

# GAMBARAN *BODY IMAGE* REMAJA PUTRI USIA 19-22 TAHUN YANG MENJADI ANGGOTA *FITNESS CENTER 'X'* BANDUNG

DARA PUTRI GHASSANI

## ABSTRAK

Salah satu cara untuk mencapai tubuh ideal adalah dengan melakukan kegiatan *fitness* yang dewasa ini banyak diminati anak muda, termasuk remaja. Remaja merupakan tahapan usia yang paling rentan terhadap kecemasan penampilan tubuh, terutama remaja putri. *Body image* adalah sikap individu mengenai penampilan dan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Dan juga tingkat investasi atau perhatian yang ia berikan terhadap tubuhnya dalam bentuk kognisi maupun [A1] tingkah laku. Pada tahap remaja akhir (19-22 tahun), seseorang diharapkan sudah menyelesaikan tugas perkembangannya, salah satunya yaitu dapat menerima kondisi fisiknya. Kenyataannya, masih ada remaja akhir yang belum puas akan tampilan fisiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *body image* remaja putri usia 19-22 tahun yang menjadi anggota *Fitness Center 'X'* Bandung.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimen dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan terhadap 100 remaja putri usia 19-22 tahun yang menjadi anggota *Fitness Center 'X'* Bandung. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* remaja wanita akhir yang merupakan anggota *Fitness Center 'X'* Bandung dalam 2 kategori, yaitu tergolong *positive body image* (47%) dan *negative body image* (53%)

Kata kunci: *Body Image*, Remaja Akhir, Remaja Putri, *Fitness*, *Fitness Center*

## **PENDAHULUAN**

Sering kita dengar pepatah “jangan melihat buku dari sampulnya saja”. Walaupun kata-kata tersebut dianggap klise, masyarakat pada kenyataannya tetap merupakan pengamat sampul yang kritis. Di era informasi ini, media membanjiri alat indra masyarakat modern. Melalui media massa, masyarakat mendapat informasi mengenai “standar sampul”. Mereka mengeluh-elukan keindahan dan kecantikan masa muda juga mempresentasikan bentuk badan baik pria dan wanita yang sedemikian rupa serta mengiklankan berbagai cara untuk mencapainya; diet, bedah plastik, *make-up*, atau *fitness* melalui *public figure* yang menjadi sorotan dan panutan masyarakat. Pada akhirnya, sampul tetaplah penting untuk menampilkan kesan menarik.

Kecenderungan hasrat untuk berpenampilan menarik terlihat lebih besar pada wanita daripada pria (Davies & Furnham, 2002 dalam Frost, 2013). Sedangkan remaja merupakan tahapan umur yang paling rawan dengan masalah ketidakpuasan tubuh karena perubahan fisik yang tengah dialami, terutama remaja putri (Cash & Pruzinsky, 2002). Kira – kira 40 – 70% remaja putri tidak puas terhadap dua atau tiga aspek tubuhnya. (Levine dan Smolak dalam Cash & Pruzinsky 2002).

Remaja merupakan tahapan umur yang paling rawan dengan masalah ketidakpuasan tubuh karena perubahan fisik yang tengah dialami, terutama remaja putri (Cash & Pruzinsky, 2002). Kira – kira 40 – 70% remaja putri tidak

puas terhadap dua atau tiga aspek tubuhnya. (Levine dan Smolak dalam Cash & Pruzinsky 2002).

Ketika seseorang berusia 19-22 tahun atau berada ada tahapan remaja akhir (Steinberg, 2002), perubahan fisik yang dialami remaja seharusnya sudah hampir sempurna. Pada tahapan ini, diharapkan tugas perkembangan penerimaan fisik (Havighurst, 1972 dalam Rosdahl & Kowalski, 2011) sudah nampak agar remaja dapat memfokuskan diri terhadap perkembangan tugas selanjutnya di tahapan dewasa awal.

Walaupun diharapkan seorang remaja akan berangsur menerima perubahan bentuk tubuhnya di usia remaja akhir, ketidakpuasan mengenai badan masih ditemukan pada remaja akhir, bahkan berujung pada *risk-taking behaviour*, seperti *excessive exercise* (e.g., Olivardia et al. 2004 dalam Brown & Graham, 2008), menggunakan obat/suplemen tidak sesuai dosis (Blouin and Goldfield 1995 dalam Brown & Graham, 2008), atau diet ketat yang dapat berujung pada *eating disorder* (Cash & Pruzinsky, 2002).

Secara *de facto* seseorang dapat dikatakan memiliki bobot yang normal (berat badan ideal), *underweight* (kekurangan berat badan), *overweight* (kelebihan berat badan), atau bahkan *obese* (kegemukan) dengan menghitung *BMI (Body Mass Index)*. Hal ini ditegaskan oleh *World Health Organisation* atau WHO di website resminya (Meutia, 2012). Namun begitu, walau sebenarnya wanita remaja memiliki berat badan normal bagi tinggi badannya, tetapi banyak yang merasa dirinya gemuk (Rosen & Gross, 1987 dalam Dacey

& Kenny, 1997). Di sisi lain, individu yang mengalami *underweight* pun cenderung tidak puas terhadap tubuhnya (Luder & Alton, 2012). Kedua hal tersebut mungkin terjadi karena setiap orang memiliki gambaran tubuh ideal yang berbeda di kepalanya (Thompson, 1999 dalam Wykes & Gunter, 2005).

Thompson (1999 dalam Wykes & Gunter, 2005) memaparkan bahwa munculnya ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan tampilan fisik dikarenakan adanya perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh aktual (*actual self*) mereka dengan sebuah standar ideal yang mereka imajinasikan atau dengan standar ideal masyarakat (*ideal self*).

Standar ideal ini sangat bergantung kepada dimana dan kapan seseorang berada, yakni komponen budaya (Fallon, 1990 dalam Bakhsi, 2010). Budaya diajarkan melalui sosialisasi orang – orang terdekat (*significant others*). Orang tua, teman sepermainan (*peers*), sahabat, guru, kekasih, serta orang-orang yang berarti (*significant others*) telah memberikan berbagai ajaran dan nilai-nilai tentang penampilan, standar fisik yang berlaku, termasuk pula memberikan contoh model tentang penghargaan dan sikap terhadap penampilan fisik yang baik (Thompson, 1996). Namun, standar tersebut juga dapat berubah karena adanya akulturasi budaya yang merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi *body image dissatisfaction* dan perubahan berat badan (Wildes et al., 2001 dalam Bakhsi, 2010). Salah satu penyebab pergeseran budaya ialah paparan media. Media berperan sangat besar dalam menyebarkan informasi mengenai standar tubuh yang ideal (Mazur dalam Thompson, et al, 1996). Jika

disimpulkan, budaya, *significant other* dan media akan memberikan *insight* mengenai tubuh yang dianggap ideal oleh individu (*role model*).

Sikap individu mengenai penampilan dan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya didefinisikan oleh Cash (1994, dalam Kitazono 2008) sebagai *body image*. Cash juga menyadari bahwa komponen lain dari *body image* adalah tingkat investasi yang dimiliki seseorang, atau pentingnya penampilan tubuh bagi dirinya dalam bentuk kognisi maupun tingkah laku. Di dalam Khiun (2012), Cash & Pruzinsky (1990) juga menegaskan bahwa penampilan yang dimaksud tidak hanya mencakup domain somatis “tampilan fisik” (*appearance*) saja, tapi juga memiliki domain somatis lain yaitu kompetensi badan atau “kebugaran” (*fitness*) dan integritas biologisnya atau “sehat/sakit” (*health/illness*).

Untuk mengatasi rasa tidak puas, remaja wanita melakukan berbagai cara untuk menjaga bentuk tubuhnya agar tetap mendapatkan proporsi tubuh yang ideal dan menarik bagi orang lain. Mengikuti kegiatan *fitness* di *fitness center* merupakan salah satu pilihan untuk remaja putri yang ingin mencapai tubuh ideal.

Dari data awal, masih terdapat remaja putri usia 19-22 tahun yang menjadi anggota *Fitness Center 'X'* Bandung yang tidak puas dengan tubuhnya. Selain itu ada pula data dari pihak *staff Personal Trainer* dan *nutritionist* bahwa sejumlah *member* yang memiliki BMI normal dan bahkan *underweight* masih menginginkan tubuh yang lebih kurus, terutama pada

*member* remaja putri (oleh narasumber disebutkan sebagai “usia mahasiswa”). Mengacu dari hal tersebut, disini peneliti ingin mengkaji mengenai “Bagaimanakah gambaran *body image* remaja putri usia 19-22 tahun yang menjadi anggota *Fitness Center ‘X’* Bandung”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini berupa penelitian dengan desain non-eksperimental deskriptif. Penelitian non-eksperimental adalah penelaahan empiris dan sistematis di mana peneliti tidak dapat mengontrol variabel bebas secara langsung (Kerlinger, 2004). Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yaitu teknik yang memberikan gambaran atau deskripsi dari situasi, kejadian atau kumpulan kejadian tertentu (Christensen, 1997).

### **Partisipan**

Subjek penelitian ini adalah remaja putri usia 19-22 tahun (remaja akhir) yang menjadi *Fitness Center ‘X’*, yaitu *member* yang masih dalam masa keanggotaan dan berlatih (melakukan *check-in*) dalam waktu minimal 1 bulan ke belakang. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 responden.

## **Pengukuran**

Pengukuran variabel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan hasil revisi dari alat ukur berupa kuisisioner yang sudah baku bernama MBSRQ (*Multidimensional Body Self Relations Questionnaire*) yang dikembangkan oleh Thomas F. Cash (2000) dan sudah dialih bahasakan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Winda Rafianty (2011). Merupakan kuisisioner *self-report* berisi 69 item. Setelah direvisi, yang dipakai dalam penelitian ini terdiri dari 65 item. Alat ukur ini terdiri dari 10 dimensi yang terdiri dari 7 dimensi utama: *Appareance Evaluation, Appearance Orientation, Fitness Evaluation, Fitness Orientation, Health Evaluation, Health Orientation, Illness Orientation*. Kemudian 3 sub-dimensi tambahan: *Body Area Satisfication Scale, Overweight Preoccupation, dan Self-Classified Weights*.

## HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai *body image* responden, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian ini, yaitu remaja putri usia 19-22 tahun yang menjadi anggota *Fitness Center 'X'* lebih banyak yang memiliki *negative body image* dibandingkan dengan *positive body image*. Sehingga sebagian besar responden belum menuntaskan tugas perkembangannya dalam hal menerima keadaan tubuh.
2. Responden dengan *negative body image* merasa tidak puas mengenai penampilan, kebugaran, dan kesehatan tubuhnya, serta belum cukup melakukan usaha untuk mengubahnya dengan cara yang tepat melalui kegiatan *exercise* di *fitness center*. Kegiatan *exercise* dilakukan untuk mengubah/*exercise* dilakukan untuk mengubah/memperbaiki tubuhnya. Pada responden kelompok ini, mayoritas dari mereka belum melakukan usaha untuk hidup sehat, yaitu bergerak aktif (*exercise*), pola makanan yang teratur dan seimbang, dan tidur cukup.
3. Walaupun minoritas, responden dengan *positive body image* merasa puas mengenai penampilan, kebugaran, dan kesehatan tubuhnya, serta melakukan usaha yang cukup untuk mengubahnya melalui kegiatan *exercise* di *fitness center*. Kegiatan *exercise* lebih difokuskan untuk *maintenance*/mempertahankan kondisi tubuhnya agar responden tetap merasa puas. Pada responden kelompok ini, mayoritas dari mereka sudah berusaha untuk hidup sehat.



4. *Body Mass Index* seseorang tidak menjamin *body image*-nya. Individu yang *underweight* bisa saja merasa tidak puas terhadap tubuhnya, dan individu yang *obese* mungkin saja merasa puas. Sehingga walau mayoritas responden memiliki *BMI* normal, beberapa dari mereka memiliki *negative body image* dan beberapa memiliki *positive body image*.
5. Bagi mayoritas responden, bentuk tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh *ectomorphic* yang kurus/langsing, sehingga menjelaskan kebanyakan dari mereka baik kurus ataupun gemuk menginginkan berat badan yang lebih ringan (*weightloss*).
6. Sebagian besar dari responden pada penelitian ini melakukan *exercise* dalam batas yang dianjurkan, yaitu 2-3 kali seminggu. Sehingga dapat dikatakan responden tidak melakukan *excessive exercise* (olah raga secara berlebihan).
7. *Body Mass Index* (BMI) seseorang tidak menjamin *body image*-nya. Individu yang *underweight* bisa saja merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Sebaliknya, individu yang *obese* mungkin saja merasa puas terhadap tubuhnya. Akan tetapi, memang ditemukan kecenderungan pada responden pada seluruh kategori BMI untuk menginginkan berat badan yang lebih rendah dari yang sekarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bakhshi, Savita. 2010. Women's Body Image and the Role of Culture: A Review of the Literature, *Europe's Journal of Psychology*, 7(2): 374-39.
- Brown, Jac & Doug Grahham. 2008. *Body Satisfaction in Fitness Center-active Males: An Exploration of Sexuality, Gender, and Narcissism, Sex Roles* (2008) 59:94–106.
- Cash, Thomas F. 2000. *Manual for the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (3rd rev.) diakses dari [www.body-images.com](http://www.body-images.com) diunduh pada tanggal 20 Maret 2015 pukul 15.00 WIB.
- Cash, & Pruzinsky, 2002. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Christensen, Larry B. 1997. *Experimental Methodology* 7th Edition. Boston : Allyn and Bacon.
- Dacey, J. & Kenny, M. 1982. *Adolescence Development*. Second edition. United States of America: Times Mirror Higher Education Group Inc.
- Frost, Katherine A. 2013. *Revising the Body Esteem Scale for the Next Quarter Century*. Dissertation. Milwaukee: Marquette University.
- Kerlinger, F. N. 2004. *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kitazono, Rachel E. 2008. *Perception of Weight Status in Childhood or Adolescence and Body Size Evaluation as an Adult*. Dissertation. California: Pacific Graduate School of Psychology.
- Luder, Elisabeth & Irene Alton. 2012. The Underweight Adolescent, *Guidelines for Adolescent Nutrient Services*, (2005): 93-100
- Meutia, Nuraiza. 2012. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Skripsi. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara
- Rosdahl, Caroline Bunker & Mary T Kowalski. 2011. *Textbook of Basic Nursing : 10<sup>th</sup> Revised Edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Steinberg, Laurence. 2002. *Adolescence: Sixth Edition*. New York: McGraw – Hill.
- Thompson, Kevin. 1996. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity : An Integrative Guide for Assessment and Treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Wykes, Maggie & Barrie Gunter. 2005. *The Media and Body Image: If Looks Could Kill*. London: SAGE Publications.