

## HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA AWAL DI MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH 01 MALANG

---

Kitri Nour Hamidea<sup>1)</sup>, Farida Halis Dyah Kusuma<sup>2)</sup>, Esti Widiani<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : [jurnalpsik.unitri@gmail.com](mailto:jurnalpsik.unitri@gmail.com)

### ABSTRAK

Pertumbuhan anggota tubuh tidak seimbang dapat menimbulkan penghargaan diri negatif pada remaja dan berpengaruh pada cara interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara citra raga dengan harga diri pada remaja awal di MTs. Muhammadiyah 01 Malang. Desain penelitian menggunakan *study corelasi* dengan tehnik *cross sectional*. Populasinya seluruh kelas VIII di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012. Sampel penelitian ini adalah 36 remaja awal yang berada di kelas VIII di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, data diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji statistic Chi-square ( $\chi^2$ ). Hasil uji statistik penelitian sebagian besar citra raga remaja di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 adalah positif sebanyak 24 (66,6%) orang, dan sebagian besar harga diri remaja di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 adalah positif yaitu sebanyak 24 (66,6%) orang. Hasil analisis uji Chi-square di dapatkan nilai p value atau Asymp. Sig. (2 sided) sebesar  $0,015 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara citra raga dengan harga diri pada remaja awal di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012. Nilai korelasi chi-square ( $\chi^2$ ) sebesar 0,971 menunjukkan adanya korelasi kuat.

**Kata kunci** : Citra raga, harga diri remaja awal.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM  
OF EARLY ADOLESCENCE AT MADRASAH TSANAWIYAH  
MUHAMMADIYAH 01 MALANG**

**ABSTRACT**

*Imbalance body growth can cause negative self-esteem in adolescence and affect the way in interacting with surrounding environment. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and self-esteem of early adolescence at MTs Muhammadiyah 01 Malang. The design of this study was correlation study with cross-sectional technique. The population was students at class VIII in MTs Muhammadiyah 01 Malang in 2012. The sample was taken by using total sampling. The data were collected by using questionnaires and analyzed by using statistic test of chi-square ( $X^2$ ). The results of statistic test show that most of body image of adolescent at MTs Muhammadiyah Malang 01 in 2012 is positive as many as 24 (66.6%) people, and most of self-esteem of adolescent at MTs Muhammadiyah Malang 01 in 2012 is positive as many as 24 (66.6 %) of people. The results of chi-square analysis obtain the p value or A symp value sig is 0.015 meaning that H1 is accepted since  $0.015 < 0.05$ . This means that there is significant relationship between body image and self-esteem in early adolescence at MTs Muhammadiyah Malang 01 in 2012. The value of chi-square correlation ( $X^2$ ) is 0.971 indicates that there is strong correlation.*

**Keywords:** *Body image, self-esteem in early adolescence*

**PENDAHULUAN**

Remaja adalah golongan usia yang sangat mementingkan keadaan fisiknya. Kepedulian ini membuat remaja mulai mengembangkan citra raga. Citra raga ini dipengaruhi oleh standar umum mengenai bentuk tubuh ideal yang beredar dimasyarakat saat ini. Citra raga positif menjadi sulit dicapai karena remaja sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik sehingga terkadang

membuat bentuk tubuh lebih berisi, kurus, tinggi, pendek, tumbuhnya jerawat dan lainnya. Hal ini cenderung membuat remaja memiliki penghargaan diri yang rendah dan mempengaruhi cara interaksi remaja ketika berada dalam situasi sosial.

Harga diri merupakan salah satu konsep sentral dalam kajian psikologi. Pada remaja harga diri sering kali dikaitkan dengan berbagai tingkah laku khas remaja seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan, pacaran, sampai

prestasi olah raga. Perkembangan harga diri pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya di masa mendatang. Harga diri (*self esteem*) dalam pembicaraan sehari-hari lebih sering dikaitkan dengan situasi tersinggung atau penghargaan terhadap diri maupun orang lain yang dinilai melalui perilaku orang yang bersangkutan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Farmiyati (2009), diketahui bahwa konsep diri dari 63 siswa yang mengalami gangguan pada penampilan fisik (berjerawat) di SMA Muhammadiyah 1 Semarang sebagian besar adalah dalam kategori buruk yaitu 40,3%. Berdasarkan dari hasil penelitian lain diketahui siswa kelas X dan XI MAN 1 Semarang yang berjumlah 479, ternyata 257 (54%) di antaranya berjerawat. 3 komponen konsep diri remaja yang mempunyai jerawat sering terganggu, berdasarkan hasil observasi dan pembagian quesioner yang dilakukan terhadap (10%) 26 murid perempuan yang berjerawat di MAN 1 Semarang terdapat 21 murid perempuan yang mengalami gangguan konsep diri.

Hardy dan Hayes (1988) menambahkan citra raga merupakan sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Aspek utama dalam konsep diri adalah citra raga yaitu suatu kesadaran individu dan penerimaan terhadap physical self. Citra

raga dikembangkan selama hidup melalui pola interaksi dengan orang lain. Perkembangan citra raga terganggu pada hubungan sosial dan merupakan proses yang panjang dan seringkali tidak menyenangkan, karena citra raga yang selalu diproyeksi tidak selalu positif. Sedangkan salah satu faktor pendukung pembentukan harga diri adalah citra raga, keduanya terbentuk dan berkembang di masa remaja. Menurut Rice (1990) penerimaan dan penilaian citra tubuh (citra raga) pada remaja erat kaitannya dengan harga diri.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan berupa studi korelasional. Pendekatan menggunakan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data pada suatu saat (*point time approach*).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di kelas VIII MTs. Muhammadiyah 01 Malang yang berjumlah 40 orang. Sampel pada penelitian diambil sesuai kriteria inklusi dan eksklusi seluruh siswa di kelas VIII di MTs. Muhammadiyah 01 Malang yang berjumlah 36 orang dan di ambil secara keseluruhan atau *total sampling*.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan

kuosioner. Jenis kuesioner yang digunakan oleh peneliti terdiri dari kuesioner harga diri dan kuesioner citra raga yang di buat sendiri oleh penelitian dan telah diuji coba serta diuji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan program SPSS 16.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil rekapitulasi kuosioner digunakan untuk menganalisis citra raga responden. Hasil rekapitulasi kuosioner citra raga disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi citra raga remaja awal di MTs. Muhammadiyah 01 Malang

Citra Raga	f	(%)
Positif	24	66,6
Negatif	12	33,3
Total	36	100

Hasil rekapitulasi kuosioner Citra Raga di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 (Tabel 1) menunjukkan bahwa responden dengan citra raga positif di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 sebanyak 24 (66,6%) responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor fisik mempengaruhi citra raga yang ideal. Sebagian besar remaja kelas VIII di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 memiliki tinggi badan ideal sesuai tabel berat badan ideal. Sedangkan pada sebagian besar remaja kelas VIII di MTs. Muhammadiyah 01

Malang 2012 memiliki berat badan kurang yaitu di rentang IMT < 18,5 kg sebanyak 31 (86%) orang, yang digolongkan dalam berat badan ideal oleh remaja sesuai dengan trend di kalangan remaja bahwa raga yang kurus adalah ideal. Hasil tersebut sesuai dengan Melliana (2006) yang menyatakan Citra tubuh ini secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Harga Diri Remaja Awal di MTS Muhammadiyah 01 Malang

Citra Raga	f	(%)
Positif	24	66,6
Negatif	12	33,3
Total	36	100

Hasil rekapitulasi kuosioner harga diri di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 (Tabel 2) menunjukkan bahwa responden dengan harga diri positif di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 sebanyak 12 (33,3%) responden.

### Citra Raga Remaja Awal

Berdasarkan Tabel 1 diketahui terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat pada saat masa remaja awal (12-17 tahun). Dalam 3 sampai 4 tahun anak bertumbuh hingga tingginya mencapai tinggi orang tuanya. Citra raga akan sulit di capai karna terkadang adanya pertumbuhan

yang tidak seimbang seperti terlalu tinggi, pendek, kegemukan, terlalu kurus, berjerawat dan lainnya yang dapat membentuk pribadi yang negative dalam diri remaja tersebut seperti sifa pemalu, senang menyendiri, tidak suka bersosialisai dan beriteraksi dengan teman, dan lain-lain. Hal ini menimbulkan penghargaan diri negatif pada remaja.

Dalam masa remaja pembentukan citra raga lebih banyak dipengaruhi oleh orang lain di luar individu sendiri, oleh karena itu citra raga juga dipengaruhi pembelajaran dalam masa remaja. Citra raga merupakan hal yang sangat dipelajari proses pembentukan citra tubuh ini sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar idividu sendiri, yaitu keluarga dan masyarakat, yang terjadi sejak dini ketika masih kanak-kanak dalam lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mendidik anak dan di antara teman-teman pergaulannya. Tetapi proses belajar dalam keluarga dan pergaulan ini sesungguhnya hanyalah mencerminkan apa yang dipelajari dan diharapkan secara budaya. Proses sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing dan proporsional adalah yang diharapkan lingkungan akan membuat individu sejak dini mengalami ketidak puasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan, terutama orang tua (Melliana, 2006).

### **Harga Diri Remaja Awal**

Hasil rekapitulasi kuosioner harga diri di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 menunjukkan bahwa responden dengan harga diri positif di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 sebanyak 12 (33,3%) responden. Sebagian besar remaja kelas VIII di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 memiliki tinggi badan ideal sesuai tabel berat badan ideal. Sedangkan sebagian besar remaja kelas VIII di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012 memiliki berat badan kurang yaitu di rentang IMT < 18,5 kg sebanyak 31 (86%) orang, yang digolongkan dalam berat badan ideal oleh remaja sesuai dengan trend di kalangan remaja bahwa raga yang kurus adalah ideal. Hasil sesuai dengan yang disebutkan Wirawan dan Widyastuti (dalam Rombe, 1997), seperti ciri fisik atau penampilan wajah manusia. Misalnya: beberapa orang cenderung memiliki harga diri yang tinggi apabila memiliki wajah yang menarik.

Harga diri yang positif juga dipengaruhi pula oleh faktor status sosial ekonomi. Mayoritas responden dengan orang tua berpenghasilan Rp.500.000-Rp.1000.000 sebanyak 14 (39%) remaja. Hasil sesuai dengan yang disebutkan oleh Wirawan dan Widyastuti (dalam Rombe, 1997) yaitu secara umum seseorang yang berasal dari tingkat status sosial ekonomi rendah memiliki harga diri yang lebih rendah dibanding dengan seseorang

yang berasal dari status sosial ekonomi tinggi.

Harga diri yang positif juga dipengaruhi faktor urutan keluarga. Mayoritas responden adalah anak pertama sebanyak 13 (36%) responden. Hasil sesuai dengan yang disebutkan oleh Wirawan dan Widyastuti (dalam Rombe, 1997) yaitu anak sulung yang memiliki adik kandung cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi.

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 19 (53%) orang. Secara umum remaja wanita lebih memperhatikan penampilan fisiknya dibandingkan dengan remaja pria. Menurut Suryanie (2005) perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja wanita menghasilkan persepsi yang berubah-ubah dalam citra raga dan secara khas menunjukkan kearah penolakan terhadap *physical self*. Hal-hal yang menyebabkan remaja wanita tidak menerima *physical self* misalnya: tinggi badan, kemasakkan fisik, jerawat. Remaja wanita sangat peka terhadap penampilan dirinya dan merenung prihal bagaimana wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya serta selalu menggambarkan dan mengembangkan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya.

Harga diri dalam kehidupan sehari-hari lebih di kaitkan dengan situasi tersingung atau pengahargaan diri yang dinilai dari tingkah laku seseorang tersebut. Harga diri negatif

pada remaja dapat menimbulkan tindakan-tindakan anarki sepertitawuran, penyalah gunaan obat-obatan, pacaran, sampai prestasi olah raga. Harga diri dapat juga diartikan sebagai evaluatif yang menyeluruh dari dirinya (Santrock, 2003). Pertumbuhan anggota tubuh yang kadang tidak seimbang ini juga dapat menyebabkan remaja tidak bersosialisasi dengan masyarakat dan berinteraksi dengan teman sebaya. Sedangkan penyesuaian pribadi dan social merupakan suatu proses, proses untuk menuju kematangan pribadi dan social pada remaja.

Harga diri yang tinggi akan mempengaruhi rasa percaya diri, ingin tau, mandiri, percaya pada ide-idenya, menyukai tantangan-tantangan baru dan memprakarsai aktifitas yang baru dengan penuh percaya diri, mendeskripsikan diri secara positif dan bangga pada hasil kerjanya, cepat menyesuaikan diri dengan baik, tidak mudah prustasi, gigih dalam mencapai suatu tujuan, dan dapat menerima kritikan.

### **Hubungan antara Citra Raga dan Harga Diri Remaja Awal di MTs Muhammadiyah 01 Malang**

Hasil Uji Chi-Square dengan menggunakan bantuan SPSS 17for window dengan tingkat kemaknaan sebesar 0,05 (tingkat kepercayaan 95 %) yang dilakukan untuk melihat hubungan citra raga dengan harga diri didapatkan hubungan citra raga dengan

harga diri dengan uji Chi-Square  $\alpha = 0,015 (<0,05)$ , hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra raga dengan harga diri pada remaja awal di MTs. Muhammadiyah 01 Malang 2012. Nilai korelasi chi-square ( $X^2$ ) sebesar 0,971 menunjukkan adanya korelasi yang kuat (Albert, 2001).

Adanya hubungan tersebut di karenakan citra raga positif menyebabkan harga diri positif. Remaja dengan gangguan harga diri akan memberikan dampak yg buru bagi dirinya dan kehidupannya yang akan datang, seperti timbulnya sifat anarki, mudah tersinggung, emosional dan lainnya. Dengan bantuan keluarga dan lingkungannya, menumbuhkan rasa cinta terhadap raga merupakan salah satu pencegahan terjadinya penurunan harga diri pada remaja awal karna antara citra raga dan harga diri memiliki hubungan yang erat.

Sedangkan untuk remaja dengan citra raga positif disertai harga diri yang positif pada remaja juga akan menentukan keberhasilan di masa mendatang. Dan menjadi diri pribadi yang baik dan bersahaja. Sehingga mencapai kebahagiaan taraf yang relative tepat atau konstan yaitu hasil dari proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang dalam masa remaja dalam masa dicapainya pertumbuhan dan perkembangan yang prima. Arinya, hasil dari keadaan-keadaan positif yang dicapai dalam

untaian pertumbuhan dan perkembangan dalam masa remaja, dijalannya tugas-tugas perkembangan masa remaja dengan baik, terpenuhinya banyak kebutuhan-kebutuhan, dan diperolehnya penyesuaian-penyesuaian pribadi dan social secara baik (*well adjusted*).

Hasil diatas menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra raga dan harga diri remaja awal di MTs. Muhammadiyah Malang 2012, dan dapat di identifikasi bahwa dengan citra raga yang positif apa bila dikaitkan dengan harga diri yang positif pula. Pencitraan raga yang positif akan menimbulkan prnghargaan diri positif.

## **KESIMPULAN**

Citra raga pada remaja awal sebagian besar menunjukkan citra positif. Harga diri pada remaja awal sebagian besar sebanyak positif. Terdapat hubungan yang kuat antara citra raga dengan harga diri pada remaja awal di MTs. Muhammadiyah 01 Malang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Agus, R. 2009, *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan, dilengkapi Uji Validitas dan Reliabilitas serta Aplikasi Program SPSS*, Nuha Medika.

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asri, D. N dan Setiasih, 2004. *Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas*. *Anima, Indonesia Psychological Journal*.
- Baron, R. A. & Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial* (edisi 10). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Branden, N. 2001. *Kiat Jitu Meningkatkan Harga Diri*. 2001. Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Churaisin, S. E. 2004. *Hubungan antara Harga Diri dengan Kenakalan Remaja*. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Dariyo, A & Ling, Y. 2002. *Interaksi social di sekolah dan harga diri pelajar sekolah umum (SMU)*. *Jurnal Psikologi Universitas Taruma Negara*.
- Dariyo, A. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Penerbit CV. Pustaka Setia.
- Hardy, M dan Heyes, S. 1988. *Pengantar Konseling* (terjemahan Soemardji). Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E.B 1998. *Perkembangan Anak*. Alih bahasa oleh Soedjarmo & Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Kurniati, S. 2004. *Hubungan Antara Citra Raga Dengan Penyesuaian Diri*. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mappiare, A. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*, Surabaya : Usaha Nasional.
- Mappiare, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Melliana, A. 2006. *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: PT Lkis Pelangi Aksara.
- Monks, F. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Gadjah Mada University Prees.
- Monks, F.J., Knoer, A.M.P., dan Siti Rahayu Haditono. 2002. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Prees.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian*

- Kesehatan, Edisi Revisi I. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Santrok, J. W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrok, J. W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S. W. 2011. *Psikologi Remaja, Edisi Revisi IV*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suryanie, K. 2005. *Hubungan Antara Citra Raga dengan Narsis mepada Para Model. Skripsi (tidak diterbitkan)*. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tambunan, R. 2001. *Harga Diri Remaja*. Online. Internet. Available <http://www.e-psikologi.com/remaja/240112.htm>. diakses pada tanggal 12 November 2012.
- Wirawan, S. 1991. *“Perkembangan Jiwa Pria“ dalam Saparinah Sadli, Diatas 40 tahun Kondisi Problematik Pria dan Wanita*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Witari, D. 1997. *Perilaku Makan pada Remaja Ditinjau dari Harga Diri. Skripsi (tidak diterbitkan)*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.