

URGENSI DAN DUKUNGAN SEKOLAH TERHADAP CITRA TUBUH POSITIF REMAJA : KAJIAN LITERATUR

Annida Aulia Silmi¹⁾, Alif Muarifah²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

annida2100001151@webmail.uad.ac.id¹⁾, alif.muarifah@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Abstrak ini mengulas fenomena serta urgensi pentingnya membentuk citra tubuh positif di kalangan remaja. Berbagai faktor yang mempengaruhi terbentuknya citra tubuh remaja, salah satunya adalah lingkungan sosial. Sehingga sekolah selaku lingkungan yang dominan dengan remaja memiliki potensi yang besar untuk membentuk citra tubuh atau persepsi citra tubuh remaja. Sekolah memiliki peran krusial dalam membimbing mereka menuju citra tubuh positif serta penghargaan terhadap keberagaman tubuh. Penekanan pada pendidikan gizi yang seimbang, kegiatan atau aktivitas fisik yang bermanfaat, serta penyuluhan tentang kesehatan mental menjadi kunci dalam membantu siswa membangun hubungan positif dengan tubuh mereka. Lebih dari itu, sekolah juga harus menetapkan kebijakan yang mencegah pelecehan terkait penampilan dan menciptakan lingkungan yang aman serta inklusif bagi semua siswa. Dengan pendekatan yang holistik dan proaktif ini, sekolah dapat menjadi wadah yang mendukung bagi siswa dalam mengembangkan citra tubuh yang positif dan kesehatan yang optimal secara keseluruhan.

Kata Kunci: *Citra tubuh, Positif, Remaja, Bimbingan Klasikal*

1. Pendahuluan

Setiap individu pasti melewati tahap-tahap perkembangannya, mulai dari masa anak-anak, masa remaja dan masa dewasa. Salah satu tahap perkembangan yang sangat menarik ialah masa remaja. Dimana pada masa ini individu mengalami peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang meliputi perkembangan fisik, kognitif, sosial emosional, serta kepribadian. Masa remaja matang secara hukum mulai pada usia 13–16 tahun dan berakhir pada usia 17–18 tahun. Masa remaja adalah waktu di mana anak-anak mencari identitas mereka sebagai remaja yang tidak lagi ingin dianggap sebagai anak-anak. Menurut Santrock (2007) mengemukakan bahwa fase remaja mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional terjadi selama fase transisi ini.

Papalia (2011) mengemukakan bahwa perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan

penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, mencerminkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik Wanita. Hal tersebut didukung dengan pendapat Wojtowicz & Von (2012), mereka berpendapat bahwa remaja perempuan sering memiliki citra tubuh negative dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh ketidakpuasan remaja Perempuan terhadap perubahan pada fisik mereka selama masa pubertas.

Berdasarkan fenomena yang telah ditunjukkan, jelas bahwa citra tubuh, seperti aspek psikologis lainnya, harus mendapat perhatian khusus, terutama pada remaja yang sedang dalam tahap pembentukan citra tubuh yang positif. Sehingga penting bagi bidang Pendidikan untuk membantu, mengakomodasi, serta mendukung siswa untuk mengembangkan serta meningkatkan citra tubuh positif di sekolah.

2. Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan studi literatur yang mengkaji teori pokok dan didukung 5 jurnal yang berhubungan dengan urgensi citra tubuh positif pada remaja. Hasil pengkajian tersebut dijadikan sebagai referensi untuk mengetahui seberapa pentingnya remaja memiliki citra tubuh yang positif dan mengetahui faktor yang mempengaruhi citra tubuh positif remaja.

3. Hasil dan Pembahasan

Masa remaja merupakan masa yang paling kompleks dalam tahap perkembangan manusia. Santrock (2011) mengemukakan pendapat mengenai remaja sebagai individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan pada berbagai aspek penting, yaitu aspek kognitif, aspek fisik, serta aspek sosioemosional. Jika melihat kata 'remaja' pasti yang ada dibenak kita ialah masa pubertas. Aspek fisik remaja pasti mengalami perubahan, yang disebabkan oleh pubertas pada awal perkembangan remaja, yang menyebabkan ketertarikan terhadap penampilan fisik. Selain aspek fisik yang sangat terlihat, perkembangan sosioemosional remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

Dalam perkembangan remaja, ada hubungan antara komponen fisik dan emosional. Pada umumnya, remaja sangat memperhatikan penampilan, yang dapat menyebabkan mereka ingin tampil sebaik mungkin. Namun, ketertarikan terhadap penampilan fisik dapat menyebabkan perbandingan penampilan dengan orang lain di sekitar mereka dan dengan figur tubuh ideal yang sering digambarkan di media (Aristantya & Helmi, 2019). Perbandingan penampilan ini memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan aspek psikologis dan fisik individu, sehingga menyebabkan terjadinya body dissatisfaction atau rasa ketidakpuasan tubuh. Menurut Santrock (2011) berpendapat bahwa remaja perempuan memiliki rasa ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibanding remaja laki-laki pada masa pubertas.

Ketidakpuasan terhadap tubuh ini bersinggungan dengan citra tubuh atau body image individu. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya mengenai citra tubuh, Cobb (2007) berpendapat bahwa citra tubuh merupakan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap kondisi tubuh atau fisiknya. Cash (2002) juga berpendapat bahwa citra tubuh merupakan multidimensional yang mencakup berbagai komponen, yaitu psikologis, sosiologis, serta fisiologis. Sejalan dengan pendapat Cash, Gorgean (2008) mengemukakan bahwa citra tubuh merupakan persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan sudut pandang individu mengenai kondisi tubuhnya, yang mana hal ini menyangkut perubahan fisik dan psikologis.

Setiap individu memiliki citra tubuh yang berbeda-beda, ada yang positif atau negative, tergantung bagaimana penilaian yang mereka tanamkan terhadap tubuhnya (Cash, 2002). Citra tubuh negatif banyak dialami oleh remaja pada masa pubertasnya. hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wisnusakti dkk (2022) di Amerika Serikat sebanyak 53% remaja perempuan usia 13 tahun merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, kemudian angka meningkat menjadi 78% remaja perempuan usia 18 tahun yang memiliki citra tubuh negatif. Terdapat juga hasil penelitian Astuti dkk (024) menemukan di Indonesia tepatnya di SMA 6 Yogyakarta sebanyak 113 (77,40%) dari 382 remaja memiliki ketidakpuasan dengan citra tubuhnya. Kemudian hasil penelitian Nasution dkk (2024) di SMP Miftahul Huda dengan subjek remaja sebesar 57 berusia 12-

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

16tahun, sebanyak 84,2% remaja memiliki pengetahuan rendah dengan citra tubuh negatif.

Berdasarkan fenomena tersebut, tentunya citra tubuh dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Bell & Rushforth (2008) mengemukakan terdapat delapan faktor yang mempengaruhi citra tubuh individu yaitu : (1) Budaya; (2) Media; (3) Jenis Kelamin; (4) Usia; (5) Keluarga dan sosial; (6) Berat badan; (7) Konsep diri; dan (8) Kasih sayang.

Menurut ahli lain yaitu Cash (2002), citra tubuh dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu (1) Media massa, (2) Keluarga, dan (3) Hubungan interpersonal. Kemudian diperbaharui oleh Tylka & Wood-Barcalow (2015), terdapat beberapa faktor yang berdampak pada pengembangan citra tubuh positif individu yaitu (1) Penerimaan tulus tanpa syarat dari orang sekitar, contohnya keluarga, teman, dan orang-orang yang memiliki hubungan dekat; (2) Spiritualitas, dimana meyakini bahwa Tuhan telah menciptakan sebaik-baiknya manusia unik dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing; (3) Literasi media, dimana individu mampu memilih serta memilah informasi yang positif atau buruk, dan kelayakan informasi tersebut untuk menjadi panutan sehari-hari; (4) Manajemen diri terkait dengan pesan, informasi, dan tanggapan orang lain mengenai tubuh menjadi netral atau positif; (5) Menjalani dan berinteraksi dengan individu lain atau kelompok yang memiliki citra tubuh positif, dimana dapat diartikan untuk memilih lingkungan pertemanan yang tulus dan mendukung pada hal yang positif.

Setelah mengetahui bahwa faktor yang mempengaruhi citra tubuh sangatlah beragam, salah satunya faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal yaitu lingkungan sosial, dimana lingkungan sosial memiliki peran yang signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan, salah satunya ialah citra tubuh positif. Oleh karena itu, remaja membutuhkan dukungan dari lingkungan sosialnya untuk meningkatkan kondisi psikologis terkait dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka. Dukungan sosial mampu membantu remaja yang sedang mengalami tekanan serta emosi yang tidak stabil menjadi lebih positif dan merasa diperhatikan mengenai dirinya.

Sekolah merupakan salah satu lingkungan dekat dengan remaja, dimana sekolah sangat dominan dalam kegiatan keseharian remaja. Oleh karena itu, sekolah tidak hanya institusi yang hanya mementingkan akademik, tetapi juga mementingkan aspek lain. Salah satunya turut berperan dalam membentuk citra tubuh remaja, baik citra tubuh positif

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

ataupun negatif. Maka dari itu, sekolah dituntut untuk menciptakan lingkungan yang mendukung untuk membangun citra tubuh positif remaja.

Beberapa peran sekolah membentuk citra tubuh positif remaja yaitu : (1) Pemberian informasi tentang gizi, dimana sekolah dapat menyediakan layanan informasi atau penyuluhan gizi seimbang dan pola makan yang sehat. Ini tidak hanya memberi siswa pengetahuan praktis, tetapi juga membantu siswa untuk memahami pentingnya menjaga tubuh dengan benar. (2) Kegiatan olahraga dan Kesehatan fisik, sekolah mengadakan program olahraga disekolah yang mana tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga mengajarkan siswa tentang pentingnya aktif secara fisik untuk Kesehatan yang baik. Ini mampu membantu siswa membangun hubungan positif dengan tubuh mereka sendiri. (3) Penyuluhan kesehatan mental, dimana sekolah dapat menyediakan penyuluhan terkait Kesehatan mental dan pentingnya memiliki citra tubuh positif. Hal ini dapat membantu siswa memahami pentingnya penerimaan diri dan cara bagaimana mengatasi tekanan sosial terkait dengan penampilan. (4) Pengawasan terhadap pelecehan tubuh, penting bagi sekolah untuk memiliki kebijakan yang jelas dan pencegahan terhadap pelecehan tubuh, termasuk intimidasi terkait fisik. Ini membantu menciptakan lingkungan yang akan dan mendukung bagi seluruh siswa di sekolah.

4. Kesimpulan

Pentingnya citra tubuh positif bagi remaja merupakan aspek krusial dalam pengembangan kesehatan fisik dan mental mereka. Dalam masyarakat yang sering kali dibanjiri oleh standar kecantikan yang tidak realistis dan tekanan untuk mencapai "tubuh sempurna", penting bagi kita untuk mendukung remaja dalam menerima dan menghormati tubuh mereka sendiri. Melalui pendekatan yang holistik dan mendukung, kita tidak hanya memperkuat kesehatan mereka secara fisik dan mental, tetapi juga membantu mereka menjadi pribadi yang kuat dan berdaya dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dengan demikian, menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong citra tubuh positif bukanlah hanya tugas individu, tetapi tanggung jawab bersama yang harus diemban oleh masyarakat secara luas. Sekolah memiliki peran yang tidak bisa diremehkan dengan Melalui pendidikan gizi, penyuluhan kesehatan mental, serta menciptakan kebijakan yang menjamin keamanan dan dukungan positif kepada siswa,

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

sekolah dapat memainkan peran kunci dalam membantu siswa mengembangkan hubungan yang sehat dan positif dengan tubuh mereka sendiri. Dengan demikian, menciptakan lingkungan di mana setiap siswa dapat tumbuh dan berkembang dengan percaya diri menjadi sebuah prioritas yang tak terelakkan di dunia pendidikan.

Daftar Pustaka

- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Bell, L., & Rushforth, J. (2008). *Overcoming Body Image Disturbance*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203931998>
- Berliana Dwi Astuti, Dian Caturini Sulistyoningrum, B. S. M. S. Ph. D., & Meike Mayasari, S. G. M. R. (2024). Hubungan antara Kepuasan dan Persepsi Citra Tubuh dengan Perilaku Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswi SMAN 6 Yogyakarta.
- Cash, T. F. , & P. T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*.
- Cobb, P. (n.d.). Where Is the Mind? A Coordination of Sociocultural and Cognitive Constructivist Perspectives. <http://www.jstor.org/page/info/about/policies/terms.jsp>
- Saputra Nasution, A., Jayanti, R., & Ramadani, F. N. (2024). PERSEPSI CITRA TUBUH REMAJA DI KOTA BOGOR. In *Majalah Kesehatan* (Vol. 11, Issue 1).
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Wisnusakti, K., Kristian, Y., Putra, Y., & Kunci, K. (n.d.). HUMANTECH JURNAL ILMIAH MULTI DISIPLIN INDONESIA HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA PUTRI: LITERATUR REVIEW.