

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam BAB V ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan penelitian tentang gambaran citra tubuh dan harga diri pada remaja yang mengalami *body shaming* di SMAN 1 Leuwiliang. Hasil penelitian didapat berdasarkan kegiatan pengumpulan data melalui kuesioner. Jumlah siswa yang di screening sebanyak 156 siswa dan yang mengalami *body shaming* sebanyak 147 siswa yang telah dilaksanakan di SMAN 1 Leuwiliang. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 4 Mei 2021 – 10 Mei 2021.

Hasil penelitian mencakup karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin dan sumber informasi mengenai gambaran ideal tubuh. Disamping itu, peneliti juga menyajikan data tentang gambaran citra tubuh dan harga diri pada remaja yang mengalami *body shaming* di SMAN 1 Leuwiliang yang akan disajikan dalam bentuk tabel.

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti akan mengemukakan hasil penelitian dan analisa data.

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel.

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 5.1

Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SMAN 1 Leuwiliang 2021
(n=147)

NO	USIA	HASIL	FREKUENSI
1	15	11	7%
2	16	67	46%
3	17	69	47%
	TOTAL	147	100%

Berdasarkan tabel 5.1 bahwa usia tertinggi responden berusia 17 tahun, usia terendah responden berusia 15 tahun, dan usia rata-rata responden berusia 16 tahun.

b. Jenis Kelamin

Tabel 5.2

Distribusi Jenis Kelamin Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di
SMAN 1 Leuwiliang 2021 (n=147)

NO	JENIS KELAMIN	HASIL	FREKUENSI
1	Laki-laki	33	22%
2	Perempuan	114	78%
	TOTAL	147	100%

Berdasarkan tabel 5.2 bahwa lebih dari setengahnya siswa/i SMAN 1 Leuwiliang berjenis kelamin perempuan sebanyak 114 responden (78%) dan hampir setengahnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 responden (22%).

c. Sumber Informasi Mengenai Gambaran Ideal Tubuh

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi Mengenai Gambaran Ideal Tubuh Responden di SMAN 1 Leuwiliang 2021 (n=147)

NO	SUMBER INFORMASI	HASIL	FREKUENSI
1	Media elektronik	142	97%
2	Media cetak	5	3%
	TOTAL	147	100%

Berdasarkan Tabel 5.3 bahwa sebagian besar siswa/i SMAN 1 Leuwiliang mendapatkan sumber informasi mengenai gambaran ideal tubuh melalui media elektronik sebanyak 142 responden (97%) dan sebagian kecil melalui media cetak sebanyak 5 responden (3%).

2. Distribusi Variabel

a. Variabel Citra Tubuh

Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Responden di SMAN 1 Leuwiliang 2021 (n= 147)

NO	CITRA TUBUH	JUMLAH	FREKUENSI
1	Positif	67	46%
2	Negatif	80	54%
	JUMLAH	147	100%

Berdasarkan Tabel 5.4 bahwa lebih dari setengahnya siswa/i SMAN 1 Leuwiliang menunjukkan gangguan citra tubuh sebanyak 80 responden (54%) dan hampir setengahnya menunjukkan citra tubuh positif sebanyak 67 responden (46%).

b. Variabel Harga Diri

Tabel 5.5

Distribusi Frekuensi Harga Diri Responden di SMAN 1 Leuwiliang 2021 (n=147)

NO	HARGA DIRI	HASIL	PRESENTASE
1	Rendah	46	31%
2	Normal	101	69%
	TOTAL	147	100%

Berdasarkan tabel 5.5 bahwa sebagian besar siswa/i SMAN 1 Leuwiliang menunjukkan harga diri normal sebanyak 101 responden (69%) dan sebagian kecil menunjukkan harga diri rendah sebanyak 46 responden (31%).

B. Pembahasan

Pada bagian pembahasan ini akan diuraikan kesesuaian ataupun ketidaksesuaian antara konsep teoritik dengan hasil penelitian lapangan mengenai Gambaran Citra Tubuh dan Harga Diri pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming* di SMAN 1 Leuwiliang.

1. Karakteristik Remaja Dengan *Body Shaming*

a. Usia

Hasil penelitian pada remaja dengan *body shaming* berusia 15 tahun sebanyak 11 siswa/i (7%), berusia 16 tahun sebanyak 67 siswa/i (46%), dan 17 tahun sebanyak 69 siswa/i (47%) . Hal ini juga sesuai dengan teori Kusumawati (2010) yaitu masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Dari analisa peneliti dihasilkan bahwa banyak remaja usia akhir yang mengalami *body shaming* karena pada usia ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja cenderung menghabiskan waktu dengan berinteraksi dengan teman sebaya. Pengaruh teman sebaya menjadi sangat signifikan sepanjang masa remaja. Seringkali secara langsung maupun tidak langsung, teman sebaya menjadikan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu di dalam kelompoknya.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian pada remaja dengan *body shaming* bahwa siswa/i SMAN 1 Leuwiliang kelas X dan XI berjenis kelamin perempuan sebanyak 114 siswa/i (78%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 siswa/I (22%). Hal ini juga sesuai dengan teori Unzilla (2015) menyatakan ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Dari analisa peneliti didapatkan hasil bahwa wanita lebih banyak mengalami *body shaming* dibandingkan laki-laki

karena pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Dari masa ke masa, istilah tubuh sering dikaitkan dengan perempuan. Shiling (dalam Christiani 2015) mengatakan bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan sesuatu yang bias gender sehingga ada ketimpangan dimana citra tubuh ideal lebih ditekankan pada perempuan daripada laki-laki.

c. Sumber Informasi Mengenai Gambaran Ideal Tubuh

Hasil penelitian pada remaja dengan *body shaming* bahwa siswa/i SMAN 1 Leuwiliang kelas X dan XI mendapatkan sumber informasi mengenai gambaran ideal tubuh melalui media elektronik sebanyak 142 siswa/i (97%) dan melalui media cetak sebanyak 5 siswa/i (3%). Hal ini sesuai dengan teori Unzila (2010) bahwa media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggeman (2010) menyatakan media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya social. Dari analisa peneliti didapatkan hasil bahwa media elektronik yang paling berpengaruh terhadap gambaran tubuh remaja. Kemajuan teknologi pada era ini menghadirkan kemudahan dalam mengakses informasi dari berbagai media elektronik, baik melalui televisi, hingga melalui perangkat canggih seperti *smartphone*. Hal ini kemudian juga berdampak pada penyebaran nilai-nilai yang dengan

mudah dapat mempengaruhi perspektif dan sikap masyarakat terhadap sesuatu, termasuk standarisasi tubuh ideal. Ini dapat dilihat misalnya pada iklan televisi yang kebanyakan menampilkan laki-laki dengan tubuh atletis yang berotot serta wanita langsing dan putih, para model *catwalk* dan peserta kontes kecantikan dengan tubuh tinggi semampai.

2. Citra Tubuh Pada Remaja yang mengalami *Body Shaming*

Hasil penelitian pada remaja yang mengalami *body shaming* bahwa siswa/i SMAN 1 Leuwiliang kelas X dan XI menunjukkan citra tubuh positif sebanyak 67 siswa/i (46%) dan adanya gangguan citra tubuh sebanyak 80 siswa/i (56%).

Proses analisis data dilakukan setelah seluruh pengumpulan dan verifikasi data selesai. Penggolongan subjek pada data yang terkumpul dari penyebaran kuesioner MBSRQ-AS di bagi menjadi 2 kategori yaitu positif dan negatif. Skor yang diperoleh dari rekapitulasi tanggapan responden yang telah dilakukan uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Didapatkan level signifikansi kurang dari 0,05 dengan demikian data termasuk kedalam distribusi tidak normal. *Cut of point* menggunakan nilai median yaitu 110.

Citra tubuh berkaitan dengan *body shaming*. Kajian Damanik (2018) yang berfokus pada dinamika psikologis perempuan yang mengalami *body shaming* dan menunjukkan bahwa mereka yang mengalami *body shaming* akan lebih memerhatikan tubuh dan menjadikan tubuh mereka sebagai objek (*self-objectification*). Hal ini menyebabkan rasa cemas dan

meningkatkan rasa malu terhadap diri sendiri. Mereka juga melakukan usaha untuk mengurangi rasa malu, sesuatu yang membuat mereka menjadi objek *body shaming*. Ini karena citra tubuh berhubungan dengan persepsi seseorang, perasaan dan pikirannya tentang dirinya atau tubuhnya dan biasanya dikonseptualisasikan memiliki tubuh yang dinilai dari estimasi ukuran, evaluasi daya tarik tubuh dan emosi yang terkait dengan bentuk tubuh dan ukurannya (Cash 1997 dalam Sakinah 2018).

Adapun upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan citra tubuh pada remaja dengan *body shaming* yaitu memilih dengan bijak ruang sosial media yang diikuti. Ketika seseorang mengalami *body shaming*, ia akan cenderung mengikuti akun-akun sosial media yang berhubungan dengan penurunan berat badan, cara mendapatkan tubuh langing dan ideal, atau membuat kulit terlihat cerah. Usaha-usaha tersebut bukanlah sesuatu yang negatif, namun apabila seseorang ingin belajar untuk menerima diri sendiri maka perlu melihat suatu hal dengan cara yang lebih positif. Salah satu cara untuk memotivasi diri agar bisa menerima diri sendiri adalah dengan mengikuti akun-akun media sosial yang mendorong seseorang untuk memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri.

3. Harga Diri Pada Remaja Dengan *Body Shaming*

Hasil penelitian pada remaja dengan *body shaming* bahwa siswa/i SMAN 1 Leuwiliang kelas X dan XI menunjukkan harga diri normal sebanyak 101 siswa/i (69%) dan harga diri rendah sebanyak 46 siswa/i (31%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Febrianti (2020) yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara perlakuan *body shaming* terhadap harga diri remaja, sehingga dapat disimpulkan bahwa *body shaming* mempunyai hubungan yang positif terhadap harga diri pada remaja yang berarti semakin rendah kesadaran tubuh seseorang maka semakin rendah juga harga diri seseorang tersebut.

Adapun upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan harga diri pada remaja yang mengalami *body shaming* yaitu dengan menemukan sisi positif dari diri individu tersebut. Cara sederhana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemikiran positif terhadap diri sendiri adalah dengan menuliskan 3 hal yang disukai tentang diri sendiri setiap malam. Ketika bangun di pagi hari, baca kembali apa yang telah dituliskan. Kemudian, sebelum tidur tambahkan lagi 3 hal yang disukai tentang diri sendiri. Latihan ini dapat membuat seseorang lebih menyadari kelebihan yang dimiliki, sehingga dapat merasa lebih bersyukur terhadap diri sendiri (*self acceptance*).

C. Keterbatasan Penelitian

Selama proses penelitian tidak selamanya berjalan sesuai dengan yang rencana yang telah dibuat. Agar mendapatkan hasil yang optimal, berbagai upaya telah dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini, namun demikian masih ada faktor yang sulit dikendalikan sehingga terdapat berbagai hal yang menghambat penelitian ini, diantaranya jadwal pengumpulan data yang bersamaan dengan jadwal praktik sehingga peneliti harus membagi waktu

antara jadwal dinas dan pengumpulan data. Lalu tempat yang akan dilakukan cukup jauh. Pembelajaran jarak jauh (*online*) pun menjadi hambatan karena peneliti hanya dapat menyebarkan kuesioner melalui *google form* sehingga peneliti tidak dapat secara langsung mengawasi proses pengisian kuesioner.