

Gambaran Diri Remaja di Desa Kaliboto Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar

Ariani Suylistyorini¹, Siska Oktavia¹
¹STIKES Karya Husada Kediri, Indonesia
*Penulis Korespondensi : Ariani Sulistyorini
Email: ariani.iqbal@gmail.com

Diterima: 2 Juni 2023 | Disetujui: 30 Juni 2023 | Dipublikasikan: 30 Juni 2023

ABSTRAK

Latar Belakang dan Tujuan: Gambaran diri merupakan sikap individu terhadap perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang terdiri dari gambaran diri positif dan gambaran diri negatif. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Gambaran diri menjadi salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja. Salah satu masalah yang terjadi pada remaja yaitu rasa percaya diri yang rendah yang disebabkan oleh penampilan fisik. Tujuan penelitian mengetahui gambaran diri remaja di Desa Kaliboto Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar. **Metode:** Desain penelitian menggunakan Deskriptif, populasi penelitian adalah seluruh remaja di Desa Kaliboto Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar sebanyak 146 responden dan sampel 59 responden dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 Februari – 21 Maret 2022 dengan variabel penelitian yaitu gambaran diri remaja di Desa Kaliboto Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar, instrumen penelitian menggunakan kuisioner, data dianalisa dengan tabel distribusi frekuensi dan diinterpretasikan secara kuantitatif. **Hasil:** Dari 59 responden didapatkan sebagian besar responden yaitu 31 responden (53%) mempunyai gambaran diri negatif dan hampir setengah dari responden yaitu 28 responden (48%) mempunyai gambaran diri positif. Gambaran diri disebabkan beberapa factor yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, tempat tinggal bersama, berat badan, tinggi badan, perasaan malu dengan bentuk tubuh, siapa teman dekat dan sering berkomunikasi dengan siapa. **Simpulan dan Implikasi:** Institusi pendidikan diharapkan menambah referensi terkait asuhan keperawatan jiwa terutama tentang gambaran diri remaja. Responden diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang gambaran diri negatif dengan cara mencintai diri sendiri dan tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain agar menjadi gambaran diri yang positif

Kata Kunci : Gambaran Diri; Remaja

Sitasi: Suylistyorini, Ariani, & Oktavia, Siska. (2023). Gambaran Diri Remaja Di Desa Kaliboto Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar. *The Indonesian Journal of Health Science*. 15(1), 54-69. DOI: 10.32528/tijhs.v15i1.616

Copyright: ©2023 Suylistyorini, et.al. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Diterbitkan Oleh: Universitas Muhammadiyah Jember
ISSN (Print): 2087-5053
ISSN (Online): 2476-9614

ABSTRACT

Background and Aim: Body-image is an individual's attitude toward feelings about body size and shape which consists of positive Body-image and negative self-image. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Body-image is one of the problems that often occurs in adolescents. One of the problems that occurs in adolescents is low Body-esteem caused by physical appearance. The aim of the study was to find out the Body-image of adolescents in Kaliboto Village, Wonodadi District, Blitar Regency. **Methods:** The research design used descriptive, the study population was all adolescents in Kaliboto Village, Wonodadi District, Blitar Regency, consisting of 146 respondents and a sample of 59 respondents using a purposive sampling technique. The research was carried out on February 22 - March 21 2022 with the research variable, namely the self-description of adolescents in Kaliboto Village, Wonodadi District, Blitar Regency, the research instrument used a questionnaire, data were analyzed in the frequency distribution table and interpreted quantitatively. **Results:** Of the 59 respondents, it was found that most of the respondents, namely 31 respondents (53%) had a negative body-image and almost half of the respondents, namely 28 respondents (48%) had a positive body-image. Body-image is caused by several factors, namely age, gender, education, where they live together, weight, height, feelings of shame about body shape, who are close friends and who they often communicate with. **Conclusions:** Educational institutions are expected to add references related to mental nursing care, especially regarding adolescent self-image. Respondents are expected to be able to increase their understanding of negative self-images by loving themselves and not comparing themselves with others so that they become positive body-images.

Keywords: Body Image; Adolescents

PENDAHULUAN

Konsep diri merupakan suatu cara individu untuk memandang dirinya secara utuh, menyangkut fisik, emosi, intelektual, sosial, dan spiritual. Konsep diri memiliki beberapa komponen yaitu gambaran diri (*body image*), ideal diri (*self-ideal*), harga diri (*self-esteem*), peran diri (*self-role*), dan identitas diri (*self-identity*). Dari lima komponen konsep diri, masalah yang sering dialami oleh remaja salah

satunya yaitu gambaran diri (*body image*). Gambaran diri (*body image*) adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi penampilan, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi, dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh (Sunaryo, 2013).

Gambaran diri menjadi salah satu masalah yang terjadi selama masa remaja karena masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan

anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologi. Pada tahap ini, setiap individu remaja memiliki penampilan fisik yang berbeda-beda. Penampilan fisik yang menyebabkan masalah gambaran diri (*body image*) pada remaja meliputi cantik atau jelek, gemuk atau kurus, tinggi atau pendek, ganteng atau jelek, berotot atau tidak, gagah atau tidak, dan putih atau hitam. Menurut (Tika Nurul Rhamadhani & Flora Grace Putriani, 2014) setiap individu diharuskan mampu membangun gambaran diri yang positif, dan gambaran diri yang positif tidak hanya berhubungan dengan bentuk tubuh dan penampilan fisik tetapi juga berhubungan dengan perasaan, sikap, perilaku, dan aktivitas pada diri individu tersebut.

Jumlah remaja di dunia lebih dari satu miliar dengan 85% diantaranya berada di negara berkembang yaitu sekitar 1 dari 6 manusia di bumi adalah remaja. Jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 23.122.993 jiwa (Kompas, 2020). Jumlah penduduk usia remaja

rentang usia 15-19 tahun di Provinsi Jawa Timur tahun 2019 tercatat 3.077.971 jiwa (Badan Pusat Statistika, 2019). Jumlah remaja di Kabupaten Blitar pada tahun 2019 dengan rentang usia 17-21 tercatat 127.508 jiwa (Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil, 2019).

Menurut (WHO (World Health Organization), 2020) jumlah kasus gangguan kesehatan mental seperti depresi, bunuh diri, emosional, dan bullying pada remaja terdapat 72%. Hasil penelitian (Dian Agustin, dkk, 2018) yang dilakukan di SMK Bhakti Persada Kendal menunjukkan bahwa rata-rata usia responden berusia 17-19 tahun. Diperoleh responden yang melakukan perawatan wajah seperti memakai pelembab, pembersih wajah, facial, dan spa memiliki harga diri tinggi yaitu 77,1%, citra tubuh yang positif 82,9%, dan ideal diri positif 77,1%. Sedangkan responden yang tidak melakukan perawatan memiliki harga diri rendah 54,8%, citra tubuh positif 54,8%, ideal diri positif dan negatif yang seimbang sebesar 50,0%. Hasil penelitian (Nurulistyawan,

Rahmawati, & Ike Diah Ayu Lestari, 2018) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Grobongan dari 60 responden diperoleh hasil sebanyak 41,7% mempunyai body image negatif (artinya tidak menerima bentuk tubuh saat ini), dan sebanyak 58% mempunyai body image positif (artinya menerima bentuk tubuh saat ini).

Pada masa remaja awal dan akhir menurut Hurlock memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati dewasa. Pada perkembangan masa remaja ini erat kaitannya pada gambaran diri. Gambaran diri ini sebagai penilaian terhadap diri sendiri dan bentuk tubuhnya (Hurlock, E.B., 2011).

Penyebab dari masalah body image (gambaran diri) salah satunya yaitu rasa percaya diri yang rendah. Rendahnya kepercayaan diri pada remaja ini disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya yaitu penampilan fisik. Mayoritas anak muda sekarang lebih banyak memperhatikan

penampilan mereka dibandingkan aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka dengan melihat apa yang mereka lihat di cermin tersebut. Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, hal ini mencerminkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita. Menurut (Ratnawati, 2012) munculnya penilaian di kalangan remaja putri bahwa standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proporsional, telah membuat remaja putri saat ini menjadi kurang percaya diri, remaja putri selalu menilai dirinya melalui kaca mata orang lain yaitu pada teman sepergaulannya. Tidak hanya pada remaja perempuan tetapi juga pada remaja laki-laki juga memiliki motivasi untuk mencapai penampilan fisik yang diinginkan. Pada remaja laki-laki pada umumnya ingin memiliki konsep tubuh yang ideal yaitu tubuh yang berisi, badan yang berotot, dan berdada bidang.

Gambaran diri (*body image*) secara umum dibagi menjadi dua yaitu

gambaran diri positif dan gambaran diri negatif. Orang yang memiliki gambaran diri positif cenderung merasa puas terhadap kondisi tubuhnya, memiliki harga diri yang tinggi, penerimaan jati diri yang tinggi, rasa percaya diri akan kepedulian terhadap kondisi badan dan kesehatannya sendiri, serta adanya kepercayaan diri ketika menjalin hubungan dengan orang lain. Sedangkan gambaran diri negatif keyakinan individu bahwa penampilan tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu tersebut menilai dirinya rendah. Apabila hal tersebut tetap berlanjut, maka akan menyebabkan individu tersebut menjadi rentan terhadap harga diri rendah, depresi, menarik diri, dan bahkan merasa dirinya tidak berharga selama dia hidup (Rombe, 2014).

Hal-hal yang dikemukakan di atas merupakan hal menjadi kendala bagi remaja untuk mencapai kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian, gambaran diri (*body image*) remaja perlu upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan melalui layanan bimbingan dan

konseling. Salah satunya dengan cara mencintai diri sendiri dengan cara jangan selalu membandingkan dengan orang lain, menerima kekurangan diri, dan memberi apresiasi diri sendiri jika sudah berusaha maksimal. Selain itu, tetap berpartisipasi dalam pergaulan dan aktivitas yang disenangi seperti mengikuti kegiatan-kegiatan organisasi yang di senangi, dan usahakan berbagi cerita dengan teman dan keluarga saat menghadapi masalah (Menur Adhiyasasti, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Gambaran Diri Remaja di Desa Kaliboto Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan Deskriptif, populasi penelitian adalah seluruh remaja di Desa Kaliboto Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar sebanyak 146 responden dan sampel 59 responden dengan tehnik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan tanggal 22

Februari – 21 Maret 2022 dengan variabel penelitian gambaran diri remaja di Desa Kaliboto Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar, instrumen penelitian menggunakan kuisioner. Dalam pengambilan data penelitian menggunakan prinsip etik yang meliputi *informed consent*, *anonymity* dan *confidentiality*. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisa dengan rumus χ_{ideal} (Rata-rata ideal) dengan hasil Gambaran Diri Positif $x \geq 2,51$ dan Gambaran Diri Negatif $x \leq 2,50$, kemudian dimasukkan dalam tabel distribusi frekuensi dan diinterpretasikan secara kuantitatif.

HASIL

Gambaran tentang data demografi responden menjadi bagian penting yang harus dilakukan pendataan untuk mengetahui karakteristik responden lebih dalam. Gambaran demografi responden meliputi usia, Jenis kelamin, Pendidikan, tempat tinggal, berat badan dan tinggi badan, perasaan malu pada bentuk tubuh, punya teman dekat, dan diskusi dengan orang tua tertera pada tabel 1

Tabel 1: Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi	%
1.	Usia		
	- 17 Tahun	6	10
	- 18 Tahun	8	14
	- 19 Tahun	9	15
	- 20 Tahun	9	15
	- 21 Tahun	27	46
	Total	59	100
2.	Jenis Kelamin		
	- Laki – Laki	21	36
	- Perempuan	38	64
	Total	59	100
3.	Pendidikan		
	- SD	0	0
	- SMP	0	0
	- SMA	23	39
	- PT	36	61
	Total	59	100
4.	Tempat Tinggal		
	- Orang tua	35	59
	- Kost	20	34
	- Saudara	1	2
	- Kakek	3	5
	Total	59	100
5.	Berat Badan dan Tinggi Badan		
	- Underweight	26	44
	- Normal	14	24
	- Overweight	19	32
	Total	59	100
6.	Perasaan Malu pada bentuk tubuh		
	- Malu	47	80
	- Tidak malu	12	20
	Total	59	100
7.	Punya Teman Dekat		
	- Punya	59	100
	- Tidak punya	0	0
	Total	59	100
8.	Teman Dekat		
	- Orang Tua	10	17
	- Teman sekolah	4	7
	- Teman satu lingkungan/desa	15	25
	- Teman grup/geng	30	51
	Total	59	100
9.	Diskusi dengan		

orang tua			
- Pernah	3	5	
- Sering	44	75	
- Kadang-kadang	12	20	
- Tidak pernah	0	0	
Total	59	100	

Dari tabel 1 diatas didapatkan dari 59 responden, usia minimum responden 17 tahun dan usia maximal responden 21 tahun. Jenis Kelamin, 21 responden (36%) laki-laki dan 38 responden (64%) perempuan. Tempat tinggal, 35 responden (59%) bersama orang tua, 20 responden (34%) tinggal di Kost ,1 responden (2%) tinggal bersama saudara dan 3 responden (5%) tinggal Bersama kakek. Pendidikan, 23 responden (39%) berpendidikan SMA dan 36 Responden (61%) Pendidikan PT. Berat Badan dan Tinggi Badan, 26 responden (44%) underwieight, 14 Responden (24%) Normal, 19 responden (32%) Overweight. Perasaan malu pada bentuk tubuh, 47 Responden (80%) merasa malu, 12 responden (20%) tidak malu. Seluruh responden yaitu 59 responden (100%) Punya teman dekat yaitu 10 responden (17%) orang tua, 4 responden (7%) teman sekolah, 15 responden (25%) teman satu lingkungan/desa dan 30

responden (51%) teman satu grup /geng. Diskusi dengan orang tua, 3 responden (5%) Pernah, 44 responden (75%) sering, dan 12 (20%) kadang-kadang

Tabel 2 : Gambaran Diri Remaja Di Desa Kaliboto Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar Pada Tanggal 22 Februari s/d 21 Maret 2022

No	Gambaran Diri Remaja	Frekuensi	Persentase
1	Gambaran Diri Positif $x \geq 2,51$	28	47
2	Gambaran Diri Negatif $x \leq 2,50$	31	53
	Jumlah	59	100

Berdasarkan tabel diatas, dari 59 Responden sebagian besar responden yaitu 31 responden (53%) mempunyai gambaran diri negatif, hampir setengah dari responden yaitu 28 responden (47%) mempunyai gambaran diri positif

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tanggal 22 Februari–21 Maret 2022 dari 59 responden, sebagian besar responden yaitu 31 responden (53%) mempunyai gambaran diri negatif, hampir setengah dari responden yaitu 28 responden

(47%) mempunyai gambaran diri positif.

Gambaran diri (*Body image*) adalah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya (Arthur (2010) dalam penelitian (Amanda Unziila Denich & Ifdil, 2015). Gambaran diri (*body image*) adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi penampilan, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi, dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh (Sunaryo, 2013).

Hal penting yang terkait dengan gambaran diri meliputi fokus individu terhadap fisik lebih menonjol pada usia remaja, selain itu bentuk tubuh seperti tinggi badan (TB), berat badan (BB), dan tanda pertumbuhan kelamin sekunder (payudara, menstruasi,

perubahan suara, pertumbuhan bulu), hal penting lainnya cara individu memandang diri berdampak penting terhadap aspek psikologis, dan gambaran yang realistis untuk menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberi rasa aman dalam menghindari kecemasan dan meningkatkan harga diri. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Thompson (2000) dalam penelitian (Amanda Unziila DENICH & Ifdil, 2015) yaitu pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu.

Dari hasil penelitian tentang gambaran diri remaja menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 31 responden (53%) mempunyai gambaran diri negatif yang terjadi seperti khawatir apabila menjadi gemuk, sadar apabila tidak tepat dan tidak menyukai bentuk fisik. Gambaran diri negative tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan, dan rasa malu terhadap

bentuk tubuh. Dari data umum didapatkan hampir setengah dari responden yaitu 14 responden (45%) berusia 21 tahun. Karakteristik individu seperti usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gambaran diri terutama terkait munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja. Menurut (Hurlock, E.B., 2011) remaja merupakan masa perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai pada usia 11 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun. Masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri, selain itu masa remaja sebagai periode perubahan, tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik.

Usia remaja akhir pada umur 21 tahun, remaja akan memperhatikan tentang apa yang ada pada dirinya seperti memperhatikan penampilan, berhati-hati untuk membeli pakaian, dan memikirkan tentang bentuk tubuhnya. Dengan adanya hal tersebut apabila remaja di usia ini gagal untuk

memperbaiki diri akan memiliki gambaran diri yang negatif.

Gambaran diri negative juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Dari data umum didapatkan seluruh responden yang mempunyai gambaran diri negative yaitu sebanyak 31 responden (100%) berjenis kelamin perempuan. Faktor jenis kelamin menjadi faktor penting dalam perkembangan gambaran diri seseorang. Franzoi (2002) dalam penelitian (Dian A.W., 2017) menemukan bahwa perempuan memiliki gambaran diri negatif daripada seorang laki-laki dan menjelaskan bahwa perempuan lebih mempermasalahkan citra tubuh bila dibandingkan laki-laki. Hal ini juga terlihat pada responden jenis kelamin perempuan lebih banyak memiliki gambaran diri yang negatif. Dengan adanya hal itu remaja perempuan yang memiliki gambaran diri negatif akan memiliki kepekaan dan perasaan yang rendah sehingga remaja akan lebih perhatian pada citra tubuh yang dimilikinya. Selain itu perempuan lebih menyadari bahwa penampilan fisik sangat penting, sehingga

perempuan lebih mempersoalkan tentang penampilan fisik dibandingkan dengan laki-laki, dan ini membuat perempuan lebih mudah mengalami gambaran diri negatif.

Berat badan dan tinggi badan juga mempengaruhi gambaran diri negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden sebanyak 11 responden (35%) berat badan dan tinggi badan overweight yaitu rata-rata responden mempunyai berat badan 60-90kg dan tinggi badan 150-180cm. Overweight atau disebut juga dengan kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja dan sangat mempengaruhi pada gambaran diri. Menurut (Atikah, 2010) overweight terjadi saat badan menjadi gemuk yang disebabkan oleh penumpukan jaringan adipose secara berlebihan. Secara psikologis keadaan yang sering muncul beriringan dengan overweight adalah gangguan konsep diri, seperti gangguan gambaran diri yang negatif, dan gangguan harga diri.

Hal ini juga terlihat pada responden yang masuk dalam kategori overweight dengan salah satu contoh

responden yang memiliki berat badan 78 kg dan tinggi badan 160 cm. Pada remaja yang tidak memiliki tubuh yang ideal akan menimbulkan pengaruh tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sehingga akan memiliki gambaran diri yang negatif pada remaja.

Rasa malu terhadap bentuk tubuh juga mempengaruhi gambaran diri negatif. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden sebanyak 31 responden (100%) yang mempunyai gambaran diri negatif merasa malu terhadap bentuk tubuhnya. Seto Mulyadi (2004) dalam (Nanda P.U, 2019) menyatakan bahwa anak pemalu yaitu anak yang selalu menghindari dari keramaian dan tidak dapat secara aktif bergaul dengan teman dan lingkungannya. Definisi ini menyatakan bahwa anak dengan sifat pemalu dapat mengalami masalah yang serius sebab akan menghambat kehidupan anak misalnya dalam pergaulan, pertumbuhan harga diri, kemampuan dasar dan penyusuaian diri. Malu dengan bentuk tubuh maupun penampilan tubuh seperti itu dapat berdampak negatif terhadap

kesehatan mental, selain itu rasa malu juga pun berdampak negatif pada kesehatan fisik yang dialami masing-masing individu karena tidak memiliki kepercayaan diri dalam diri remaja tersebut. Hal ini juga terlihat pada responden yang merasa malu terhadap bentuk tubuhnya. Dengan demikian remaja yang memiliki rasa malu terhadap bentuk tubuh akan membuat remaja menjadi tidak percaya diri dalam kehidupan sehari-harinya, remaja tersebut malu bertemu dengan orang sekitarnya, memiliki kebiasaan untuk menyendiri dan menimbulkan gambaran diri yang negatif.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan hampir setengah dari responden yaitu 28 responden (47%) mempunyai gambaran diri positif seperti selalu percaya diri, yakin dapat mengatasi masalah yang dihadapi, segera bangkit dari kegagalan, selalu optimis. Gambaran positif ini dipengaruhi oleh faktor berat badan dan tinggi badan, tempat tinggal, seringnya berkomunikasi, mempunyai teman dekat, siapa teman dekatnya, dan faktor pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir

setengah dari responden sebanyak 11 responden (39%) berat badan dan tinggi badan kategori *underweight* yaitu rata-rata responden mempunyai berat badan 38-55kg dan tinggi badan 150-170cm.

Underweight adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang indeks massa tubuhnya berada di bawah normal yaitu dibawah 18. Menurut (NF Muna, 2015) *underweight* (berat badan kurang) adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang indeks massa tubuhnya berada di bawah normal yaitu dibawah 18. Hal ini terlihat pada remaja yang memiliki berat badan dalam kategori *underweight* ini yang di inginkan oleh remaja jaman sekarang. Pada remaja yang memiliki berat badan yang kecil dan tinggi badan yang tinggi justru akan membuat remaja lebih percaya diri dalam berpenampilan. Mempunyai badan yang bagus pada remaja akan menimbulkan gambaran diri positif pada setiap individu seperti meningkatnya rasa percaya diri, tidak malu untuk bergaul, dan terhindar dari penyakit.

Tempat tinggal dengan orang tua juga mempengaruhi gambaran diri positif. Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian sebesar responden yaitu 15 responden (54%) bertempat tinggal dengan orang tua. Santoso (2004) dalam penelitian (Dina Oktafia, 2015) menyatakan orang tua adalah kontak sosial yang paling awal dialami oleh seseorang dan paling kuat dalam pembentukan gambaran diri pada seseorang. Hal ini juga terlihat pada responden yang bertempat tinggal dengan orang tua dimana remaja akan merasa nyaman karena orang tua sangat penting perannya dalam memberikan dukungan terhadap pembentukan kepribadian remaja. Selain itu remaja akan terpantau dan selalu berkomunikasi dengan orang tua sehingga bila ada masalah segera bisa diselesaikan dan remaja akan terhindar dari gambaran diri negatif.

Komunikasi juga mempengaruhi gambaran diri positif. Dari hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden yaitu 22 responden (79%) sering berkomunikasi dengan orang tua. Komunikasi merupakan sebuah cara

untuk mendefinisikan sesuatu, melalui komunikasi orang berusaha untuk menyampaikan sebuah pesan, makna atau simbol kepada penerima pesan. Pesan yang diterima oleh penerima pesan bisa menciptakan pengertian dan pemaknaan yang berbeda-beda. Jadi komunikasi adalah proses penyampaian suatu pesan agar bisa diterima dan diterjemahkan dengan baik (Mulyana, 2008). Hal ini ditunjukkan pada responden yaitu hampir semua responden sering melakukan komunikasi dengan orang tua. Dengan seringnya komunikasi dengan orang tua anak bisa mengetahui hal baik dan hal yang buruk. Orang tua bisa sebagai tempat berkeluh kesah dan bisa memberikan solusi ketika anak mengalami masalah. Apabila komunikasi anak dengan orang tua terjalin dengan baik maka akan membuat anak bisa menjadi berkembang dengan baik sehingga menciptakan gambaran diri yang positif bagi anak tersebut.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi gambaran diri positif adalah berteman dekat dengan grup/geng. Dari hasil penelitian

didapatkan sebagian besar responden yaitu 17 responden (61%) berteman dekat dengan grup/geng. Menurut (Diana , Yuliana, Adfa, Ricca, dan Syorga, 2014) salah satu yang dianggap dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan adalah bagaimana mereka hubungan dengan teman-temannya, karena tinggi rendahnya kebahagiaan remaja berkorelasi dengan kebahagiaan teman-temannya. Responden yang memiliki teman dekat dengan grup/ geng akan memiliki suatu kesamaan, kekompakan dan kebahagiaan tersendiri. Oleh karena itu, pertemanan yang baik dianggap penting untuk kesejahteraan pada diri remaja, yang akan mengarah dan menjadikan gambaran diri yang positif dari remaja tersebut.

Pendidikan juga mempengaruhi gambaran diri positif. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 18 responden (64%) memiliki di tingkat pendidikan perguruan tinggi. Pendidikan adalah suatu proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau sekelompok orang dalam mendewasakan melalui pengajaran dan

latihan. Dengan pendidikan kita bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut memberikan dampak yang sangat positif yaitu dapat memberikan keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya (Haryanto, 2012). Hal ini juga terlihat pada responden dimana responden kebanyakan pendidikan di perguruan tinggi sehingga remaja akan semakin banyak wawasan pada dirinya untuk perubahan sikap yang lebih positif terhadap dirinya sehingga terhindar dari gambaran diri yang negatif dan akan terus mengembangkan gambaran diri yang positif .

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Diri Remaja Di Desa Kaliboto Kecamatan Wonodadi disimpulkan bahwa sebagian besar responden mempunyai gambaran diri negatif.

Institusi pendidikan diharapkan menambah referensi terkait asuhan keperawatan jiwa terutama tentang gambaran diri remaja. Responden

diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang gambaran diri negatif dengan cara mencintai diri sendiri dan tidak membandingkan diri dengan orang lain agar menjadi gambaran diri yang positif

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil . (2019). *Rekapitulasi Data Penduduk Kabupaten Blitar Menurut Rentang Usia*. <https://data.blitarkab.go.id/open-data/sites/default/files/.REKAPITULASI%20DATA%20PENDUDUK%20KABUPATEN%20BLITAR%20MENURUT%20RENTANG%20USIA.xls>.
- Amanda Unziila DENICH & Ifdil. (2015). *Konsep Body Image Remaja Putri*. Universitas Negeri Padang, Vol 3, No 2, 55-61, <https://core.ac.uk/download/pdf/304758372.pdf>.
- Atikah. (2010). *Hubungan Obesitas Dengan Citra Diri dan Harga Diri Pada Remaja Putri Di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari*. Vol 1, No 1, 33, <https://media.neliti.com/media/publications/104375-ID-hubungan-obesitas-dengan-citra-diri-dan.pdf>.
- Badan Pusat Statistika. (2019). *Jumlah Penduduk Menurut Umur dan Jenis Kelamin*. <https://jatim.bps.go.id/statictable/.2019/10/15/1923/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-jawa-timur-jiwa-2017.html>.
- Dian A.W. (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri Dan Citra Tubuh Pada Perempuan Dewasa Awal*. https://repository.usd.ac.id/10079/2/129114031_full.pdf.
- Dian Agustin, dkk. (2018). *Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat*. Vol 6, No 1, 8-12, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/4416/4061>.
- Diana , Yuliana, Adfa, Ricca, dan Syorga. (2014). *Hubungan Kualitas Pertemanan Dan Self Disclosure Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri Kelas XII Di SMA Negeri X Kota Bekasi*. Vol 3, No3.
- Dina Oktafia. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Konsep Diri Remaja Di Panti Asuhan Aisyiyah Bukit Tinggi*. <http://repo.unand.ac.id/137/1/REPOSITORY%2520SKRIPSI%2520%2528DINA%2529.pdf>.

- Haryanto. (2012). *Pengertian Pendidikan Menurut Ahli*. <https://eprints.umm.ac.id/41375/3/BAB%20II.pdf>. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kompas. (2020). *Jumlah Penduduk Indonesia 2020 Berdasarkan Komposisi Usia*. <https://amp.kompas.com/stori/read/2021/05/19/123946879/jumlah-penduduk-indonesia-2020-berdasarkan-komposisi-usia>.
- Menur Adhiyasasti. (2019, Oktober 13). *Pentingnya Konsep Diri Remaja dalam Menangkal Perilaku Beresiko*. <https://skata.info/article/detail/500/pentingnya-konsep-diri-remaja-dalam-menangkal-perilaku-beresiko-2>.
- Mulyana. (2008). *Komunikasi*. <http://eprints.umm.ac.id/47771/3/BAB%20II.pdf>.
- Nanda P.U. (2019). *Rasa Malu*. http://repository.ump.ac.id/8573/3/BAB%20II_NANDA%20PUTRA%20UTAMA_PSIKOLOGI%2718.pdf.
- NF Muna. (2015). *Study Kasus Citra Tubuh Pada Remaja*. http://eprints.undip.ac.id/47266/1/BAB_I-III.pdf.
- Nurulistyawan, Rahmawati, & Ike Diah Ayu Lestari. (2018). *Study Kasus Body Image Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Grobogan*. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers/article/download/119/136>.
- Ratnawati. (2012). *Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri*. *Jurnal Psikologi Indonesia 1(2)*, Kediri : Universitas PGRI Indonesia .
- Rombe. (2014). *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa dengan Perilaku konsumtif pada remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda*. *eJournal Psikologi, 2 (1)*.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Edisi 2, EGC.
- Tika Nurul Rhamadhani & Flora Grace Putriani. (2014). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta)*. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C%&q=hubungan+antara+citra+diri+dan+kepercayaan+diri+&btnG=#d=gs_gabs&u=%23p%3DAH-KRD_CrTkJ.
- WHO (World Health Organization). (2020). *Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja*. <http://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/>

11/27/darurat-kesehatan-
mental-bagi-remaja/.