



GAMBARAN *BODY IMAGE* PADA ATLET REMAJA DI SEKOLAH SMP/SMA NEGERI RAGUNAN JAKARTA

Fitri Lestari Issom*

Putu Prajna Caesa Putra**

* Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

** Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.071.05>

Alamat Korespondensi:

fitrilestari@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe teenage athlete body image who study at State Ragunan Jakarta junior and senior high school. There are five dimensions related to body image such as Appearance Evaluation, Appearance Orientation, Body Area Satisfaction, Overweight Pre-occupation, and Self-Classified Weight. This study used ex-post facto method where participants were asked to fill in the MBSRQ-AS (Multidimensional Body Self Relations Questionnaires-Appearance Scale) trials and final data. Participants who involved in the trials are 65 people and from that the reliability of MBSRQ-AS is known for 0,77. For the final data participants who involved are 146 people. Participants is teenage around 12-18 years old. This study was conducted on June 2017 at State Ragunan Jakarta junior and senior high school. The results of this study obtained a conclusion that 55,5% teenage athlete who study at State Ragunan Jakarta junior and senior high school and involved in this study have a negative body image

Keywords

body image, teenage, athlete

1. Pendahuluan

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, dan kemenangan dalam kejuaraan (fik.unj.ac.id). Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) olahraga didefinisikan sebagai gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (seperti sepak bola, berenang, dll).

Berdasarkan kedua pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga selain bertujuan untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh, juga untuk memperoleh kemenangan dan prestasi.

Menurut KBBI *online* (2017), atlet didefinisikan sebagai olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Orang yang mengikuti pertandingan tentunya ingin menjadi juara dan mengukir prestasi. Jadi seorang atlet pasti bertujuan untuk mengukir prestasi.

Agar dapat berprestasi, seorang atlet tentunya harus melakukan latihan rutin dan mendapatkan bimbingan sejak dini, hal ini dapat dimulai saat atlet tersebut masih dalam usia kanak-kanak atau saat atlet tersebut mulai memasuki usia remaja. Masa remaja, atau masa perkembangan transisi adalah masa yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial dengan beragam bentuk di latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda, perubahan fisik yang penting adalah mulainya masa pubertas, atau

proses yang akan mengarah pada kematangan seksual, atau kesuburan (Papalia & Feldman, 2014). Di dalam bukunya, Papalia & Feldman (2014) menyebutkan secara kasar bahwa masa remaja berada antara usia 11 sampai 19 atau 20 tahun.

Menurut studi yang dilakukan oleh Feingold & Mazella, 1998; Rosenblum & Lewis, 1999; Swarr & Richards, 1996; (dalam Papalia & Feldman, 2014) menyebutkan bahwa anak perempuan yang tidak puas dengan tubuhnya meningkat selama pertengahan masa remaja, sedangkan laki-laki yang menjadi lebih berotot, cenderung lebih puas dengan badan mereka. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa bagi remaja, persepsi mengenai bentuk tubuh merupakan satu hal yang mendapatkan perhatian serius. Persepsi seseorang terhadap tubuhnya disebut dengan *body image*. Untuk selanjutnya penulis akan menggunakan istilah *body image*.

Body image merupakan deskripsi dan keyakinan evaluatif tentang penampilan seseorang. Perhatian terhadap *body image* menuntun pada usaha-usaha untuk mengontrol berat badan (Davison & Birch, 2001; Schreiber dkk., 1996; Vereecken & Maes, 2000, dalam Papalia & Feldman, 2014). *Body Image* juga didefinisikan sebagai representasi internal dan subjektif dari penampilan fisik dan pengalaman jasmaniah (Phillips, 1998 dalam Leone, dkk., 2010). Cash (2000) mengemukakan terdapat lima dimensi *body image*. Lima dimensi *body image* itu adalah:

1. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu mengukur hasil evaluasi individu terhadap penampilan dan keseluruhan tubuhnya, apakah menurutnya sudah menarik atau belum.
2. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
3. *Body Area Satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti seberapa puas individu

akan wajah, rambut, tubuh bagian bawah (bokong, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan) dan penampuilannya secara keseluruhan.

4. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan menjadi gemuk), yaitu mengukur kecemasan individu untuk menjadi gemuk, kesadaran individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
5. *Self-classified Weight* (pengkategorisasian ukuran tubuh), yaitu mengukur bagaimana persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya.

Menurut Wertheim dan Paxton (dalam Cash, 2012), remaja putri awal melalui tahapan pubertas yang disertai dengan peningkatan berat badan. Selain peningkatan berat badan, tahapan lain yang dialami oleh remaja putri adalah *body image* yang negatif dan memiliki keinginan untuk menguruskan berat badan serta melakukan program diet. Lavine dan Smolak (dalam Cash & Pruzinsky, 2002), melakukan penelitian terhadap remaja tengah yang hasilnya menunjukkan bahwa ada sekitar 40-79% remaja putri pada fase ini tidak puas dengan dua atau lebih bagian tubuh yang mereka miliki. Menurut Gatti, Ionio, Traficante dan Confalonieri (2013), perempuan pada fase remaja akhir tidak puas dengan bentuk tubuhnya, penampilan yang menarik merupakan hal yang penting, dan berusaha menyesuaikan penampilan terhadap lingkungan sosialnya. Berdasarkan penelitian-penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan hal yang mendapatkan perhatian cukup serius bagi kalangan remaja. Kondisi ini juga dialami oleh remaja yang berprofesi sebagai atlet.

Sebagai seorang atlet yang mendapatkan pembinaan sejak usia remaja, tentunya latihan setiap hari telah menjadi hal yang biasa dilakukan. Kehidupan ketat yang disiplin, dimana setiap hari selalu melakukan latihan rutin, mengikuti instruksi pelatih dan jajarannya dalam hampir setiap hal termasuk dalam mengatur pola makan. Seorang atlet yang setiap hari rutin melakukan latihan tentunya cenderung akan memiliki tubuh

yang lebih berotot, dan bagi atlet cabang olahraga luar ruangan, bukan tidak mungkin karena latihan rutin ini dan terpapar sinar matahari terus menerus menyebabkan kulit mereka menjadi lebih gelap.

Bagi beberapa atlet wanita pada cabang olahraga tertentu, seperti angkat besi, gulat, dan lain-lain, tuntutan latihan dan pertandingan dapat membuat tubuh atlet wanita ini menjadi terlihat kurang feminin. Jika dilihat dari sudut pandang orang-orang yang bukan atlet, seorang atlet terlihat memiliki tubuh yang bagus dan atletis, namun apakah para atlet pun merasakan hal yang sama dan memiliki *body image* yang positif pula terhadap dirinya? Bagi atlet yang berusia remaja, apakah perubahan bentuk tubuh karena tuntutan profesi atlet ini menyita perhatian mereka atau bagi mereka tidak masalah bentuk tubuh mereka berubah selama mereka bisa berprestasi.

Sebuah penelitian mengenai perbandingan persepsi diri dan *body image* atlet junior yang dilakukan oleh Daley & Hunter (2001), menyatakan bahwa atlet perempuan dalam studi tersebut tidak menaruh kepedulian yang besar terhadap *body image* atau persepsi diri mengenai fisiknya, sedangkan atlet laki-laki justru menyatakan perhatian yang besar terhadap penampilannya dan memiliki persepsi diri fisik yang lebih rendah. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa ternyata atlet pun memiliki perhatian terhadap *body image* dirinya. Tidak hanya atlet remaja putri saja yang memiliki perhatian besar terhadap *body image* dirinya, namun atlet remaja pria juga memiliki perhatian yang sama.

Adapun berdasarkan hasil *pre-eliminatory study* yang dilakukan peneliti kepada 30 orang atlet remaja di Sekolah Negeri Ragunan Jakarta (20 siswi dan 10 siswa), dengan metode kuesioner diketahui 63,3% subjek menyatakan tidak puas terhadap *body image* dirinya dan berdasarkan wawancara yang dilakukan setelah pengisian kuesioner, diketahui bahwa 27 orang (17 siswi dan 10 siswa) merasa belum puas terhadap *body image* dirinya. Sebagian atlet putri menyatakan bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang seimbang antara tinggi dengan berat badan, tidak terlalu gemuk atau kurus, langsing namun berisi. Sedangkan atlet putra menulis bahwa tubuh yang

ideal selain harus seimbang antara tinggi dan berat badan, juga harus kekar dan berotot. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet remaja ini merasa belum memiliki tubuh yang ideal.

Peneliti melakukan penelitian di sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta karena sekolah ini merupakan sekolah khusus bagi atlet-atlet remaja di seluruh Indonesia. Di sekolah ini terdapat banyak atlet dari berbagai cabang olahraga yang menurut peneliti cocok untuk dilakukannya penelitian.

Berdasarkan data penelitian sebelumnya dan *pre-eliminatory study* yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk melihat gambaran *body image* pada atlet remaja di sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta.

2. Metode Penelitian

Tipe penelitian ini adalah tipe kuantitatif. Menurut Sangadji & Sopiah (2010) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dinyatakan dalam angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Berdasarkan cara pelaksanaannya, penelitian ini termasuk dalam metode penelitian deskriptif, dimana peneliti tidak melakukan kontrol dan tidak memanipulasi variabel penelitian (Sangadji & Sopiah, 2010). Sedangkan berdasarkan karakteristik masalah yang diteliti, penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kausal deskriptif, yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih, tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel lain (Sangadji & Sopiah, 2010).

Karakteristik subyek dalam penelitian ini adalah:

1. Perempuan atau laki-laki.
2. Atlet cabang olahraga apapun.
3. Bersekolah di SMP/SMA Negeri Keolahragaan Ragunan Jakarta.
4. Berusia 12-21 tahun.

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 146 orang, 51 responden (34,9%) berjenis kelamin laki-laki dan 95 responden (65,1%) berjenis kelamin perempuan. Responden dengan usia 12 tahun berjumlah 3 orang (2%), responden dengan usia 13 tahun

berjumlah 5 orang (3,4%), responden dengan usia 14 tahun berjumlah 18 orang (12,4%), responden dengan usia 15 tahun berjumlah 40 orang (27,4%), responden dengan usia 16 tahun berjumlah 35 orang (24%), responden dengan usia 17 tahun berjumlah 42 orang (28,8%), dan responden dengan usia 18 tahun berjumlah 3 orang (2%).

Uji Statistik yang digunakan adalah uji statistik deskriptif yang menjelaskan mengenai *mean*, *median*, *mode*, *standard deviation*, *maximum*, dan *minimum*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah, Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang disusun oleh Thomas F. Cash pada tahun 2000.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Berdasarkan hasil pengambilan data, diperoleh data deskriptif variabel *body image* sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Deskriptif *Body Image*

Statistik	Nilai
Mean	-1,2338
Median	-1,2700
Modus	-1,52
Standar Deviasi	0,35883
Varians	0,129
Nilai Minimum	-2,19
Nilai Maksimum	-0,17

Kategori variabel *body image* terdapat dua kategori skor yaitu positif dan negatif. Pengkategorian dilakukan menggunakan hasil mean dari SPSS for Windows 16.0. Penjelasan akan kategori skor variabel *body image* dapat dilihat di bawah ini:

- a. Negatif: $X < (\text{Mean})$
: $X < -1,2338$
- b. Positif : $X \geq (\text{Mean})$
: $X \geq -1,2338$

Berdasarkan perhitungan di atas, dapat dilihat bahwa responden dengan tingkat *body image* yang negatif berjumlah 81 orang (55,5%), dan tingkat *body image* yang positif berjumlah 65 orang (44,5%). Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini memiliki tingkat *body image* yang negatif. Gambaran tingkat *body image* berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Crosstabs Gambaran Tingkat Body Image Berdasarkan Jenis Kelamin

Crosstabs	Jenis Kelamin		Total	
	Perempuan	Laki-laki		
Body Image	Negatif	51	30	81
	Positif	44	21	65
Total		95	51	146

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa di antara responden laki-laki yang terkategori dengan kategori negatif sebanyak 30 orang (20,5%), dan dengan kategori positif sejumlah 21 orang (14,5%). Di antara responden perempuan yang terkategori dengan kategori negatif sejumlah 51 orang (34,9%), dan dengan kategori positif sejumlah 44 (30,1%). Gambaran tingkat *body image* berdasarkan usia perkembangan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Crosstabs Gambaran Tingkat Body Image Berdasarkan Usia Perkembangan

Crosstabs		Usia			Total
		Remaja Awal	Remaja Tengah	Remaja Akhir	
Body Image	Negatif	14	65	2	81
	Positif	12	52	1	65
Total		26	117	3	146

S di antara responden yang berusia remaja awal (11-14 tahun) yang termasuk dalam kategori negatif sebanyak 14 orang (9,5%), dan dengan kategori positif sejumlah 12 orang (8,1%). Di

antara responden yang berusia remaja tengah (15-17 tahun) yang termasuk dalam kategori negatif sejumlah 65 orang (44,5%), dan dengan kategori positif sejumlah 52 orang (35,5%). Dan di antara responden yang berusia remaja akhir (18-21 tahun) yang termasuk dalam kategori negatif sejumlah 2 orang (1,7%), dan dengan kategori positif sejumlah 1 orang (0,7%). Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet remaja di SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta siswa memiliki persepsi yang cenderung negatif terhadap tubuhnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *body image* pada atlet remaja di SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data secara umum pada keseluruhan subjek penelitian berjumlah 146 atlet remaja yang bersekolah di SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta ditemukan 81 orang (55,5%) memiliki tingkat *body image* yang negatif dan 65 orang (44,5%) memiliki tingkat *body image* yang positif. Artinya bahwa sebagian besar atlet remaja di SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta siswa memiliki persepsi yang cenderung negatif terhadap tubuhnya. Walaupun sebagai atlet mereka dikatakan memiliki tubuh yang sudah ideal karena aktifitas olahraga yang mereka lakukan, namun tidak menjamin bahwa pandangan orang luar tersebut juga merupakan pandangan dari dalam diri atlet tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Daley & Hunter (2001) yaitu tidak hanya atlet perempuan, atlet laki-laki pun merasakan tekanan untuk memiliki tubuh yang lebih baik.

Berdasarkan gambaran *body image* menurut jenis kelamin, dapat dilihat bahwa di antara responden laki-laki yang termasuk dalam kategori negatif sebanyak 30 orang (20,5%), dan dengan kategori positif berjumlah 21 orang (14,5%). Di antara responden perempuan yang termasuk dalam kategori negatif sejumlah 51 orang (34,9%), dan dengan kategori positif sejumlah 44 (30,1%).

Bila dilihat menurut jenis kelamin, maka responden laki-laki yang memiliki tingkat *body image* negatif adalah 30 orang dari 51 responden (58,8%) dan responden perempuan yang memiliki tingkat *body image* negatif adalah 51 orang dari 95 responden (53,7%). Terlihat sedikit perbedaan dalam presentase antara atlet laki-laki dan perempuan dimana terlihat atlet laki-laki cenderung lebih banyak yang memiliki *body image* yang lebih negatif dibandingkan dengan atlet perempuan. Walaupun jika dilihat dari jumlah responden atlet perempuan lebih banyak dari atlet laki-laki, namun secara presentase atlet laki-laki yang lebih besar. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan Daley & Hunter (2001), yang mengatakan bahwa atlet laki-laki pun memiliki *body image* yang cenderung negatif. Berdasarkan data ini dapat dikatakan bahwa permasalahan dalam *body image* tidak hanya dimiliki oleh atlet perempuan, tetapi juga atlet laki-laki.

Bila dilihat berdasarkan usia perkembangan, bahwa di antara responden yang berusia remaja awal (11-14 tahun) yang termasuk dalam kategori negatif sebanyak 14 orang (9,5%), dan dengan kategori positif sejumlah 12 orang (8,1%). Di antara responden yang berusia remaja tengah (15-17 tahun) yang termasuk dalam kategori negatif sejumlah 65 orang (44,5%), dan dengan kategori positif sejumlah 52 orang (35,5%). Dan di antara responden yang berusia remaja akhir (18-21 tahun) yang termasuk dalam kategori negatif sejumlah 2 orang (1,7%), dan dengan kategori positif sejumlah 1 orang (0,7%).

Berdasarkan hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa bagi individu yang masih berusia remaja faktor *body image* merupakan salah satu faktor penting yang mendapatkan perhatian cukup banyak. Seperti terlihat dalam setiap usia perkembangan remaja, *body image* para atlet remaja ini cenderung negatif. Bagi responden yang termasuk dalam usia perkembangan remaja awal, 53,8% memiliki *body image* yang negatif, seperti yang dikatakan oleh Wertheim dan Paxton (dalam Cash, 2012) bahwa

remaja awal memiliki *body image* yang cenderung negatif. Dalam penelitian ini, 55,6% responden yang termasuk remaja tengah memiliki *body image* yang negatif. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lavine dan Smolak (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) dalam penelitiannya, bahwa remaja dalam usia perkembangan ini tidak puas dengan dua atau lebih bagian tubuh yang mereka miliki. Kemudian responden yang termasuk ke dalam usia perkembangan remaja akhir dalam penelitian ini 66,7% memiliki *body image* yang negatif. Jika dilihat berdasarkan usianya, atlet remaja dengan usia ini telah berada di penghujung masa sekolah dan akan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi, baik dalam hal pendidikan maupun keolahragaan. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka akan menghadapi lingkungan sosial yang baru, orang-orang baru yang akan dihadapi, sehingga seperti yang dikemukakan oleh Gatti, Ionio, Traficante dan Confalonieri (2013), bahwa remaja dalam usia perkembangan ini menganggap penampilan yang menarik merupakan hal yang penting, dan berusaha menyesuaikan penampilan terhadap lingkungan sosialnya.

Bila dilihat berdasarkan dimensi-dimensi dari *body image* yang terdiri dari *Appearance Evaluation*, *Appearance Orientation*, *Body Area Satisfaction*, *Overweight Preoccupation*, dan *Self-Classified Weight* terdapat hasil yang beragam. Seperti berdasarkan dimensi *Appearance Evaluation* yang mengukur evaluasi individu terhadap penampilan dan keseluruhan tubuhnya, sebanyak 78 orang (53,4%) merasa diri mereka tidak menarik, dan sebanyak 68 orang (46,6%) merasa diri mereka menarik. Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini merasa penampilan dan keseluruhan tubuhnya tidak menarik. Namun jika dilihat dari berdasarkan jenis kelamin, terdapat perbedaan yaitu laki-laki yang merasa penampilannya tidak menarik sebanyak 23 orang (15,7%), dan yang merasa penampilannya menarik sejumlah 28 orang (19,2%). Di antara responden perempuan

yang merasa penampilannya tidak menarik sejumlah 55 orang (37,7%), dan yang merasa penampilannya menarik sejumlah 40 orang (27,4%). Dapat dilihat bahwa atlet laki-laki cenderung merasa tubuhnya menarik sedangkan atlet perempuan cenderung merasa penampilannya tidak menarik. Salah satu kemungkinan yang menyebabkan hal ini dapat terjadi adalah dikarenakan latihan rutin yang dilakukan oleh atlet-atlet remaja tersebut, disadari maupun tidak selain meningkatkan kemampuan olahraga atlet tersebut juga akan membentuk otot-otot atlet remaja tersebut. Bagi remaja laki-laki tentunya suatu hal yang cukup baik dengan memiliki tubuh yang lebih berotot, sedangkan bagi atlet perempuan mereka lebih menginginkan tubuh yang langsing dan proporsional daripada tubuh yang berotot. Bila dilihat berdasarkan usia perkembangannya, atlet yang berusia remaja akhir merasa dirinya telah menarik, hal ini mungkin disebabkan karena atlet usia remaja akhir ini telah memiliki tingkat perkembangan kognitif yang lebih baik daripada atlet remaja awal dan remaja akhir, sehingga mereka memiliki evaluasi penampilan dan pemikiran yang lebih positif.

Bila dilihat berdasarkan dimensi *Appearance Orientation* yang mengukur usaha individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya, atlet remaja yang ingin memperbaiki penampilan berjumlah 84 orang (57,5%), sedangkan yang tidak ingin memperbaiki penampilan berjumlah 62 orang (42,5%). Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini merasa ingin memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, atlet laki-laki yang ingin memperbaiki penampilan sebanyak 22 orang (15,1%), dan yang tidak ingin memperbaiki penampilan sejumlah 29 orang (19,9%). Sedangkan responden perempuan yang ingin memperbaiki penampilan sejumlah 62 orang (42,5%), dan yang tidak ingin memperbaiki penampilan sejumlah 33 orang (22,5%). Hal ini dapat disebabkan karena latihan rutin yang harus

dilakukan oleh atlet-atlet remaja ini, sehingga otot-otot mereka menjadi lebih kekar. Hal yang dianggap baik oleh remaja laki-laki, namun tidak demikian dengan remaja perempuan.

Berdasarkan dimensi *Body Area Satisfaction* yang mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik dan penampilan secara keseluruhan, atlet remaja tidak puas terhadap tubuhnya berjumlah 83 orang (56,8%), dan tingkat yang puas terhadap tubuhnya berjumlah 63 orang (43,2%). Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini merasa tidak puas terhadap bagian tubuh secara spesifik maupun secara keseluruhan. Dilihat dari faktor jenis kelamin, baik atlet laki-laki maupun perempuan merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Sedangkan jika dilihat dari usia perkembangan remaja, atlet yang berada pada masa remaja awal yang tidak puas terhadap tubuhnya sebanyak 12 orang (8,2%), dan yang puas terhadap tubuhnya sejumlah 14 orang (9,5%). Terdapat sedikit perbedaan dan atlet remaja awal ini cenderung puas terhadap tubuhnya, sedikit berbeda dengan yang telah dihasilkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya.

Dilihat berdasarkan dimensi *Overweight Preoccupation* yang mengukur kecemasan individu untuk menjadi gemuk, atlet remaja yang cemas untuk menjadi gemuk berjumlah 76 orang (52,1%), dan yang tidak cemas untuk menjadi gemuk berjumlah 70 orang (47,9%). Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini merasa cemas untuk menjadi gemuk dan memiliki kecenderungan untuk diet dan membatasi pola makan. Jika dilihat dari jenis kelamin atlet laki-laki yang cemas untuk menjadi gemuk sebanyak 34 orang (23,3%), dan yang tidak cemas untuk menjadi gemuk sejumlah 17 orang (11,6%). Di antara responden perempuan yang cemas untuk menjadi gemuk sejumlah 42 orang (28,8%), dan tidak cemas untuk menjadi gemuk sejumlah 53 orang (36,3%). Dapat dilihat dari analisis data yang dilakukan, atlet laki-laki cenderung lebih cemas untuk menjadi gemuk daripada atlet perempuan, hal ini mungkin dikarenakan atlet laki-laki yang menjadi

responden adalah atlet cabang olahraga yang mengharuskannya menjaga berat badannya, seperti gulat, taekwondo, karate, dan lainnya, dimana dalam cabang olahraga tersebut apabila berat badan berubah, maka menjadi tidak dapat mengikuti suatu pertandingan. Walaupun bisa tetap ikut pertandingan pun harus dalam kelas yang berbeda. Dan jika dilihat berdasarkan usia perkembangannya, maka tidak terdapat perbedaan yang besar antara remaja awal, tengah dan akhir, hal ini dikarenakan atlet-atlet remaja ini memang pola makan dan program dietnya telah diatur oleh tim pelatih.

Dan jika dilihat dari dimensi *Self-classified Weight* yang mengukur persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, diketahui bahwa responden dengan tingkat *body image* dimensi *Self-classified Weight* yang negatif berjumlah 79 orang (54,1%), dan tingkat *body image* dimensi *Self-classified Weight* yang positif berjumlah 67 orang (45,9%). Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini memiliki persepsi dan penilaian yang negatif terhadap berat badannya. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, atlet laki-laki yang memiliki persepsi negatif sebanyak 35 orang (24,1%), dan yang memiliki persepsi positif sejumlah 16 orang (10,9%). Di antara responden perempuan yang memiliki persepsi negatif sejumlah 44 orang (30,1%), dan memiliki persepsi positif sejumlah 51 orang (34,9%). Berdasarkan analisa data dapat dilihat bahwa atlet perempuan justru memiliki persepsi yang lebih positif mengenai berat badannya daripada atlet laki-laki. Hal ini mungkin disebabkan oleh program diet dan pola makan yang telah diatur oleh tim pelatih, sehingga berat badan atlet perempuan pasti terpantau dengan baik. Sedangkan bagi atlet laki-laki yang memiliki persepsi negatif terhadap berat badannya mungkin disebabkan karena responden yang mengisi kuesioner adalah atlet dengan cabang olahraga yang mengharuskannya untuk menjaga berat badan sedemikian rupa.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data secara umum pada keseluruhan subjek penelitian sejumlah 146 atlet remaja yang bersekolah di SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta diketahui bahwa 81 orang (55,5%) memiliki *body image* negatif dan 65 orang (44,5%) memiliki *body image* yang positif. *Body image* yang cenderung negatif ini terjadi baik pada atlet perempuan maupun atlet laki-laki, meskipun terdapat sedikit perbedaan persentase di antara keduanya. *Body image* yang cenderung negatif ini juga terjadi dalam semua kategori usia perkembangan remaja, baik remaja awal, tengah maupun akhir. Namun jika dilihat berdasarkan dimensi-dimensi dari *body image*, maka akan didapat hasil yang beragam seperti jika berdasarkan dimensi *Appearance Evaluation* sebanyak 78 atlet (53,4%) merasa diri mereka tidak menarik, dan sebanyak 68 atlet (46,6%) merasa diri mereka menarik. Berdasarkan dimensi *Appearance Orientation*, atlet remaja yang ingin memperbaiki penampilan berjumlah 84 orang (57,5%), sedangkan yang tidak ingin memperbaiki penampilan berjumlah 62 orang (42,5%). Dilihat dari dimensi *Body Area Satisfaction* yang mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik dan penampilan secara keseluruhan, atlet remaja tidak puas terhadap tubuhnya berjumlah 83 orang (56,8%), dan tingkat yang puas terhadap tubuhnya berjumlah 63 orang (43,2%). Kemudian berdasarkan dimensi *Overweight Preoccupation* yang mengukur kecemasan individu untuk menjadi gemuk, atlet remaja yang cemas untuk menjadi gemuk berjumlah 76 orang (52,1%), dan yang tidak cemas untuk menjadi gemuk berjumlah 70 orang (47,9%). Dan berdasarkan dimensi *Self-classified Weight* yang mengukur persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, diketahui bahwa responden dengan tingkat *body image* dimensi *Self-classified Weight* yang negatif berjumlah 79 orang (54,1%), dan

tingkat *body image* dimensi *Self-classified Weight* yang positif berjumlah 67 orang (45,9%).

Dengan berdasar pada hasil penelitian dan kesimpulan yang dijabarkan dapat diajukan saran sebagai berikut:

Pertama, bagi atlet remaja, melihat dari hasil penelitian ini, para atlet remaja, khususnya yang bersekolah di SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta, diharapkan tidak mengalami penurunan rasa percaya diri dan kecemasan untuk menjadi gemuk dikarenakan persepsi-persepsi negatif yang dimiliki oleh atlet tersebut tentang tubuhnya sendiri, yang dikhawatirkan dapat mempengaruhi performa atlet tersebut saat bertanding. Dan juga bagi atlet remaja yang merasa kurang puas terhadap tubuhnya, baik pada bagian tertentu ataupun secara keseluruhan, dan ingin melakukan diet atau berolahraga agar menjadi lebih kurus atau menjadi lebih berotot, diskusikan dahulu hal tersebut dengan pelatih agar tidak mempengaruhi performa. Banyak cara yang bisa dilakukan agar tetap memiliki *body image* yang positif, seperti sesekali saat sedang mendapat waktu libur, bisa memanjakan diri dengan pergi berbelanja pakaian-pakaian kesukaan untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap penampilan tubuh. Tidak terpengaruh oleh komentar-komentar negatif dari luar diri, dan fokus pada hal-hal positif yang dimiliki oleh diri sendiri sehingga dapat mengembangkan *body image* yang positif.

Kedua, bagi pelatih diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi mental atlet, tidak hanya kondisi fisiknya saja. Hal ini dapat diwujudkan dengan berbagai cara seperti, menciptakan hubungan timbal balik yang positif antara pelatih dengan atlet binaannya, pelatih juga bisa membagi pengalamannya kepada atlet agar mereka tidak mudah terpengaruh oleh pandangan-pandangan negatif dari luar diri, termasuk dalam aspek *body image*.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama diharapkan dapat mencari referensi secara lebih mendalam

terkait *body image* dan bagian-bagiannya, baik dalam hal teori maupun penelitian-penelitian sebelumnya. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas lingkup penelitiannya terkait sampel atau tema agar hasil dari penelitian tersebut lebih representatif serta dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Secara khusus, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti perbandingan gambaran *body image* pada atlet remaja dengan remaja non-atlet, untuk mengetahui apakah faktor menjadi seorang atlet memberikan perbedaan terhadap *body image* pada remaja.

5. Daftar Pustaka

- D Araujo, C. G. S., & Scharhag, J. (2016). Athlete: a working definition for medical and health sciences research. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 26,4-7.
- Bektiningtyas, Novita. (2015). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Tingkat Stres Ditinjau Dari Tipe Kepribadian* (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang, h.30-31.
- Cash, Thomas F. (2004). Body Image: Past, Present, and Future. *Body Image: An International Journal of Research*, 1,1-5.
- Cash, Thomas F. (2012) *Encyclopedia of Body Image and All Human Appearance* (pp. 334-342). London, UK, and San Diego, CA: Academic Press (Elsevier)
- Cash, Thomas F. (2000). *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. MBSRQ USERS' MANUAL*. Third Revision.
- Cash, Thomas F., & Pruzinsky, Thomas. (2002). Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Ed.) *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp.3-12). New York: The Guilford Press.
- Chase, M. E. (2001). *Identity Development and Body Image Dissatisfaction in College Females*. New York: Guilford Publications.
- Chisuwa, Naomi, & O'Dea, Jennifer A. (2011). An Historical Perspective of Body Image and Body Image Concerns among Male and Female Adolescents in Japan. In Sophia B. Greene (Ed.) *Body Image: Perceptions, Interpretations And Attitudes* (pp.1-26). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Croll, Jillian. (2005). Body Image And Adolescents. In J. Stang & M. T. Story (Ed.) *Guidelines For Adolescent Nutrition Services* (pp.155-166). Minneapolis: Center for Leadership, Education and Training in Maternal and Child Nutrition.
- Daley, Amanda J., & Hunter, Beverly. (2001). Comparison Of Male And Female Junior Athletes' Self-Perceptions And Body Image. *Perceptual and Motor Skills*, 93,626-630.
- Davison, Tanya E., & McCabe, Marita P. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *The Journal of Social Psychology*, 146:1, 15-30.
- Dinc, B., & Alisinanoglu, F. (2010). Defining the Effect of Television on The Body Image on The Basic o Adolescents' Opinions. *Turkish Online Jurnal of Qualitative Inquiry*, 1(2), pp. 65-77.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. (2017). *Definisi Olahraga*. <http://fik.unj.ac.id>. Tanggal diakses 9 Maret 2017.
- Gatti, E., Ionio, C., Traficante, D., & Confalonieri, E. (2013). "I Like My Body: Therefore, I Like Myself" : How Body Image Influences Sel-Esteem – A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents. Departmen of Psychology, Catholic University of Milan, Italy. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), pp. 301-317.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2017). *Atlet*. <http://kbbi.web.id/atlet>. Tanggal diakses 31 Maret 2017.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2017). *Olahraga*. <http://kbbi.web.id/olahraga>. Tanggal diakses 9 Maret 2017.
- Leone, James E., Vetro, Joyce V., Kittleson, Mark, Welshimer, Kathleen J., Partridge, Julie A., Robertson, Stacia L. (2010). Predictors of Adolescent Male Body Image Dissatisfaction:

Implications for Negative Health Practices and Consequences for School Health From a Regionally Representative Sample. *Journal Of School Health*, 81(4), 174-184.

Murtiyanto, H. S. P. (2016). *Hubungan Antara Body Image Dan Kecenderungan Pembelian Impulsif Pada Remaja* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, h.22.

National Eating Disorder Association. (2005). *Body Image*. Retrieved from www.NationalEatingDisorder.org

Neagu, Alexandra. (2015). Body Image: A Theoretical Framework. *Proc. Rom. Acad., Series B*, 17(1), p. 29–38.

Papalia, Diane. E., & Feldman, Ruth Duskin (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (Fitriana Wuri Herarti, Penerjemah). Jakarta: Salemba Humanika.

Ragunan. (2017). *Sejarah sekolah*. <http://www.smanragunan.com/profil/sejarah>. Tanggal diakses 9 Maret 2017.

Rangkuti, Anna Armeini (2013). *Statistika Parametrik Dan Non-Parametrik Dalam Bidang Psikologi Dan Pendidikan*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, h. 6.

Rangkuti, Anna Armeini, & Wahyuni, Lussy Dwiutami (2016). *Modul Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory Dan Item Response Theory (Rasch Model)*. Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, h. 28.

Rosaline, Nadia. (2016). *Pelatihan Peningkatan Citra Tubuh pada Mahasiswi Psikologi Universitas Negeri Jakarta*. Skripsi Sarjana (Tidak Diterbitkan). Jakarta: FIP-UNJ

Sangadji, Etta Mamang, & Sopiah (2010). *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.

Smolak, Linda, & Thompson, J. Kevin. (2009). Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Children and Adolescents: Introduction to the Second Edition. In L. Smolak & K. J. Thompson (Ed.) *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*

in Youth, Assessment, Prevention, and Treatment (pp.3-14). Baltimore: United Book Press.

Sugiyono (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumintono, Bambang, & Widhiarso, Wahyu (2014). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House.

Suryaratri, Ratna Dyah, & Rangkuti, Anna Armeini (2014). *Statistika Deskriptif Untuk Psikologi Dan Pendidikan*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, h. 157.

Wertheim, Eleanor H., Paxton, Susan J., Blaney, Simone. (2009). Body Image In Girls. In L. Smolak & K. J. Thompson (Ed.) *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth, Assessment, Prevention, and Treatment* (pp.47-76). Baltimore: United Book Press.

Wiggins, Matthew S., & Moode, F. Michael. (2000). Analysis Of Body Esteem In Female College Athletes And Nonathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 90,851-854.