

CITRA TUBUH DAN HARGA DIRI PADA REMAJA PENGGUNA SUPLEMEN PELANGSING

¹Gabriela A. Putribima, ²Ira Puspitawati, ³Afmi Fuad

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
³afmifuad@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Suplemen pelangsing telah banyak digunakan oleh para remaja yang menginginkan berat badan ideal. Pandangan mengenai citra tubuh sering kali berkaitan erat dengan harga diri pada remaja, seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris kontribusi citra tubuh terhadap harga diri pada remaja pengguna suplemen pelangsing. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu purposive sampling. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 90 remaja akhir yang mengonsumsi suplemen pelangsing. Pengukuran harga diri menggunakan skala yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek harga diri dari Luhtanen dan Crocker (1992) yaitu keanggotaan, pribadi, publik, dan identitas. Pengukuran citra tubuh menggunakan skala yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek citra tubuh dari Kopel, Eiser, Cool, Grimer, dan Carter (1998) yaitu penampilan umum, kompetensi tubuh, reaksi orang lain terhadap penampilan, nilai penampilan, dan bagian tubuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil analisis dengan kontribusi sebesar nilai $R^2 = 0.194$ yang berarti bahwa 19.4% harga diri remaja pengguna suplemen pelangsing dipengaruhi oleh citra tubuh dan 81.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: self-esteem, citra tubuh, remaja, suplemen pelangsing

Abstract

Slimming supplements have been widely used by teenagers who want an ideal body weight. The view of body image is often closely related to self-esteem in adolescents, along with the growth and physical development of adolescents. This study aims to empirically examine the contribution of body image to self-esteem in adolescent users of slimming supplements. This study uses quantitative methods. The sampling technique used in this research is purposive sampling. The sample in this study consisted of 90 late teens who took slimming supplements. Measurement of self-esteem using a scale adapted and modified by researchers based on aspects of self-esteem from Luhtanen and Crocker (1992) namely membership, personal, public, and identity. Measurement of body image using a scale adapted and modified by researchers based on aspects of body image from Kopel, Eiser, Cool, Grimer, and Carter (1998) namely general appearance, body competence, reactions of others to appearance, appearance value, and body parts. The data analysis technique used is a simple linear regression technique. Based on the results of the analysis with a contribution of $R^2 = 0.194$, which means that 19.4% of adolescent self-esteem using slimming supplements is influenced by body image and 81.6% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: self-esteem, body image, adolescence, slimming supplements

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu masa saat seseorang tumbuh dan berkembang. Banyak remaja yang mengalami kegemukan berusaha untuk melangsingkan tubuh, baik untuk menjaga penampilan maupun untuk menjaga kesehatan. Padahal jika menerapkan pola hidup yang sehat, remaja tidak akan mengalami obesitas dan kegemukan. Karena itu, agar tumbuh ideal pada masa puber, remaja harus memilih jenis makanan dengan baik (Sumanto, 2009).

Di samping itu, perkembangan remaja juga mencakup fase pubertas, yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Akan tetapi, pubertas bukanlah peristiwa tunggal yang tiba-tiba terjadi. Pubertas adalah bagian dari suatu proses yang terjadi berangsur-angsur (Diananda, 2018).

Permasalahan masa pubertas mulai muncul bagi kaum remaja sebagai akibat dari perubahan tubuh yang terjadi secara cepat. Keadaan fisik merupakan hal yang penting dalam suksesnya pergaulan remaja, karena itu tidak jarang terjadi bahwa kaum remaja mengalami penolakan atas diri sendiri. Remaja memandang keadaan fisik dan bagian tubuh yang menjadi penyebab penolakan itu lebih buruk dari keadaan sebenarnya. Rasa tidak aman yang dialami menyebabkan kaum remaja kerap menyalahkan bagian tubuh sebagai sumber masalah kesulitan dalam menjalin

pergaulan (Centi, 1993). Menurut Gross (dalam Santrock, 2003) sejalan dengan berlangsungnya perubahan pubertas, remaja putri seringkali menjadi lebih tidak puas dengan keadaan tubuhnya, mungkin karena lemak tubuhnya bertambah, sedangkan remaja putra menjadi lebih puas dengan memasuki masa pubertas, mungkin karena massa otot mengalami peningkatan.

Sebuah survei dan studi kualitatif dari Bappenas (2019) pada dua kabupaten di Indonesia menunjukkan remaja umumnya makan tiga kali sehari, namun tidak mengembangkan gaya hidup dan pilihan konsumsi yang sehat. Dari 66% remaja yang disurvei mengonsumsi kudapan berupa makanan olahan dan sekitar sepertiga remaja mengonsumsi kue, kue kering, gorengan, dan kerupuk. Selain itu, 20% mengonsumsi makanan siap saji dan 14% kudapan lokal buatan sendiri. Sementara 84% sering mengonsumsi minuman manis. Pola makan remaja Indonesia yang tergambar dari data *Global School Health Survey* tahun 2015, antara lain tidak selalu sarapan sekitar 65.2%, kurang mengonsumsi serat sayur buah 93.6% dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap 75.7%. Selain itu, remaja yang kurang melakukan aktifitas fisik 42.5%. Hal-hal ini meningkatkan risiko remaja menjadi gemuk, *overweight*, bahkan obesitas (Widyawati, 2018).

Maka dari itu, banyak remaja melakukan diet dengan menahan keinginan untuk makan, tubuh remaja dapat mengalami kekurangan nutrisi dan juga cairan. Remaja

yang mengalami kegemukan memerlukan suplemen pelangsing agar dapat membantu remaja untuk menurunkan berat badan. Suplemen pelangsing mampu meningkatkan pembakaran lemak dan menurunkan penimbunan lemak. Selama beberapa minggu remaja dapat mengalami penurunan berat badan rata-rata sebanyak 1.3 kg (Jamil, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Media Gizi Indonesia pada tahun 2018, mengungkapkan bahwa sebesar 31.7% responden melakukan diet akibat khawatir akan bentuk tubuh, merasa gemuk meskipun hanya makan sedikit sebesar 18.3% sedangkan sebesar 14.3% responden mengonsumsi suplemen pelangsing. Dengan total responden 60 model remaja putri Surabaya yang berumur 14 sampai 20 tahun. Kebanyakan rata-rata usia responden ialah remaja putri yang berumur 18 tahun yang tergolong dalam remaja akhir (Nurjannah & Muniroh, 2019).

Memiliki berat badan yang ideal merupakan impian setiap remaja. Meski setiap remaja memiliki ukuran tubuh yang berbeda-beda, berat badan yang berlebih memiliki dampak yang kurang baik bagi kesehatan dan juga yang memiliki berat badan ringan. Sering kali remaja mencoba apa saja untuk membuat berat badan ideal. Misalnya bagi yang memiliki berat badan lebih atau obesitas akan melakukan apa saja untuk membuat berat badan turun. Namun, tidak semua cara yang dipilih baik untuk kesehatan tubuh. Bahkan tanpa disadari remaja juga telah melukai diri sendiri dengan memilih jalan pintas yaitu, meminum

obat pelangsing berlebihan. Padahal obat pelangsing memiliki efek samping bagi kesehatan (Wiyajanti, 2020).

Remaja menurunkan berat badan dengan mengonsumsi pil ataupun obat pelangsing karena memiliki harga diri yang rendah. Pandangan cantik pada remaja sudah melekat dengan pemikiran memiliki tubuh yang langsing. Padahal, cukup dengan memiliki tubuh yang sehat, kecantikan remaja akan terpancar dengan sendirinya, begitupula dengan harga diri remaja yang akan mengalami peningkatan juga (Setiaji, 2008)

Harga diri adalah tentang siapa diri orang itu sendiri, bagaimana orang tersebut telah diperlakukan, dihormati, dihargai, dan diidentifikasi oleh orang-orang di sekitar dan keluarga besar orang tersebut dengan tidak memiliki suatu batasan (Fennel, 2016). Harga diri dibentuk sejak kecil dari adanya penerimaan dan perhatian. Harga diri akan meningkat sesuai dengan meningkatnya usia. Harga diri akan mengancam pada saat pubertas, karena pada saat ini harga diri mengalami perubahan dan banyak keputusan yang harus dibuat menyangkut diri individu itu sendiri (Sari & Abrori, 2020).

Menurut Lavalley dan Cash (dalam Cash, 2008) keterkaitan antara harga diri yang negatif dapat mengakibatkan pengembangan citra tubuh yang negatif juga. Belajar untuk meningkatkan citra tubuh dimungkinkan untuk semua orang. Jika harga diri individu sama negatifnya dengan citra tubuh individu tersebut, maka dengan berusaha meningkatkan

harga diri positif juga dapat bermanfaat untuk peningkatan citra tubuh positif pada individu tersebut. Remaja yang mengkonsumsi obat pelangsing merasa diri gemuk dan memiliki tubuh yang kurang ideal, sehingga melakukan diet untuk memperoleh tubuh yang ideal, dengan berbagai cara yang remaja lakukan untuk menurunkan berat badan. Hal tersebut berhubungan dengan adanya gambaran dan persepsi tentang citra tubuh negatif di kalangan para remaja (Farapti, 2020).

Menurut Gunn, Paikoff, Henderson, Zivian, dan Richards (dalam Santrock, 2003) perbedaan gender menandai persepsi remaja mengenai tubuh. Pada umumnya, remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja putra selama masa pubertas. Menurut Arthur (dalam Sari & Abrori, 2020) mendefinisikan citra tubuh adalah imajinasi subjektif 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, gerak tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya.

Citra tubuh pada remaja memiliki hubungan yang dekat dengan keadaan standar penampilan seperti apa yang dinilai pantas dan tidak pantas berdasarkan berat tubuh remaja. Beberapa remaja sangat khawatir jika memiliki berat badan yang dikenal dengan obesitas (Sari

& Abrori, 2020). Menurut Hamburg dan Wright (dalam Santrock, 2003) salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi teramat memperhatikan tubuh dan membangun citra tubuh sendiri mengenai bagaimana tubuh remaja tampaknya. Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sendiri, amat kuat pada masa remaja, terutama amat mencolok selama pubertas, saat remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja.

Selanjutnya menurut Honigam dan Castle (dalam Sari & Abrori, 2020), citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan, rasakan terhadap ukuran, bentuk tubuhnya, serta penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan olehnya, belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif. Penelitian yang dilakukan oleh Solistiawati dan Novendawati (2015) pada 120 remaja akhir putri menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri. Sedangkan penelitian menurut Hamidea, Kusuma, dan Widiani (2017) pada remaja awal menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang kuat antara citra tubuh dengan harga diri. Penelitian yang lainnya dilakukan oleh Zhafirah dan Dinardinata (2018) pada 172 orang siswi SMA

menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh dengan harga diri.

Berdasarkan uraian yang ada di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dikarenakan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai citra tubuh dan harga diri peneliti terdahulu ingin menggali mengenai hubungan kedua variabel tersebut, sedangkan pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui berapa besar kontribusi citra tubuh terhadap harga diri dengan subjek yang lebih spesifik, maka dari itu apakah terdapat kontribusi citra tubuh terhadap harga diri pada remaja pengguna suplemen pelangsing?

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian ini adalah 90 orang remaja akhir yang menggunakan suplemen pelangsing. Kriteria inklusi lainnya dalam penelitian ini adalah berusia 17-21 tahun dan minimal sudah 3 bulan mengkonsumsi suplemen pelangsing. Data dari partisipan diperoleh dengan menggunakan Google form.

Harga diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan konsep harga diri dari Luhtanen dan Crocker (1992) yang terdiri dari aspek (1) keanggotaan, (2) pribadi, (3) publik, dan (5) identitas. Jumlah item dalam skala ini adalah 16 item dengan kategori respons mulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju dan rentang skor 1-5. Reliabilitas skala ini adalah $\alpha = 0.849$. Citra tubuh dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan konsep milik Kopel dkk. (1998) yaitu (1) penampilan umum, (2) kompetensi tubuh, (3) reaksi orang

lain terhadap penampilan, (4) nilai penampilan, dan (5) bagian tubuh. Jumlah item dalam skala ini adalah 20 item dengan kategori respons mulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju dan rentang skor 1-5. Reliabilitas skala ini adalah $\alpha = 0.898$.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui kontribusi citra tubuh terhadap harga diri pada remaja pengguna suplemen pelangsing, yaitu teknik analisis menggunakan uji analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program komputer *IBM SPSS 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi citra tubuh terhadap harga diri pada remaja pengguna suplemen pelangsing. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada kontribusi citra tubuh terhadap harga diri pada remaja pengguna suplemen pelangsing. Dari hasil penelitian yang dilakukan diketahui hasil analisis dengan kontribusi dari hasil pengujian diperoleh nilai $R Square = 0.194$ dengan bantuan program komputer *IBM SPSS 25* yang berarti bahwa 19.4% harga diri remaja pengguna suplemen pelangsing dipengaruhi oleh citra tubuh dan 81.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sedangkan beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi harga diri menurut Burns (1993) adalah pengalaman, pola asuh, lingkungan, dan sosial ekonomi. Dari hasil analisis maka dapat dikatakan hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini sesuai dengan

penelitian Abdussamad dan Supradewi (2018) yang menyatakan bahwa sumbangan efektif citra tubuh memberikan kontribusi terhadap harga diri dengan nilai yang cukup besar.

Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki pandangan yang sejalan ketika berhadapan dengan citra tubuh maupun harga diri yang dialami dalam lingkungan sosial terutama pada remaja pengguna suplemen pelangsing. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Lubis (2016) bahwa di kalangan remaja, terutama remaja putri, melihat citra tubuh sangat berpengaruh terhadap harga diri diri. Individu yang memiliki penghargaan diri rendah lebih cenderung untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan menganggap diri tidak berharga serta sangat menginginkan pengakuan dari orang lain.

Selanjutnya, menurut Rosen dan Ablaza (2006) mengatakan bahwa citra tubuh merupakan persepsi kompleks tentang penampilan yang melibatkan emosi dan sensasi fisik yang berkembang melalui interaksi orang lain dan dunia sosial. Cenderung mengarah kepada tampilan fisik, kemenarikan, dan kecantikan. Citra tubuh merupakan gambaran mental tentang diri sendiri yang berhubungan dan dipengaruhi oleh harga diri. Citra tubuh selalu berubah tergantung dari suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. Berdasarkan perhitungan rerata empirik kategori harga diri yang dilihat berdasarkan usia dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa harga diri pada remaja pengguna suplemen pelangsing yang berada pada usia 17 hingga 21 tahun berada pada kategori tinggi.

Tabel 1. Hasil Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.440	.194	.185	7.64317

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanchaya dan Susilawati (2014) bahwa pada usia remaja 17 hingga 19 tahun harga diri yang dimiliki oleh remaja berada pada tingkat tinggi, remaja merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan.

Pada perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki memiliki rerata empirik sebesar 61.04 yang

berada pada kategori tinggi dan perempuan memiliki rerata empirik 61.66 dengan kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan ungkapan Wardani (2020) bahwa laki-laki dan perempuan memiliki level harga diri yang lebih tinggi dalam aspek yang berbeda, lakilaki pada penampilan fisik dan stabilitas emosional, sedangkan perempuan pada hubungan dengan jenis kelamin yang sama.

Penelitian ini juga melihat kategorisasi harga diri berdasarkan domisili, di mana

menunjukkan bahwa harga diri pada remaja pengguna suplemen pelangsing yang berdomisili di Jakarta, Yogyakarta, Surabaya, Sidoarjo, Semarang, Kalimantan dan lain-lain berada pada kategori yang sama yaitu tinggi. Hal ini sejalan dengan Sari (2020) bahwa perilaku remaja disebabkan oleh faktor mendasar seperti sikap global, harga diri, emosi, intelegensi, faktor demografi, pengalaman, dan pengetahuan. Menjadi sangat beragam, baik secara individual maupun kelompok.

Selanjutnya perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan suku didapatkan hasil bahwa suku Jawa, Sunda, Sumatra dan lainnya berada pada kategori sama yaitu tinggi, responden dengan suku Tionghoa berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Dukes dan Martinez (1997) bahwa harga diri merupakan salah satu dari tiga kategori identitas etnik yang perlu dipelajari jika remaja ingin mempertahankan identitas etnik.

Kemudian perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan pendidikan terakhir didapatkan hasil bahwa dengan pendidikan terakhir SMA/SMK, D3, dan SMP berada pada kategori tinggi, pendidikan terakhir S1 berada pada kategori sedang, sedangkan dengan pendidikan terakhir S1 berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan Mayo (dalam Engel, 2014) bahwa pendidikan menjadi penting dalam menumbuhkan *healthy spiritual* harga diri agar remaja memiliki pandangan yang seimbang dan akurat terhadap diri, punya nilai diri,

menghormati kemampuan diri, tetapi mengakui kelemahan serta rasa hormat dari dan terhadap orang lain. Lalu pada perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan apakah remaja pengguna suplemen pelangsing mempunyai atau tidak mempunyai prestasi akademik dan non akademik berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan Simanjuntak dan Ndraha (2020) bahwa akademik dan harga diri ialah kesesuaian antara kemampuan atau prestasi dengan keyakinan tentang kepandaian. Apabila remaja mengetahui diri mampu maka prestasi dan harga diri akademik juga akan tinggi dan baik.

Berdasarkan pada perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan pola asuh orang tua remaja pengguna suplemen pelangsing dengan cenderung protektif, cenderung membebaskan atau membolehkan, cenderung kaku atau mengatur, serta cenderung penuh kehangatan berada pada kategori sama yaitu tinggi. Hal ini sejalan dengan ungkapan Hadiyansyah (2018) bahwa salah satu faktor yang jelas pada harga diri remaja ialah dari pola asuh yang diterima dan sering kali berpusat dari bagaimana kehidupan orang tua, termasuk orang lain di sekitar. Pada perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan orang yang mendukung individu melakukan diet dengan mengonsumsi suplemen pelangsing dengan dukungan orang tua, teman dekat, dan lain-lain berada pada kategori sama yaitu tinggi. Hal ini sejalan dengan ungkapan Widiyawati, Yusuf, dan Devy (2021) bahwa harga diri *support* ialah

dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri remaja sebagai bagian dari sebuah kelompok.

Penelitian ini juga melihat perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan remaja pengguna suplemen pelangsing yang tinggal bersama dengan orang tua dan lain-lain berada pada kategori tinggi, sementara dengan kerabat pada kategori sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Ilhamudiin dan Muallifah (2011) bahwa lingkungan tempat tinggal mempunyai pengaruh yang sangat kuat pada harga diri remaja. Semakin kuat rasa percaya diri yang tumbuh di rumah, semakin baik juga remaja dalam membangun harga diri.

Selanjutnya pada perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan pekerjaan orang tua remaja pengguna suplemen pelangsing sebagai pegawai negeri, pegawai swasta, dan lain-lain berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sunaryo (2002) bahwa penilaian remaja terhadap hasil yang dicapai, dengan cara menganalisis seberapa jauh perilaku remaja sesuai dengan ideal diri, harga diri diperoleh melalui orang lain ataupun pencapaian orang tua dan diri sendiri. Kemudian pada perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan uang saku yang diberikan oleh orang tua dalam sebulan pada remaja pengguna suplemen pelangsing dengan uang saku berjumlah < 500.000 sampai dengan > 2.000.000 berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh

Riska, Krisnatuti, dan Yuliati (2018) bahwa remaja dengan tingkat harga diri yang tinggi merasa lebih kompeten dan sanggup untuk membantu orang lain yang membutuhkan daripada remaja dengan harga diri rendah karena kebutuhan mereka sendiri sudah terpenuhi.

Lalu pada perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan cara mendapatkan suplemen pelangsing melalui resep dokter, dibeli bebas karena iklan, dan dibeli bebas karena rekomendasi teman atau saudara berada pada kategori tinggi. Lalu berdasarkan lamanya mengonsumsi suplemen pelangsing selama 3 bulan berada pada kategori tinggi, 6 bulan pada kategori sedang, dan > 1 tahun berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan Atmosoeperto (2004) bahwa harga diri dapat mencerminkan pola hidup konsumerisme atau konsumtif pada suatu produk yang merupakan salah satu ukuran harga diri seseorang untuk pemenuhan kebutuhan.

Berdasarkan pada perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan apakah remaja pengguna suplemen pelangsing pernah mengikuti program diet atau tidak berada pada kategori sama yaitu tinggi. Kemudian berdasarkan program diet yang dilakukan seperti membeli sebuah produk, mengurangi serta mengatur pola makan, dan lain-lain berada pada kategori sama yaitu tinggi. Hal ini sejalan dengan Purpasari (2010) yang menyebutkan bahwa pelaksanaan program diet ialah suatu kombinasi dari pengembangan harga diri dan motivasi

terhadap konsep diri dalam mempersepsikan diri remaja.

Pada perhitungan rerata empirik kategorisasi harga diri berdasarkan apakah pernah tergabung dalam kelompok khusus (olahraga, hobi, akademik/OSIS) atau tidak berada pada kategori sama yaitu tinggi. Selanjutnya berdasarkan lamanya tergabung dalam kelompok khusus (olahraga, hobi, akademik/OSIS) selama 1 bulan berada pada kategori sedang, sedangkan selama 3 bulan, > 6 bulan, dan lain-lain berada pada kategori sama yaitu tinggi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Robbins (dalam Hermino, 2013) bahwa harga diri dalam lingkungan khusus, suatu kelompok tertentu ditinjau karena mempunyai tingkat prestise yang lebih tinggi untuk berbagai alasan, bagi remaja dengan kebutuhan harga diri tinggi, keanggotaan dalam kelompok tersebut dapat memberikan kepuasan yang dibutuhkan.

Berdasarkan perhitungan rerata empirik kategori citra tubuh berdasarkan usia menunjukkan bahwa citra tubuh pada remaja pengguna suplemen pelangsing yang berada pada usia 17, 18, 19, 20, dan 21 tahun berada pada kategori sama yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan ungkapan oleh Puspitawati (2018) bahwa remaja dengan rentang usia 12-20 tahun belajar mengenai konsep diri atau penilaian remaja terhadap diri, konsep diri positif akan meningkatkan kepercayaan diri yang juga berkaitan dengan permasalahan citra tubuh.

Penelitian ini juga melihat perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh

berdasarkan jenis kelamin, dimana menunjukkan bahwa laki-laki memiliki rerata empirik sebesar 63,17 yang berada pada kategori sedang dan perempuan memiliki rerata empirik 61,85 dengan kategori sedang. Hal ini sejalan dengan ungkapan Priyatna (2011) bahwa citra tubuh merupakan bagian terbesar dari rasa percaya diri seorang perempuan, meskipun laki-laki juga menaruh perhatian yang cukup besar perihal citra tubuh, tetapi secara umum citra tubuh ialah isu bagi perempuan.

Kemudian pada perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh berdasarkan domisili menunjukkan bahwa citra tubuh pada remaja pengguna suplemen pelangsing ang berdomisili di Jakarta, Yogyakarta, Surabaya, Sidorajo, Semarang, Kalimantan dan lain-lain berada pada kategori yang sama yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Aristantya dan Helmi (2019) bahwa domisili merupakan bagian dalam faktor sosiokultural yang berkaitan dengan tingkat citra tubuh remaja. Budaya dan sub budaya yang berlaku di sekitar tempat tinggal remaja memiliki norma yang dianggap indah dan seberapa penting bentuk tubuh tertentu. Selanjutnya pada perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh berdasarkan suku remaja pengguna suplemen pelangsing didapatkan hasil bahwa suku Jawa, Sunda, Sumatra, Tionghoa dan lainnya berada pada kategori sama yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Zaccagni, Masotti, Donati, Mazozoni, dan Russo (2014) bahwa citra tubuh tergantung pada beberapa faktor seperti komponen psikologis, pengaruh budaya,

teman sebaya, etnis, dan media massa.

Lalu pada perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh berdasarkan pendidikan terakhir remaja pengguna suplemen pelangsing didapatkan hasil bahwa dengan pendidikan terakhir SMA/SMK, S1, D3, dan SMP berada pada kategori sama yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Santrock (2012) bahwa remaja dengan pendidikan tinggi dan pengetahuan yang luas membuat remaja dapat mengevaluasi citra tubuh dengan positif.

Berdasarkan pada perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh berdasarkan apakah remaja pengguna suplemen pelangsing mempunyai atau tidak mempunyai prestasi akademik dan non akademik berada pada kategori sama yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Dachyang (2012) bahwa salah satu faktor keberhasilan ialah meraih prestasi akademik berupa pengalaman. Pengalaman dan kegiatan akademik dapat mengantarkan pada gambaran tentang citra tubuh baik dari penilaian pribadi atau dari penilaian orang lain. Pada perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh berdasarkan pola asuh orang tua remaja pengguna suplemen pelangsing dengan cenderung protektif, cenderung membebaskan atau memperbolehkan, cenderung kaku atau mengatur, serta cenderung penuh kehangatan berada pada kategori sama yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Zahra dan Shanti (2021) bahwa salah satu faktor yang menjadi pendorong terjadinya permasalahan citra

tubuh diantaranya berasal dari faktor eksternal, seperti pola asuh orang tua, perlakuan orang sekitar, komparasi sosial, dan paparan media.

Penelitian ini juga melihat perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh berdasarkan orang yang mendukung individu melakukan diet dengan mengonsumsi suplemen pelangsing, di mana dengan dukungan orang tua, teman dekat, dan lain-lain berada pada kategori sama yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Santrock (2012) bahwa remaja membutuhkan dukungan sosial dari orang dewasa dan teman sebaya guna meningkatkan nilai diri dan mengenai citra tubuh agar dapat menyesuaikan dengan stereotip.

Kemudian pada perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh berdasarkan remaja pengguna suplemen pelangsing yang tinggal bersama dengan orang tua dan kerabat berada pada kategori sedang, sementara dengan lain-lain pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan yang studi oleh Fatimah, Sumitro, dan Erwin (2020) bahwa perkembangan citra tubuh ditetapkan secara tidak langsung, mempengaruhi remaja dalam kelompok masyarakat dan lingkungan sekitar tempat remaja tinggal.

Lalu pada perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh berdasarkan pekerjaan orang tua remaja pengguna suplemen pelangsing sebagai pegawai negeri, pegawai swasta, dan lain-lain berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Sumarwan (2004) bahwa

aspek pola pikir citra tubuh dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pekerjaan orang tua yang berdampak pula pada kebiasaan makan dan kesadaran akan status gizi.

Selanjutnya pada perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh berdasarkan uang saku yang diberikan oleh orang tua dalam sebulan pada remaja pengguna suplemen pelangsing dengan uang saku berjumlah < 500.000 sampai dengan > 2.000.000 berada pada kategori sama yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosha, Utami, dan Rachmalina (2013) bahwa citra tubuh dipengaruhi oleh besar uang saku remaja yang berkaitan juga terhadap akses informasi (majalah, tabloid, internet, dan lain-lain) sehingga paparan informasi yang diterima dapat memberikan pengaruh pada pola berpikir maupun persepsi mengenai citra tubuh.

Pada perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh berdasarkan apakah remaja pengguna suplemen pelangsing pernah mengikuti program diet atau tidak berada pada kategori sama yaitu sedang. Kemudian berdasarkan program diet yang dilakukan seperti membeli sebuah produk, mengurangi serta mengatur pola makan, dan lain-lain berada pada kategori sama yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Lintang, Ismanto, dan Onibala (2015) bahwa kesesuaian program diet yang dilakukan remaja dipengaruhi oleh citra tubuh yang ada dalam diri remaja.

Penelitian ini juga melihat perhitungan rerata empirik kategorisasi citra tubuh

berdasarkan apakah pernah tergabung dalam kelompok khusus (olahraga, hobi, akademik/OSIS) atau tidak berada pada kategori sama yaitu sedang. Selanjutnya berdasarkan lamanya tergabung dalam kelompok khusus (olahraga, hobi, akademik/OSIS) selama 1 bulan, 3 bulan, > 6 bulan, dan lain-lain berada pada kategori sama yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Liliweri (2017) bahwa persepsi fisik remaja dipengaruhi citra tubuh psikologis dari individu-individu yang merupakan suatu anggota dari suatu komunitas, kelompok khusus atau masyarakat yang terdiri dari struktur, karakteristik, ukuran bentuk tubuh, dan estetika.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa citra tubuh memiliki peran yang cukup besar dalam memengaruhi harga diri pada individu yang mengonsumsi suplemen pelangsing. Semakin positif citra tubuh yang dirasakan maka individu akan memiliki harga diri yang juga positif. Artinya, bagi individu pengguna suplemen pelangsing, citra tubuh adalah faktor penting yang menjadi pertimbangan mereka dalam mendapatkan bentuk tubuh yang ideal sehingga memiliki harga diri yang juga positif. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk lebih mempertimbangkan karakter personal dari pengguna suplemen pelangsing sehingga dapat menentukan variabel lain, terutama variabel eksternal, yang diduga juga memiliki pengaruh terhadap harga diri yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5 (2), 114-128.
- Atmosoeprapto, K. (2004). *Temukan kembali jati diri anda*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Bappenas. (2019). *Pembangunan gizi di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat.
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook: An eight-step program for learning to like your looks*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Centi, P.J. (1993). *Mengapa rendah diri?*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dachyang, M. (2013). Hubungan antara citra diri dan persepsi diri dengan kemampuan akademik mahasiswa jurusan pendidikan fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar angkatan 2012. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 1 (2), 130-140.
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna*, 1 (1), 116-133.
- Dukes, R. L., & Martinez, R. O. (1997). The effects of ethnic identity, ethnicity, and gender on adolescent well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 26 (5), 503-516.
- Engel, J. D. (2014). *Model logo konseling untuk memperbaiki low spiritual self esteem*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Farapti, K. W. (2020). Obat pelangsing dan body image remaja. *Pentingnya perilaku diet sehat bagi remaja putri untuk mendapatkan tubuh ideal*. Diakses pada 16 Oktober 2020, dari <http://news.unair.ac.id/2020/07/23/pentingnya-perilaku-diet-sehat-bagi-remaja-putri-untuk-mendapatkan-bentuk-tubuh-ideal/>
- Fatimah, S., Sumitro, A., & Erwin, A. (2020). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17 (2), 1-8.
- Fennel, M. (2016). *Overcoming low self-esteem 2nd edition*. London: Little, Brown Book Group. Carmelite House.
- Hadiansyah, D. (2018). *Falsafah keluarga*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hermiono, A. (2013). *Asesmen kebutuhan organisasi persekolahan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Hamidea, K. N., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2017). Hubungan antara citra raga dengan harga diri pada remaja awal di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah 1 Malang. *Nursing News*, 2 (2).
- Ilhamuddin, I. & Muallifah, M. (2011). *Psikologi anak sukses*. Malang: UB Press.
- Jamil, E. R. N. (2021). Suplemen penurunan berat badan remaja. *Tahan lapar! ini cara mudah turunkan berat badan*. Diakses pada tanggal 17 Juli 2021, dari <https://ayobandung.com/read/2021/05/2>

- 7/234062/tanpa-lapar-ini-cara-mudah-turunkan-berat-badan
- Kopel, S. J., Eiser, C., Cool, P., Grimer, R. J., & Carter, S. R. (1998). Brief report: Assessment of body image in survivors of childhood cancer. *Journal of Pediatric Psychology*, 23 (2), 141-147.
- Liliweri, A. (2017). *Komunikasi interpersonal*. Jakarta: Kencana.
- Lintang, A., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan citra tubuh dengan perilakudiet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. *eJournal Keperawatan*, 3 (2), 1-8.
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Luhtanen, R., & Crocker, J. (1992). A collective self-esteem scales: Self-evaluation of one's social identity. *PSPB*, 18 (3), 302-318.
- Nurjannah, I., & Muniroh, L. (2019). Body image, tingkat kecukupan zat gizi, dan fad diets pada model remaja putri di Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 14 (1), 95- 105.
- Priyatna, A. (2011). *Hard parenting*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Puspasari, A. (2010). *Fat book*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Puspitawati, H. (2018). *Ekologi keluarga: Konsep dan lingkungan keluarga*. Bogor: IPB Press.
- Riska, H. A., Krisnatuti, D., & Yuliati, L. N. (2018). Pengaruh interaksi remaja dengan keluarga dan teman serta self-esteem terhadap perilaku prososial remaja awal. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 11 (3), 206-218.
- Rosen, A. D., & Ablaza, V. J. (2006). *Beauty in balance: A common sense approach to plastic surgery treatments less is more*. New York: MdPublish.
- Rosha, B. C., Utami, N. H., & Rachmalina, R. (2013). Peer group dan uang saku bulanan meningkatkan risiko persepsi body image negative pada remaja putri di Bekasi. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 12 (4), 295-303.
- Sancahya, A. A. G. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self-esteem pada remaja akhir di kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (3), 52-62.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, E. Y. D. (2020). *Paradigma baru psikologi lingkungan*. Yogyakarta: UADPRESS.
- Sari, U., & Abrori. (2020). *Body image*. Jakarta: PT Sahabat Alter Indonesia.
- Setiaji, R. (2008). Obat pelangsing dan harga diri remaja. *Langsing: kebutuhan atau cita-cita?*. Diakses pada 16 Oktober 2020, dari <https://nasional.kompas.com/read/2008/04/28/09514555/langsing.kebutuhan.at.a.u.cita-cita>

- Simanjuntak, J., & Ndraha, R. (2020). *Mendidik anak utuh, menuai keluarga tangguh*. Tangerang: Yayasan Pelikan.
- Solistiawati, A., & Novendawati, N. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri. *Jurnal Psikologi*, 13 (1).
- Sumanto, A. (2009). *Tetap langsing & sehat dengan terapi diet*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Sumarwan, U. (2004). *Perilaku konsumen teori dan penerapannya dalam pemasaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sunaryo, S. (2002). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wardani, A. K. (2020). *Remaja sejahtera remaja nasionalis*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Widiyawati, W., Yusuf, A., & Devy, S., R. (2021). *Model rehabilitasi sosial vokasional dalam meningkatkan kemandirian activity of daily living instrumental orang dengan gangguan jiwa*. Malang: Literasi Nusantara.
- Widyawati, M. (2018). Pola makan remaja Indonesia. *Kenali masalah gizi yang ancamremaja Indonesia*. Diakses pada 15 Juli 2021, dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4025903/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia/>
- Wiyajanti, R. D. (2020). Remaja mengkonsumsi obat pelangsing. *Efek samping obat pelangsing bagi kesehatan tubuh yang harus kalian tahu, sebabkan kerusakanhati*. Diakses pada 8 Oktober 2020, dari <https://solo.tribunnews.com/2020/04/21/efek-samping-obat-pelangsing-bagi-kesehatan-tubuh-yang-harus-kalian-tahu-sebabkan-kerusakan-hati>.
- Zaccagni, L., Masotti, S., Donati, R., Mazzoni, G., & Russo, E. G. (2014). Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine*, 12(42), 1-8.
- Zahra, A. C. A., & Shanti, P. (2021). Body image pada remaja laki-laki: Sebuah studi literatur. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper Mahasiswa*, 8-21.
- Zhafirah, T., & Dinardinata, A. (2018). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 7 (2), 334-340.