

# GAMBARAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI YANG MENGIKUTI KURSUS DI X MODELING

<sup>(1)</sup>Herlinda Desi Anggraini, <sup>(2)\*</sup>Dra. Muslimah Zahro Romas, <sup>(3)</sup>Naila Nasywa

<sup>(1), (2), (3)</sup>Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45  
\*Email: muslimahzr@gmail.com

## ABSTRACT

*At the age of adolescence, individuals have several developmental tasks, one of which is the ability to accept physical conditions and be able to use their bodies effectively. This study aims to determine the body image of young women who take courses at X Modeling. This study used qualitative research methods. Collecting data in this study using the method of observation, interviews, and documentation. The subjects in this study were three young women aged 15-18 years who attended a course at X Modeling. The results of the research conducted showed that the three subjects had a positive body image based on aspects of body image and body image factors. Aspects of body image include appearance evaluation, appearance orientation, body area satisfaction, overweight preoccupation, body size categorization. Body image factors include mass media, family and interpersonal relationships.*

**Keywords:** *Body Image, Teenagers, Modeling*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Batasan usia remaja menurut Hurlock (1999), remaja dibagi atas tiga kelompok usia, yaitu: remaja awal (usia 12-15 tahun), remaja pertengahan (usia 15-18 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Hurlock, 1999). Pada penelitian ini remaja putri yang mengikuti kursus di X Modeling adalah remaja pertengahan usia 15-18 tahun. Tugas perkembangan yang dibutuhkan oleh remaja, mulai dari hal yang berhubungan dengan kemampuan penerimaan diri. Bagaimana cara menerima keadaan fisik atau citra tubuh menjadi salah satu hal yang penting dalam memenuhi tugas perkembangannya (Ramanda, Akbar & Wirasti, 2019).

Remaja putri yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan melakukan berbagai macam cara untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Upaya remaja putri membentuk citra tubuh yang baik, salah satunya dengan melakukan perubahan fisik. Remaja putri yang mengikuti kursus di X Modeling bertujuan ingin menjadi model atau peragawati. Model atau peragawati yang dimaksud menurut Widianingrum, Hermanto, & Trilisty (2014) adalah seseorang yang mampu menampilkan dan mempromosikan pakaian mode atau produk lainnya untuk tujuan iklan, promosi dan juga berpose untuk karya seni. Modeling merupakan segmen yang meliputi peragaan busana, *catwalk*, menampilkan keserasian antara busana, proporsi tubuh, *performance*, dan *inner beauty* (Widianingrum dkk, 2014). Menurut keterangan remaja putri yang mengikuti kursus modeling, selain bertujuan ingin menjadi model atau peragawati juga ingin memperbaiki citra diri sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan diri.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Pada penelitian ini menggunakan alat bantu pengumpulan data, yaitu: alat perekam, kamera, dan pedoman wawancara. Subjek pada

penelitian ini adalah remaja putri usia 15-18 tahun. Remaja putri usia 15-18 tahun merupakan usia remaja pertengahan. Subjek pada penelitian ini merupakan remaja putri yang sedang mengikuti kursus modeling selama 6 bulan. Subjek sudah mengikuti tiga tingkatan kelas yaitu kelas dasar, kelas terampil dan kelas mahir di X Modeling. Subjek sudah *performe* modeling lebih dari 5 kali. Jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu 3 orang siswi X Modeling. Berikut informasi identitas ketiga subjek dan *key informant* :Adapun profil singkat ketiga subjek dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

No.	Keterangan	Subjek I	Subjek II	Subjek III
1.	Nama	SA (Inisial)	RNM (Inisial)	MS (Inisial)
2.	Usia	17 tahun	15 tahun	17 tahun
3.	Lama Kursus	1,5 tahun	2 tahun	1 tahun

Tabel 1. Profil Subjek Remaja Putri yang Mengikuti Kursus Modeling

Selanjutnya adalah profil singkat *key informant* yang dapat dilihat pada tabel berikut.

No.	Keterangan	Key Informan SA	Key Informan RNM	Key Informan MS
1.	Nama	a. NP b. TR	a. AW b. SAF	a. IS b. PS
2.	Jenis Kelamin	a. Perempuan b. Perempuan	a. Perempuan b. Perempuan	a. Perempuan b. Perempuan
3.	Usia	a. 40 tahun b. 22 tahun	a. 33 tahun b. 21 tahun	a. 43 tahun b. 21 tahun
4.	Hubungan dengan subjek	a. Orang tua b. Instruktur Modeling	a. Orang tua b. Instruktur Modeling	a. Orang tua b. Instruktur Modeling
5.	Penghasilan orang tua	Rp. 1.500.000 s/d Rp. 2.000.000	Rp. 5.000.000 s/d Rp. 10.000.000	Rp. 4.500.000 s/d Rp. 6.500.000

Tabel 2. Profil Key Informant

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil reduksi dan penyajian data mengenai gambaran citra tubuh pada remaja putri yang mengikuti kursus di X modeling kriteria ketiga subjek berada diusia remaja pertengahan dengan rentang usia 15-18 tahun. Pada usia remaja pertengahan tugas perkembangan yang dibutuhkan oleh remaja, mulai dari hal yang berhubungan dengan kemampuan penerimaan diri. Bagaimana cara menerima keadaan fisik atau citra tubuh menjadi salah satu hal yang penting dalam memenuhi tugas perkembangannya (Ramanda,

Akbar & Wirasti, 2019). Selama periode ini remaja berusaha untuk menerima keadaan keadaannya dan mampu menggunakan tubuhnya secara efektif. Dengan demikian, apabila dalam rentang usia ini remaja belum mampu menerima keadaan keadaannya dan belum mampu menggunakan tubuhnya secara efektif maka remaja dianggap tidak melewati tahap perkembangannya dengan benar. Aspek citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa terdapat 5 aspek dari *body image*, diantaranya yaitu: evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan terhadap ukuran tubuh (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*).

#### **Aspek evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)**

Subjek pertama melakukan evaluasi diri mulai dari mengembalikan berat badannya menjadi ideal. Subjek pertama menganggap berat badan yang idealnya saat ini dan rambutnya yang lurus alami adalah kelebihan serta bagian tubuh yang menarik dari dirinya. Subjek pertama menganggap bagian hidung dan tinggi badannya sebagai kekurangan serta bagian tubuh yang kurang menarik dari dirinya. Subjek pertama juga memperbaiki penampilannya sehingga saat ini ia sudah nyaman dengan penampilannya. Subjek kedua melakukan evaluasi diri mulai dari cara berpakaian hingga menggunakan *make up* untuk menunjang penampilannya secara keseluruhan. Subjek kedua merasa kelebihan dan bagian tubuh yang menarik ada pada berat badannya yang ideal. Subjek kedua menganggap kekurangan dan bagian tubuh yang kurang menarik adalah bekas luka yang ada di kakinya. Subjek kedua berusaha menutupi bekas luka yang ada di kakinya menggunakan *foundation* agar tidak terlihat ketika tampil di atas panggung. Subjek kedua sudah nyaman dengan penampilannya saat ini. Subjek ketiga melakukan evaluasi diri yaitu memperbaiki penampilannya menjadi lebih rapi dan menjadi lebih feminim. Subjek ketiga merasa kelebihan dari dirinya ada pada tinggi badannya, dan kekurangan yang ada pada dirinya adalah kulitnya yang ia anggap gelap. Subjek ketiga menganggap kukunya yang lentik adalah bagian tubuh yang menarik dari dirinya. Subjek ketiga menganggap bagian tubuh yang kurang menarik dari tubuhnya adalah hidung. Subjek ketiga berusaha menerima kekurangannya karena menurutnya mengubah bagian tubuh tidak diperbolehkan oleh agamanya. Subjek ketiga sudah puas terhadap penampilannya saat ini.

#### **Aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*)**

Aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*) pada ketiga subjek berbeda. Subjek pertama berusaha memperbaiki penampilannya dari fisik yaitu mulai melakukan perawatan diri menggunakan *skin care* baik untuk wajah ataupun badan. Subjek pertama menggunakan *sunscreen* ketika pergi ke pantai. Subjek kedua berusaha memperbaiki penampilannya dari fisik yaitu mulai melakukan perawatan diri menggunakan lulur badan dan masker wajah. Subjek kedua menghindari matahari terik dengan tidak keluar rumah. Subjek kedua menutupi kekurangan yang ada pada bagian tubuhnya yaitu bekas luka di kakinya menggunakan *foundation* ketika tampil di atas panggung. Subjek ketiga berusaha memperbaiki penampilannya dari fisik yaitu mulai melakukan perawatan diri menggunakan *skin care* wajah dan badan. Subjek ketiga menyatakan menggunakan *handbody* dan *sunscreen* ketika matahari terik. Selain itu ketika keluar rumah menggunakan sepeda motor subjek ketiga menggunakan jaket, sepatu, serta kaos tangan.

#### **Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)**

Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) ketiga subjek sudah puas terhadap tubuhnya. Subjek pertama sudah merasa puas terhadap tubuhnya. Subjek pertama sudah merasa tubuhnya ideal dan puas terhadap rambutnya yang lurus alami. Subjek kedua sudah puas dengan tubuhnya yang langsing. Subjek ketiga sudah puas terhadap tinggi badan dan jarinya.

#### **Aspek kecemasan terhadap ukuran tubuh (*overweight preoccupation*)**

Aspek kecemasan terhadap ukuran tubuh (*overweight preoccupation*) pada ketiga subjek berbeda. Subjek pertama sudah pernah menurunkan berat badannya menjadi ideal. Saat ini subjek pertama makan teratur, tidak memiliki pantangan makanan dan tidak menghitung kalori yang ia makan. Subjek kedua menyatakan makan tidak teratur tidak ada pantangan makan, dan tidak menghitung kalori yang ia konsumsi. Subjek ketiga menyatakan makan tidak teratur, tetapi tidak melewatkan sarapan pagi. Subjek ketiga memiliki pantangan makan yaitu mie instan, dan subjek ketiga tidak menghitung kalori yang ia konsumsi.

#### **Aspek pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*)**

Aspek pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*) pada ketiga subjek berbeda. Subjek pertama menimbang berat badan 2 minggu sekali untuk mengetahui adanya kenaikan atau penurunan berat badan atau tidak. Subjek kedua menimbang berat badan 2 minggu sekali untuk mengetahui adanya kenaikan berat badan atau tidak. Subjek ketiga jarang menimbang berat badannya, ia menimbang berat badan kurang lebih sebulan sekali. Subjek ketiga menyatakan jarang menimbang badan karena berat badannya tidak mudah naik.

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor pembentuk citra tubuh pada diri individu, diantaranya yaitu: media massa, keluarga dan hubungan interpersonal. Hasil wawancara ketiga subjek, memiliki niat yang sama ketika mendaftar di X modeling, yaitu untuk menjadi seorang model dan untuk pengembangan diri.

#### **Faktor media massa**

Faktor media massa muncul pada ketiga subjek berbeda. Subjek pertama memiliki model idola yaitu anji. Subjek pertama paling aktif di media sosial yaitu instagram. Subjek kedua memiliki model idola yaitu Maitsa Cantika, yang menjadi contoh bagi subjek untuk menjadi model tingkat nasional. Subjek kedua aktif di media sosial yaitu tik-tok. Subjek ketiga memiliki model idola yaitu Jennie *Blackpink*, subjek mengidolakan karena Jennie karena memiliki tubuh yang ideal. Subjek MS aktif di media sosial yaitu whatsapp.

#### **Faktor keluarga**

Faktor keluarga pada ketiga subjek sama. Ketiga subjek memiliki persepsi tubuh ideal yang sama dengan keluarganya. Bentuk tubuh ketiga subjek dipengaruhi oleh keluarganya.

#### **Faktor hubungan Interpersonal**

Faktor hubungan interpersonal pada ketiga subjek sama. Ketiga subjek bersyukur pada bentuk tubuhnya saat ini. Ketiga subjek tidak memperdulikan kritikan yang berdampak buruk, ketiga subjek akan memperbaiki diri apabila mendapatkan kritikan yang baik dan membangun.

### **DISKUSI**

Berdasarkan pada kajian teoritis dan kajian hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan gambaran citra tubuh pada remaja putri yang mengikuti kursus di X modeling cenderung memiliki citra tubuh positif. Hal tersebut diwujudkan dalam reaksi yang realistis melalui usaha perawatan diri, memperbaiki penampilan dan usaha penerimaan kekurangan diri. Aspek-aspek yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja putri yang mengikuti kursus di X modeling, meliputi evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan terhadap ukuran tubuh (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*). Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja putri yang mengikuti kursus di X modeling, meliputi faktor media massa, faktor keluarga dan faktor hubungan interpersonal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body image : A handbook of theory, research and clinical practice*. Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, M.K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori *body image* bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(2), 121-135.
- Widianingrum, P., Hermanto, E., & Trilisty, H. 2014. *Fashion design and modeling school* di Semarang. *IMAJI*. 3(3), 363-369.