

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**4.1 Hasil Penelitian**

Pengumpulan data pada penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 6 April 2023 – 2 Mei 2023 di SMAN 10 Bandung terhadap 97 orang siswa yang terdiri dari kelas X sebanyak 70 orang siswa dan kelas XI sebanyak 27 siswa dengan rentang usia 15-18 tahun.

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan, didapatkan hasil terkait *body image* dan harga diri remaja dengan *overweight* di SMAN 10 Bandung sebagai berikut.

**4.1.1 *Body image* pada Remaja *Overweight***

Tabel 5  
Distribusi Frekuensi *Body image* pada Remaja *Overweight* SMAN 10 Bandung

<i>Body image</i>	Frekuensi	Persentase
<b>Positif</b>	41	42,3%
<b>Negatif</b>	56	57,7%
<b>Total</b>	97	100%

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa remaja dengan *overweight* di SMAN 10 Bandung lebih banyak yang memiliki *body image* yang negatif dengan jumlah presentase 57,7% (56 siswa).

#### 4.1.2 Harga Diri pada Remaja *Overweight*

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Harga Diri pada Remaja *Overweight* SMAN 10 Bandung

Harga Diri	Frekuensi	Persentase
Tinggi	54	55,7%
Rendah	43	44,3%
Total	97	100%

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa remaja dengan *overweight* di SMAN 10 Bandung lebih banyak yang memiliki harga diri yang tinggi dengan jumlah presentase 55,7% (54 siswa).

#### 4.1.3 Hubungan antara *Body image* dengan Harga diri pada Remaja *Overweight*

Tabel 7

Hubungan antara *Body image* dengan Harga diri pada Remaja *Overweight*

Variabel	Harga Diri	
	<i>P Value</i>	OR
<i>Body image</i>	0.000	11,360

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan harga diri dengan *P Value* sebesar 0,000 yaitu kurang dari 0,05. Berarti terdapat hubungan antara variabel *body image* dan harga diri, serta *Odds Ratio* (OR) *body image* terhadap harga diri sebesar 11,360 yang artinya semakin tinggi nilai *body image*, maka semakin tinggi pengaruhnya terhadap harga diri.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 *Body image* pada Remaja *Overweight*

*Body image* merupakan persepsi individu terhadap bentuk tubuh dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan dan daya guna fisiknya. Persepsi individu dipengaruhi oleh berbagai macam, salah satunya yaitu faktor sosial yang menciptakan standar terkait bentuk tubuh yang ideal (Rombe, 2013).

Standar ideal bentuk tubuh yang memiliki berbagai jenis, salah satunya standar bagi penampilan atau karakteristik fisik. Penampilan atau karakteristik fisik yang dimiliki seseorang akan menampilkan penggambaran dirinya mengenai tubuhnya. Persepsi yang muncul akan membentuk *body image* yang dimiliki individu tersebut, yaitu *body image* negatif ataupun positif (Fadli, 2020).

*Overweight* seringkali dianggap sebagai ketidakidealan bentuk tubuh. Karakteristik fisik yang dianggap tidak sesuai dengan standar, akan menimbulkan *body image* yang negatif (Fadli, 2020).

Menurut teori yang telah dijabarkan diatas terdapat persamaan dengan hasil pada penelitian ini yang menunjukkan secara umum *body image* remaja dengan *overweight* di SMAN 10 Bandung termasuk ke dalam kategori *body image* negatif. Hal ini diketahui melalui tabel 5, yaitu sebanyak 56 remaja dengan *overweight* (57,7%) memiliki *body image* yang negatif dan sebanyak 41 remaja dengan *overweight* (42,3%) memiliki *body image* yang positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novi

Apriliany Suryadiansyah berjudul “Gambaran Citra Tubuh Remaja *Overweight* di SMAN 10 Bandung”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja *overweight* (49 orang atau 55,7%) memiliki *body image* negatif (Suryadiansyah, 2019).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Dewi Kartika Wati dan Sumarmi berjudul “Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk: Studi *Cross Sectional*”, menunjukkan bahwa remaja *overweight* cenderung memiliki *body image* yang negatif (72,2%) (Wati dan Sumarmi, 2017).

Banyaknya angka *body image* negatif menunjukkan adanya pengaruh dari persepsi tentang karakteristik fisik terhadap *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* ini akan mempengaruhi gambaran *body image* remaja yang *overweight*. Remaja *overweight* yang memandang bahwa kegemukan merupakan suatu kekurangan, akan memiliki persepsi negatif terhadap *body image*.

*Body image* yang negatif dapat menyebabkan depresi, kecemasan sosial, anoreksia, gangguan, harga diri rendah, dan lain-lain (Binus, 2018). Salah satu dampak dari *body image* yang negatif dapat ditemukan dalam beberapa studi penelitian, salah satunya menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohana Uly Pradita Siregar yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Remaja Putri Masa Pubertas” didapatkan hasil bahwa *body image* berhubungan dengan gangguan makan seperti anoreksia, yaitu sebanyak 14,3% responden memiliki resiko tinggi terhadap gangguan makan.

Berdasarkan hal diatas, *body image* negatif ini dapat membentuk berbagai

dampak negatif bagi remaja *overweight*, maka diperlukannya adanya penanganan terkait *body image* yang negatif. Upaya mencegah hal-hal negatif akibat *body image* negatif adalah perlu adanya sebuah metode intervensi untuk meningkatkan *body image*. Misalnya dapat melalui terapi komplementer yang dapat dilakukan remaja disekolah, salah satunya yaitu melalui yoga (Menzel & Levine, 2011).

Menurut Cook (dalam Sztainer, 2018), yoga berfokus pada pengembangan hubungan positif dengan tubuh seseorang; prinsip yang mendasari yoga, termasuk gerakan sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang pada saat ini, peningkatan kesadaran tubuh, dan promosi kasih sayang diri, menunjukkan bahwa yoga dapat membantu dalam meningkatkan kepuasan tubuh yang lebih besar. Kepuasan ini akan meningkatkan *body image* seseorang.

#### **4.2.2 Harga diri pada Remaja *Overweight***

Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap nilai-nilai yang ia miliki, baik itu positif atau negatif, dan bagaimana ia menilai keberhargaan dirinya bagi orang lain. Hal ini dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap dirinya (Damayanti & Susilawati, 2018).

Pada dasarnya, pembentukan harga diri dipengaruhi oleh persepsi yang ada pada diri. Semakin seseorang puas terhadap berbagai hal yang terjadi dalam hidupnya, akan semakin tinggi harga dirinya. Tentunya hal ini dipengaruhi oleh persepsinya sendiri terhadap dirinya (Damayanti & Susilawati, 2018).

Remaja *overweight* yang memiliki harga diri tinggi, cenderung memikirkan bahwa dirinya secara keseluruhan merasakan bahwa dirinya berharga diluar dari kekurangan yang dimiliki. (Damayanti & Susilawati, 2018)

Berbeda dengan remaja *overweight* yang memiliki harga diri tinggi, remaja *overweight* yang mengalami harga diri rendah, memandang bahwa kekurangan yang dimilikinya merupakan sesuatu hal yang dominan (Damayanti & Susilawati, 2018). Remaja yang memiliki persepsi yang kurang baik dan adanya tuntutan bahwa penampilan fisik harus sempurna akan memiliki kecenderungan untuk mengalami penurunan *body image satisfaction* yang membuat remaja tersebut mengalami harga diri rendah (Yang dkk, 2017).

Hasil pada penelitian ini menunjukkan secara umum harga diri remaja dengan *overweight* di SMAN 10 Bandung masuk ke kategori harga diri tinggi. Hal ini diketahui melalui tabel distribusi frekuensi yang terdiri dari 97 responden, yaitu sebanyak 54 remaja dengan *overweight* (55,7%) memiliki harga diri tinggi dan sebanyak 43 remaja dengan *overweight* (44,3%) memiliki harga diri rendah.

Hal ini sejalan dengan penelitian berjudul “Hubungan Obesitas dengan Harga Diri (*Self-Esteem*) pada Remaja Putri SMA Negeri 13 Semarang” menunjukan bahwa mayoritas remaja yang mengalami berat badan tidak ideal memiliki harga diri tinggi (79.6%) (Wulandari dkk, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, sebagian besar remaja memiliki harga diri yang tinggi walaupun termasuk dalam kategori *overweight*. Hal ini dikarenakan remaja tersebut mampu menerima dirinya apa adanya tanpa memikirkan bahwa

*overweight* merupakan sebuah kekurangan yang berarti. Remaja yang memiliki persepsi yang baik terhadap tubuhnya akan mampu beradaptasi dan menerima keadaan fisik sebagai hasil perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang ada pada dirinya (Yang dkk, 2017).

Selain itu, dalam penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 43 remaja *overweight* (44,3%), mengalami harga diri rendah. Walaupun angka harga diri rendah tidak mendominasi dalam penelitian ini, namun angka remaja *overweight* yang mengalami harga diri rendah masih dibilang cukup tinggi.

Harga diri rendah dapat memicu berbagai dampak negatif pada diri remaja, misalnya penurunan prestasi pada remaja. Hal ini ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Lutfi Hilmy dan Bagus Takwin berjudul “Gambaran Harga Diri Remaja Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Remaja Panti Asuhan X”, ditemukan bahwa remaja yang mengalami penurunan harga diri mempengaruhi prestasi akademik mereka yang tampak menurun (Hilmi dan Takwin, 2018).

Maka dari itu, perlu adanya intervensi terkait hal ini, misalnya dilakukan konseling pada oleh tenaga konseling di lingkungan sekolah untuk mengidentifikasi penurunan harga diri dan mengatasi permasalahan harga diri remaja. Hal ini diupayakan dapat menemukan solusi guna meningkatkan kepercayaan diri yang nantinya akan meningkatkan harga diri remaja.

### **4.2.3 Hubungan antara *Body image* dengan Harga diri pada Remaja *Overweight***

*Body image* dan harga diri merupakan komponen dari konsep diri. Komponen - komponen ini saling berhubungan dan bersama-sama membentuk kepribadian seseorang. Gambaran konsep diri ini akan mempengaruhi bagaimana cara seseorang berfikir, merasa, bertindak dan akhirnya akan mempengaruhi respon individu terhadap segala sesuatu yang terjadi pada diri orang tersebut (Wiranatha & Supriyadi, 2015).

Menurut Cash (dalam Zhafirah & Dinardinata, 2018) juga menyatakan bahwa *body image*, yang meliputi persepsi mengenai keseluruhan penampilan fisik memiliki hubungan terhadap harga diri. Maka dapat dikatakan bahwa *body image* merupakan unsur terpenting dari harga diri remaja.

Berdasarkan tabel 7, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara variabel *body image* dan harga diri ( $P\ value = 0,000$ ). Berarti *body image* dapat berpengaruh terhadap harga diri pada remaja yang mengalami *overweight*. Selain itu, didapatkan nilai *Odds Ratio* (OR) *body image* terhadap harga diri sebesar 11,360 yang artinya semakin tinggi nilai *body image*, maka semakin tinggi pengaruhnya terhadap harga diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ayu Solistiawati dan Novendawati dengan judul “Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri” yang menunjukkan bahwa kepuasan terhadap *body image*



secara signifikan mempengaruhi harga diri pada remaja (Solistiawati & Sitasari, 2015).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Victoria Nurvita dan Muryantinah Mulyo Handayani berjudul “Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Body image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas”, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara variabel harga diri dan variabel *body image* dan koefisien korelasi antara dua variabel ( $P$  value = 0,00) (Nurvita & Handayani, 2015).

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Fitri Annum Malasari dengan judul “Hubungan Antara *Body image* dengan *Self Esteem* pada Mahasiswi”, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan harga diri ( $P$  value=0,000) (Malasari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, didapatkan adanya hubungan antara *body image* dengan harga diri. Pada remaja *overweight*, gambaran *body image* yang dimiliki akan memberikan pengaruh terhadap gambaran harga diri. Hal ini dipicu dari persepsinya terhadap kekurangan yang dimiliki terkait bentuk tubuhnya. Gangguan *body image* akan mempengaruhi *body satisfaction* yang akan memberikan dampak terhadap harga diri. Hal ini terjadi karena kepuasan terhadap tubuh merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan harga diri remaja (Yang dkk, 2017).

Pada penelitian ini, didapatkan pula hasil bahwa remaja *overweight* dengan *body image* negatif dan harga diri rendah sebanyak 37 orang, remaja *overweight* dengan *body image* negatif dan harga diri tinggi sebanyak 19 orang, remaja

*overweight* dengan *body image* positif dan harga diri rendah sebesar 6 orang, dan remaja *overweight* dengan *body image* positif dan harga diri tinggi sebanyak 35 orang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja *overweight* di SMAN 10 Bandung memiliki *body image* negatif dan harga diri yang rendah.

Remaja yang memiliki *body image* negatif akan memberikan dampak bagi harga dirinya. Harga diri rendah yang dimiliki remaja *overweight* akan berpengaruh terhadap lingkungan sosial misalnya terhadap penerimaan dirinya untuk orang lain yang akan menimbulkan beban pikiran yang dapat menimbulkan stress di kemudian hari. Hal ini akan berpengaruh terhadap berbagai permasalahan yang mungkin akan terjadi misalnya gangguan fisik maupun mental (Shoqifah, 2022).

Dilain pihak, ada remaja *overweight* yang memiliki *body image* negatif dan harga diri tinggi. Hal ini dikarenakan walaupun remaja tahu bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal akibat *overweight*, remaja tersebut mampu menerima dirinya apa adanya tanpa memikirkan bahwa *overweight* merupakan sebuah kekurangan yang berarti. Persepsi yang baik terhadap tubuh akan membuat remaja mampu beradaptasi dan menerima keadaan fisik sebagai hasil perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang ada pada dirinya (Yang dkk, 2017).

Maka dari itu perlu adanya tindakan khusus mengenai hal ini misalnya adanya promosi kesehatan mengenai pemenuhan gizi yang seimbang bagi remaja yang *overweight* agar remaja memiliki kesadaran untuk memperbaiki kualitas hidupnya. Selain itu, bisa diadakan konsultasi berupa konseling seperti *cognitive*

*behavior therapy* (CBT) yang efektif untuk meningkatkan persepsi positif tentang *body image* dan harga diri remaja *overweight* karena dapat meningkatkan *self control* terhadap penyimpangan konsep diri (Zamiri, 2021 dan Islamiah, 2015)