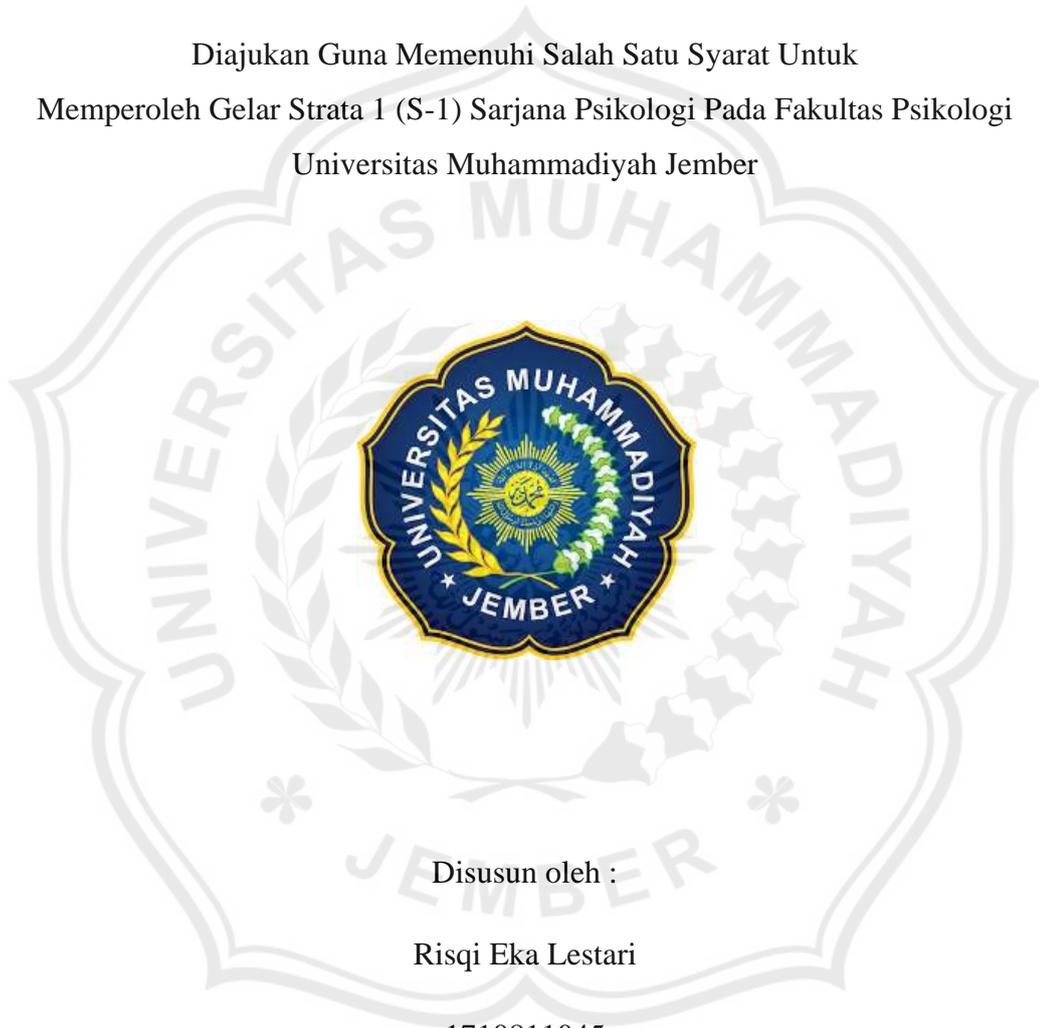


**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN CITRA TUBUH POSITIF PADA REMAJA LAKI-  
LAKI DI KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember



Disusun oleh :

Risqi Eka Lestari

1710811045

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**TAHUN 2021**

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN CITRA TUBUH POSITIF PADA REMAJA LAKI-LAKI**

**DI KABUPATEN JEMBER**

**Telah Disetujui Pada Tanggal**

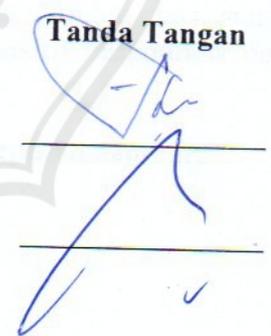
02 Agustus 2021

**Dewan Penguji**

Istiqomah, S.Psi.,M.Si.Psi (NPK. 0312445)

Panca K. H, S.Psi.,M.A.Psi (NIP. 197303032005012001)

**Tanda Tangan**



# GAMBARAN CITRA TUBUH POSITIF REMAJA LAKI-LAKI DI KABUPATEN JEMBER

Risqi Eka Lestari<sup>1</sup>

Panca Kursistin Handayani<sup>2</sup>

## Intisari

Saat ini banyak media yang menampilkan tokoh laki-laki yang memiliki tubuh *sixpack*, berkulit putih dan berwajah tampan. Dengan adanya tokoh ini banyak remaja laki-laki yang berlomba-lomba untuk terlihat sama atau menyerupai tokoh tersebut. Ketika remaja laki-laki tidak melakukan memfilteran informasi, maka mereka bisa mengalami ketidakpuasan tubuh akibat dari keinginan menyerupai tokoh yang mereka idolakan tersebut. Pada penelitian sebelumnya alat ukur BAS sudah digunakan untuk meneliti faktor struktur dari BAS yang dilakukan di berbagai negara dengan sampel dari segala usia. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana BAS digunakan pada rentang usia 18-24 tahun dan pada sampel remaja laki-laki.

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampel yaitu *nonprobability sampling* dengan teknik *quota sampling* dan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 150. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *Body Appreception Scale-2* yang diadaptasi dari Tylka (2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 53 responden (79%) remaja laki-laki Kabupaten Jember memiliki citra tubuh positif tinggi, dengan prosentase tertinggi pada aspek anggapan positif terhadap tubuh sebanyak 95 responden (63%). Ditinjau dari suku budaya, ditemukan bahwa tingkat citra tubuh positif responden dari semua etnis cenderung tinggi, selain itu ditinjau dari status pekerjaan juga ditemukan bahwa tingkat citra tubuh positif responden dari berbagai status pekerjaan cenderung tinggi

**Kata Kunci : Citra tubuh positif, Remaja laki-laki, Kabupaten Jember.**

- 
1. Peneliti
  2. Dosen Pembimbing 1

## ***POSITIVE BODY IMAGE OF ADOLESCENT BOYS***

### ***IN JEMBER DISTRICT***

**Risqi Eka Lestari<sup>1</sup>,**

**Panca Kursistin Handayani<sup>2</sup>**

#### **Abstrak**

*Currently, there are many media featuring male characters who have a six-pack body, white skin and handsome faces. With this character, many teenage boys are competing to look the same or resemble the character. When teenage boys do not filter information, then they can find a body as a result of wanting to resemble the character they idolize. In previous studies, the BAS measuring instrument has been used to examine the structural factors of the BAS conducted in various countries with samples of all ages. Therefore, the researcher wanted to know how BAS was used in the age range of 18-24 years and in the sample of teenage boys.*

*This study use a descriptive quantitative type with a sampling technique, namely non-probability sampling with quota sampling dan purposive sampling techniques. The sample in this study was 150. The measuring instrument in this study used the Body Appreception Scale-2 scale which was adapted from Tylka (2012).*

*The results of this study showed that as many as 53 respondents (79%) of male adolescents in Jember Regency had a high positive body image, with the highest percentage in the aspect of positive perception of the body as many as 95 respondents (63%). In terms of ethnicity and culture, it was found that the level of positive body image of respondents from all ethnicities tended to be high. In addition, in terms of employment status, it was also found that the level of positive body image of respondents from various occupational statuses tended to be high.*

***Keywords: Positive body image, Adolescent boys, Jember Regency.***

- 
1. *Researcher*
  2. *Advisor Lecturer 1*

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan masa dimana banyak terjadi perubahan secara fisik, terutama pada remaja laki-laki yang dapat terlihat seperti bertambahnya tinggi badan, kenaikan berat badan dan perubahan lainnya. (Pratama&Siswandi, 2015). Perubahan fisik yang terjadi ini akan menimbulkan kekhawatiran yang pastinya akan mempengaruhi penampilan fisik remaja, padahal salah satu tugas perkembangan di masa remaja adalah menerima bentuk fisiknya sendiri termasuk keunikan dalam tubuhnya (Putro,2017).

Perubahan psikologis remaja menyebabkan remaja disibukkan dengan tubuh mereka dan mengembangkan citra individual mengenai *body image*. Menurut Schilder dan Fisher (dalam Hartini,2017), *Body image* merupakan pendapat seseorang mengenai daya tarik tubuh yang dimiliki, penyimpangan ukuran tubuh, pendapat mengenai batasan-batasan tubuh, keakuratan persepsi mengenai perasaan jasmaniah/fisik.

Berdasarkan wawancara, meskipun remaja laki-laki mempunyai persepsi bentuk tubuh ideal seperti sosok yang diidolakan, namun tidak membuat remaja laki-laki menjadi terobsesi untuk memiliki tubuh yang sama dengan sosok idolanya. Subjek yang peneliti wawancara mengatakan, meskipun bentuk tubuh yang dimilikinya belum mirip dengan sosok idolanya, tetapi dirinya tidak merasa kurang percaya diri, justru mereka tetap bersyukur dan menerima bentuk tubuhnya dengan apa adanya.

Kekurangan yang ada didalam tubuhnya, lantas tidak membuat remaja laki-laki ingin merubah penampilannya atau merasakan ketidakpuasaan, justru malah membuat remaja laki-laki tetap merasa nyaman, percaya diri dan bahagia, karena menurutnya nikmat yang telah Tuhan berikan harus dijaga dan disyukuri. Hal ini sesuai dengan definisi citra tubuh positif. Citra tubuh positif adalah rasa cinta dan hormat terhadap tubuh sehingga membuat individu menerima, menghargai dan mengagumi keindahan dan keunikan tubuh mereka tanpa memikirkan ketidaksempurnaan, (Cohen *et.al*,2019).

Citra tubuh yang positif memiliki beberapa aspek salah satunya adalah konsep kecantikan secara luas. Konsep kecantikan secara luas adalah pandangan bahwa berbagai macam penampilan dapat terlihat menarik dan dapat dimodifikasi. Artinya setiap orang memiliki kepribadian yang unik dan menarik, sehingga ketika bentuk tubuh kurang menarik, maka masih bisa ditutupi dengan kepribadian yang baik yang kita miliki ( Tylka & Barcalow,2015).

Menurut Tylka (2012) citra tubuh yang positif dipengaruhi oleh beberapa sumber, salah satunya faktor spritual. Individu dengan citra tubuh yang positif percaya bahwa kekuatan yang paling tinggi (Tuhan) yang mencintai dan menerima mereka tanpa syarat, membuat mereka menjadi istimewa dan unik. Mereka akan berusaha untuk menjaga dan menghormati tubuhnya seperti merawat rumah atau tempat ibadah, sebagai wujud kebersyukuran terhadap Tuhan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi tersebut diatas, peneliti tertarik ingin mendeskripsikan terkait gambaran citra tubuh positif pada remaja laki-laki di

Kabupaten Jember. Penelitian terkait citra tubuh positif pada remaja laki-laki penting untuk dilakukan mengingat saat ini banyak media yang memaparkan *figure* laki-laki dengan bentuk tubuh yang ideal yang dikhawatirkan bisa mengganggu citra tubuh positif pada remaja laki-laki. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tema “ Gambaran Citra Tubuh Positif Pada Remaja Laki-Laki di Kabupaten Jember”.

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran citra tubuh positif pada remaja laki-laki di Kabupaten Jember.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif yang bertujuan hanya menggambarkan dari hasil data yang didapatkan tanpa bermaksud untuk tidak melakukan perbandingan (Sugiono,2011). Variable yang digunakan yaitu citra tubuh positif.. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 150 sampel dengan karakteristik sebagai berikut :

- a. Remaja laki-laki tinggal di Kabupaten Jember
- b. Remaja laki-laki usia 18 tahun sampai 24 tahun.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun skala psikologi yang peneliti gunakan yaitu skala model *likert* bentuk *checklist*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur citra tubuh pada penelitian ini adalah mengadaptasi berdasarkan instrument *Body Appreciation Sacle-2* yang disusun

oleh Tracy L. Tylka. Versi asli BAS-2 memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,97 (0,97 untuk wanita dan 0,96 untuk laki-laki) (Tylka& Wood-Barcalow,2015).

Hasil uji alat ukur *Body Apperception Scale -2* menunjukkan bahwa 10 item dinyatakan valid dengan koefisien korelasi 0.000 dengan mengacu pada taraf signifikansi 5%. Pada perhitungan uji reliabilitas berdasarkan *reliability statistic* pada skala *Body Apperception Scale-2* memiliki *Cronbach's Alpha* sebesar 0.816 yang artinya memiliki reliabilitas yang bagus. Selanjutnya, untuk hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skala *Body Apperception Scale-2* memiliki nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* 0,198 sehingga dapat dikatakan data pada penelitian ini terdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansinya  $>0,05$ . Maka dapat diartikan data dalam penelitian ini memiliki sebaran normal sehingga dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi dalam penelitian ini.

### **Hasil dan Pembahasan**

Secara keseluruhan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa gambaran citra tubuh positif pada remaja akhir laki-laki di Kabupaten Jember berada dalam kategori tinggi. Namun perbedaan tersebut sangat tipis yang dapat dilihat dari 53% dari 79 responden menunjukkan kategori tinggi dan 47% dari 71 responden menunjukkan kategori rendah. Artinya remaja akhir laki-laki sudah mampu untuk menerima dan menghargai bentuk tubuhnya dengan baik tanpa memikirkan ketidaksempurnaan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Primarini (2019), bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat *body image* yang

cenderung positif dibandingkan perempuan. Hasil ini dapat dipengaruhi oleh faktor diri sendiri maupun dari lingkungan tempat tinggal remaja laki-laki.

Jika ditinjau dari aspek dari citra tubuh positif, aspek yang menunjukkan kategori tinggi yaitu aspek anggapan yang positif atas tubuh aspek melindungi tubuh dengan menolak ideal-ideal tentang bentuk tubuh yang realistis dan aspek penerimaan terhadap tubuh terlepas dari berat, bentuk tubuh dan kekurangan yang ada. Sedangkan aspek yang menunjukkan kategori rendah yaitu aspek rasa hormat atas tubuh dengan memenuhi kebutuhan dan terlibat dalam perilaku sehat. Aspek yang memiliki prosentase tertinggi adalah aspek anggapan yang positif atas tubuh dimana terdapat 95 responden dengan prosentase 63% berada dalam kategori tinggi dan 55 responden dengan prosentase 37% berada dalam kategori rendah. Artinya, responden dalam penelitian ini mampu menemukan keindahan dalam tubuhnya sehingga responden akan selalu memiliki pemikiran yang baik atas tubuhnya. Menurut Saputra(2020), seseorang yang memiliki citra tubuh positif menyadari bahwa dirinya memiliki *inner beauty* yang kemudian akan terpancar ke penampilan luar mereka seperti cahaya. Dengan adanya *inner beauty* ini, seseorang mampu menyadari meskipun dirinya memiliki kekurangan pada beberapa bagian tubuhnya, namun tidak membuat dia merasa kurang percaya diri dan *inner beauty* ini tergambar sebagai perasaan positif akan kebahagiaan dan kegembiraan serta pemikiran optimis tentang diri mereka sendiri.

Bila ditinjau dari suku bangsa, ditemukan bahwa tingkat citra tubuh positif responden dari semua etnis cenderung tinggi. Namun bila diamati lebih lanjut maka

dapat disimpulkan bahwa prosentase tertinggi dengan kategori skor tinggi citra tubuh positif berada pada suku Madura dengan prosentase 70%. Sedangkan prosentase tertinggi dengan kategori rendah berada pada suku Pandhalungan dengan prosentase 56%. Hasil penelitian ini harus disikapi dengan hati-hati, mengingat jumlah responden dari etnis tersebut sehingga diasumsikan kurang merepresentasikan etnis yang bersangkutan secara tepat. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan suku dapat mempengaruhi tingkat citra tubuh positif responden. Setiap identitas sosial yang dikembangkan dalam konteks budaya yang berbeda dapat menyebabkan hubungan tubuh dan diri yang berbeda, dan sikap terhadap tubuh dan pentingnya penampilan yang nantinya akan menghasilkan konsep yang berbeda tentang apresiasi tubuh ( Swami,2017).

Bila ditinjau dari status pekerjaan, ditemukan bahwa tingkat citra tubuh positif responden dari berbagai status pekerjaan cenderung tinggi. Namun tidak ada perbedaan yang signifikan antara responden yang memiliki status pekerjaan sebagai mahasiswa, pelajar, karyawan maupun yang lainnya. Jika dilihat hasil citra tubuh positif memiliki prosentase rendah pada responden pelajar. Menurut Kenny (2016), kelompok teman sebaya memiliki pengaruh pada perkembangan citra tubuh seorang remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Adams (2017), juga menyatakan bahwa konformitas memiliki pengaruh yang signifikan sehingga dapat meningkatkan tingkat *body consciousness*, persepsi mengenai *body image* dan individu akan menerima saran lebih banyak mengenai penampilan fisik.

## **Kesimpulan dan Saran**

### **A. Kesimpulan**

#### **1. Hasil Citra Tubuh Positif Secara Keseluruhan**

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa secara keseluruhan responden remaja laki-laki di Kabupaten Jember, memiliki citra tubuh positif yang tinggi dengan prosentasi sebesar 53%, sedangkan prosentase sebesar 47% berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwasannya remaja akhir laki-laki di Kabupaten Jember masih banyak yang memiliki citra tubuh positif dengan kategori tinggi.

#### **2. Hasil Citra Tubuh Positif Berdasarkan Aspek**

Jika ditinjau berdasarkan aspek, ketiga aspek dari citra tubuh positif berada dalam kategori tinggi, namun terdapat aspek yang mendominasi nilai tertinggi pada kategori tinggi yakni aspek anggap positif terhadap tubuh dengan prosentase sebesar 63%. Pada aspek penerimaan terhadap tubuh terlepas dari berat, bentuk tubuh dan kekurangan yang ada memiliki prosentase tinggi sebesar 55%. Selanjutnya pada aspek rasa hormat atas tubuh dengan memenuhi kebutuhan dan terlibat dalam perilaku hidup sehat, memiliki prosentasi tinggi sebesar 62%. Dan pada aspek melindungi tubuh dengan menolak ide-ide tentang bentuk tubuh yang tidak realistis, memiliki prosentase tinggi sebesar 71%.

#### **1. Citra Tubuh Positif Berdasarkan Kategori Demografi**

- a. Ditinjau dari suku budaya, ditemukan bahwa tingkat citra tubuh positif responden dari semua etnis cenderung tinggi. Pada suku Jawa memiliki

prosentase tinggi sebesar 60%. Pada suku Madura memiliki prosentase tinggi sebesar 70%. Pada budaya Pandhalungan memiliki prosentase tinggi sebesar 44%, dan pada suku lainnya memiliki prosentase tinggi sebesar 62%.

- b. Ditinjau dari status pekerjaan, ditemukan bahwa tingkat citra tubuh positif responden dari berbagai status pekerjaan cenderung tinggi. Responden mahasiswa memiliki prosentase tinggi sebesar 57%. Pada responden karyawan memiliki prosentase tinggi sebesar 56%. Pada responden pelajar memiliki prosentase tinggi sebesar 40% dan pada responden fresh graduate memiliki prosentase sebesar tinggi sebesar 48%.

## **B. SARAN**

### **1. Saran Bagi Remaja Akhir Laki-Laki**

Diharapkan remaja laki-laki dapat mempertahankan citra tubuh yang positif yang sudah dimiliki, mampu melindungi dirinya dari paparan media massa yang dapat mengganggu citra tubuh positif yang sudah dimiliki tersebut.

### **2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama disarankan agar melihat variable-variabel lain seperti gambaran citra tubuh positif berdasarkan jenis kelamin, menggunakan jenis metode penelitian cross sectional untuk membandingkan remaja awal dan remaja akhir, dan melihat perbedaan antara citra tubuh positif di daerah perkotaan maupun

pedesaan, serta dapat menambahkan faktor yang mempengaruhi citra tubuh positif, sehingga dapat memperkaya penelitian yang diperoleh.

### **3. Citra Tubuh positif Berdasarkan Kategori Demografi**

- c. Ditinjau dari suku budaya, ditemukan bahwa tingkat citra tubuh positif responden dari semua etnis cenderung tinggi. Pada suku Jawa memiliki prosentase tinggi sebesar 60%. Pada suku Madura memiliki prosentase tinggi sebesar 70%. Pada budaya Pandhalungan memiliki prosentase tinggi sebesar 44%, dan pada suku lainnya memiliki prosentase tinggi sebesar 62%.
- d. Ditinjau dari status pekerjaan, ditemukan bahwa tingkat citra tubuh positif responden dari berbagai status pekerjaan cenderung tinggi. Responden mahasiswa memiliki prosentase tinggi sebesar 57%. Pada responden karyawan memiliki prosentase tinggi sebesar 56%. Pada responden pelajar memiliki prosentase tinggi sebesar 40% dan pada responden fresh graduate memiliki prosentase sebesar tinggi sebesar 48%.

#### **Daftar Pustaka**

- Cohen, R., Irwin, L., Newton-Jhon, T & Slter, A (2019). *bodypositivity: A Content analysis Instagram Of body positive accounts on Instagram. Body Image.* <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Hartini. (2017). Perkembangan fisik dan *body image* remaja. *Jurnal Islamic Counseling.* Vol.01.No.02.
- Kenny,U., et al. (2016). Peer Influences on Adolescent Body Image : Friends or Foes?. *Journal Of Adolescent Research,* 32 (6). 768-799. Doi: 10.1177/0743558416665478

- Pratama,L&Siswandi,A. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Citra Tubuh Pada Remaja Pria Di SMA Negeri 11 Kota Bandung. *Jurnal Unpad*. Vol.01.No.01
- Primarini,A. (2021). Perbedaan Tingkat *Body Image* Pada Remaja Akhir Bertato Di Yogyakarta Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta
- Putro,K. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Jurnal aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*. Vol.17.No.01
- Saputra, Y.(2020). Hubungan Antara Durasi Konsumsi Media Sosial dan Pornografi dengan *Body Appreciation* Pada Dewasa Awal. Skripsi. Fakultas Psikologi, UNiversitas Sanata Dhrma, Yogyakarta.
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Swami,V. 2017. Considering Positive Body Image Through the Lens of Culture and Minority Social Identities. *Body Image*. doi.org/10.1017/9781108297653.004
- Tylka,T.L. (2012) Positive Psychology Perspective On Body Image. In T.F cash (Ed), *Encyclopedia of body image and human appearance*. Vol.02.San Dieogo, Ca: Academic Press
- Tylka, T & Wood,B. (2015). “what is and what is not positive body image ? Conceptua; Foundations and construct definition. *Body Image*. doi.org/10.1016/j.bodyim.2015

## 1. IDENTITAS PENELITIAN

1. Nama : Risqi Eka Lestari
2. NIM : 1710811045
3. Alamat : Desa Semboro Kidul, Kecamatan Semboro, Jember
4. Nomor HP: 082142606491

