

**STUDI KASUS KETIDAKPUASAN REMAJA PUTRI TERHADAP KEADAAN TUBUHNYA
(*BODY IMAGE NEGATIVE* PADA REMAJA PUTRI)**

JURNAL SKRIPSI



Oleh
Akhmada Muhsin
NIM 09104241024

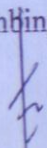
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2014**

PERSETUJUAN

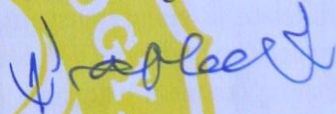
Jurnal skripsi yang berjudul “STUDI KASUS KETIDAKPUASAN REMAJA PUTRI TERHADAP KEADAAN TUBUHNYA (*BODY IMAGE NEGATIVE* PADA REMAJA PUTRI)” yang disusun oleh Akhmada Muhsin, NIM 09104241024 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Yogyakarta, 14 Oktober 2014

Pembimbing I


Kartika Nur Fathiyah, M. Si.
NIP 197104807 1998 02 2001

Pembimbing II


Fathur Rahman, M. Si.
NIP 19781024 2002 1 005



STUDI KASUS KETIDAKPUASAN REMAJA PUTRI TERHADAP KEADAAN TUBUHNYA (*BODY IMAGE NEGATIVE PADA REMAJA PUTRI*)

CASE STUDY OF THE YOUNG GIRLS DISSATISFACTION TOWARDS HER BODY

Oleh: Akhmada Muhsin, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

akhmadamuhsin@hotmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi faktor yang melatarbelakangi, bentuk-bentuk, dampak, upaya mengatasi, dan dampak dari upaya mengatasi citra tubuh negatif pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang remaja putri yang berusia 19 hingga 22 tahun. *Setting* penelitian mengambil tempat di Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah wawancara mendalam dan observasi. Uji keabsahan data dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman yaitu *interactive model* yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian terhadap 3 subjek remaja putri sebagai berikut. Ketidakpuasan subjek Dh dilatarbelakangi oleh budaya dan berat badan. Ketidakpuasan Dn dilatarbelakangi oleh budaya, media masa, keluarga, berat badan. Ketidakpuasan Ti dilatarbelakangi Budaya. Subjek Dh tidak puas dengan kondisi rambut, gigi, kulit wajah, badan kurus, dan kakinya yang ber-*keloid*, dan warna kakinya hitam. Dampak yang dirasakan Dh, stress, percaya diri rendah dan terganggunya interaksi sosial. Upaya Dh adalah dengan minum susu penggemuk dan medis. Dampak yang dialami Dh dalai terganggunya interaksi sosial dan kehabisan uang. Subjek Dn tidak puas dengan kulit wajah, dan kaki yang pendek. Dampak yang dialami Dn adalah stress, percaya diri yang rendah, terganggunya interaksi sosial dan gangguan makan. Upaya Dn adalah dengan minum obat pelangsing, memakai krim anti jerawat dan *diet*. Dampak dari upaya Dn adalah iritasi pada wajah dan kehabisan uang. Subjek Ti tidak puas dengan rambut, kulit wajah, dada terlalu besar, dan kaki pendek. Dampak yang dialami Ti adalah *stress* dan rendahnya percaya diri. Upaya Ti dengan memakai krim pemutih dan olahraga. Dampak yang dialami Ti dari upaya yang dilakukan adalah iritasi pada wajah, dan kehabisan uang.

Kata kunci : Citra tubuh negatif, remaja putri.

Abstract

This study was conducted to identify the background factors, forms, impact, some efforts, and the impact of efforts to overcome negative body image in young girls. This is a qualitative research which belong to a case study type. Subjects in this study were 3 teenagers who are aged 19 to 21 years. This research was taken in the Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. The method used in the data collection was in-depth interviews and observation. The test validity of the data is conducted by using triangulation of source and triangulation of method. The data analysis technique used is the interactive model by model of Miles and Hubermen which consist of data reduction, data display and conclusion. The results of the study of 3 subjects young girls as follows. Subject Dh motivated by cultural and weight. Dn motivated by culture, mass media, family, weight loss. Subject Ti motivated by cultural Subject of Dh is not satisfied with the condition of dry hair, un-braces teeth, dull skin, skinny body, air-keloid and black legs. The impact of all flaws of Dh was being stressed, low self-esteem and disruption of social interaction. Then the efforts which doing by Dh is by medicines and medical ways. Meanwhile subject of Dn is not satisfied with sensitive skin and short legs. The impact on what dissatisfaction experienced of her body by subject of Dn is stress, low self-esteem, disruption of social interaction and lose appetite. The efforts doing by Dn is being helped by slimming medicines, anti acne cream and diet program. The impact of the efforts experienced by Dn is the face irritation and out of money. Meanwhile, subject of Ti is not satisfied with the condition of curly hair, dark skin, big breasts, and short legs. The impact of what experienced by Ti was getting stressed and low self-esteem. The efforts was doing by Ti is by whitening cream and exercises. The impact of such efforts by Ti is about the face irritation and out of money.

Keywords : Body image negative, adolescents (young girl)

PENDAHULUAN

Tubuh adalah bagian utama dari penampilan fisik yang merupakan cermin diri dari seseorang. Tubuh dapat dilihat dan sangat mudah dinilai oleh diri sendiri bahkan orang lain. Menurut Breakey (Fristy, 2012: 2), tubuh adalah representasi diri yang pertama dan paling mudah untuk dilihat. Hal tersebut mendorong seseorang termasuk remaja untuk memiliki tubuh yang ideal.

Pernyataan Breakey di atas didukung dengan fakta yang menunjukkan bahwa remaja dengan keinginan untuk diakui pada masa pencarian jati diri membutuhkan hubungan sosial dan dapat diterima dalam hubungan sosial tersebut. Dengan fakta ini, remaja menjadi sosok yang sangat memperhatikan penampilannya. Khususnya pada remaja putri, remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya. (Brooks-Gun. dkk dalam Rahmania & Ika, 2012: 2).

Dalam wawancara singkat dengan empat remaja putri, diperoleh fakta bahwa sebagian dari mereka mengkonsumsi obat pelangsing, memakai krim pemutih, memakai krim anti jerawat, memaksakan memakai jenis pakaian tertentu dan melakukan terapi yang ditujukan untuk membuat bagian tubuh menjadi tampak sempurna. Menurut Hurlock (Kinanti Hindika, 2009: 19) remaja pada umumnya merasa takut pada bentuk tubuh yang terlalu gemuk, pendek, kurus, wajah yang kurang cantik atau tampan, ada jerawat dan sebagainya.

Sementara itu hasil wawancara dengan Kiko (22) menunjukkan bahwa penampilan bagi seorang remaja putri sangat penting, karena kebanyakan orang memandang wanita dari luarnya dahulu. Sementara itu, diperoleh pengakuan bahwa kiko masih tidak puas dengan rambut lurus nya. Kiko

melakukan rebonding serta smoothing demi mendapatkan penampilan yang menurutnya ideal (10 Desember 2013).

Menurut Andi Mappiare (Catur Baimi, 2014: 36), Remaja putri adalah wanita yang berada dalam usia 12-21 tahun, remaja sangat mudah terpengaruh oleh *trend* yang selalu berkembang dan juga dipengaruhi oleh idolanya. Sebagai contoh, remaja putri penggila K-Pop (Korea Pop) akan berlomba2 mengikuti gaya Korea. Antara lain model rambut, gaya berpakaian, bahkan ingin memiliki badan kurus dan kulit putih mulus se bagus wanita Korea. Sementara itu, di Negara barat, pernah ada remaja putri yang enggan bersekolah lagi dan meminta operasi plastik pada bagian telinga hanya karena ejekan teman-teman. Remaja putri ini diejek karena bentuk telinganya terlalu lebar (OnTheSpot Trans7, 2 Oktober 2013). Fakta ini menunjukkan bahwa penampilan fisik memiliki kontribusi yang besar dalam perjalanan kehidupan remaja.

Ketidakpuasan remaja terhadap keadaan tubuhnya biasa dikenal dengan *body image negatif*. Schilder (Bell & Rushforth, 2008: 1), *body image* adalah gambaran tubuh individu yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri. Sedangkan menurut Cash & Pruzinsky (Kinanti, 2009: 74) *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Remaja memberikan penilaian secara positif ataupun negatif kepada tubuhnya. Maka dari dua ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah pandangan individu (remaja putri) mengenai diri mereka ditinjau dari bagaimana keadaan tubuh atau kondisi fisik yang akan menjadi positif atau negatif

tergantung bagaimana penilaian individu itu sendiri. Didalam penelitian ini akan digunakan istilah citra tubuh untuk menjelaskan *body image*.

Wanita sudah mulai memperhatikan penampilannya mulai umur 11 tahun (Rofles, 1998). Sementara menurut Dacey & Kenny (Kinanti Indika, 2009: 21), karakter fisik merupakan pusat dari *sense of self* bagi remaja. Bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri untuk berperan dalam hal fungsi sehari-hari mereka serta menjalani kehidupan normal.

Semua hal yang tidak ideal dianggap sebagai suatu kekurangan tubuh yang membuat remaja merasa malu. Remaja menyadari bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial secara umum, dan berperan dalam penilaian lawan jenis secara khusus. Seperti hasil wawancara dengan Mumun (16) bahwa penampilan seorang wanita (remaja putri) harus menarik, akan tetapi juga harus dibarengi dengan sifat yang menarik pula (25 September 2013).

Menurut Dacey & Kenny (Kinanti Indika, 2009: 32) persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain. Dapat diartikan bahwa remaja yang memiliki persepsi negatif akan terus memikirkan kekurangan tubuhnya dan cenderung menarik diri dari pergaulan. Penilaian negatif individu pada dirinya juga akan menimbulkan perasaan tidak berdaya, artinya seseorang individu mempersepsikan adanya kekurangan dalam segi fisik, dan tampilan yang tidak menyenangkan. Berdasarkan observasi terhadap (Deni, 20) diperoleh fakta bahwa dia lebih memilih diam di rumah daripada ikut bermain

dengan teman-temannya ketika wajahnya ditumbuhi banyak jerawat (20 September 2013).

Peran media dan lingkungan pergaulan serta pandangan yang ada di masyarakat membawa pengaruh yang besar dalam mendorong seseorang untuk sangat peduli pada penampilan dan citra tubuhnya. Remaja secara umum berupaya untuk memperoleh kepuasan fisik mereka dengan menggunakan berbagai macam cara. Remaja putri melakukan olahraga seperti jogging, fitness untuk memperoleh kepuasan fisik mereka, serta melakukan diet dan menjaga pola makan. Bahkan menggunakan pemutih kulit demi terlepas dari belanggu kulit hitam serta melakukan *rebonding* untuk mendapatkan rambut yang indah dan lurus. Penilaian kepuasan ini di peroleh apabila mereka telah mendapatkan fisik yang ideal dan proporsional yang meliputi bentuk, warna dan ukuran tubuh (Cash & Pruzinsky dalam Kinanti Indika, 2009:22).

Citra tubuh negatif atau ketidakpuasan yang berlebihan dapat berkembang menjadi suatu gangguan yang disebut *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), yaitu *preokupasi* mengenai kerusakan dalam penampilan fisik dan menyebabkan *distress* serta penurunan fungsi sosial (*American Psychiatric Association*, 2000). Sebanyak 1-1,5% dari populasi dunia memiliki kecenderungan BDD, dan kecenderungan BDD akan lebih tinggi pada budaya yang sangat mementingkan penampilan (*Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol.1 No, 02 Juni 2012. Hal 111).

Penelitian Rahmania & Ika Yuniar (2012) dengan judul *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri* menunjukkan bahwa penilaian terhadap diri seorang individu

berpengaruh terhadap kecenderungan tidak menerima bentuk dan ukuran tubuhnya yang dapat mengakibatkan *distress* pada individu bersangkutan. Selanjutnya pada penelitian Kinanti Indika (2010) dengan judul “Gambaran Citra tubuh pada Remaja yang Obesitas” menunjukkan bahwa dari 100 sampel terdapat 28% remaja yang tidak menerima keadaan tubuhnya yang obesitas. Dari contoh penelitian yang sudah ada di atas, keduanya mengamati faktor yang terkait dengan citra tubuh (*body image*). Sementara itu, dalam penelitian ini akan mengupas secara mendalam fenomena yang membentuk citra tubuh negatif seperti bentuk-bentuk ketidakpuasan pada tubuh, dampak dari ketidakpuasan pada tubuh, upaya untuk mengatasi ketidakpuasan pada tubuh, serta dampak dari upaya untuk mengatasi ketidakpuasan pada tubuh. Sebatas yang peneliti ketahui, belum banyak peneliti yang mengamati serta mengupas secara mendalam mengenai fenomena yang membentuk citra tubuh negatif. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengambil judul “Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri pada Keadaan tubuhnya”.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*qualitative research*). Bogdan dan Taylor (Moleong, 2005: 4) mendefinisikan bahwa metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif ini secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan metode studi kasus (*Case Studies*). Menurut Nasution S (2001: 27), studi kasus

merupakan bentuk penelitian yang mendalam mengenai suatu aspek lingkungan sosial termasuk manusia di dalamnya.

Setting Penelitian

Setting dalam penelitian ini adalah tempat kost subjek yang berada di Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

Subjek Penelitian

Subyek penelitian pada penelitian ini adalah tiga remaja putri yang terindikasi mengalami citra tubuh negatif yang sering tinggal di Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman dan berusia antara 19-22 tahun.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini meliputi wawancara dan observasi. Sementara itu, instrumen penelitian yang digunakan adalah wawancara dan observasi.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisa data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman yaitu *interactive model*. Analisis pada model ini terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi.

HASIL PENELITIAN LAPANGAN

Pada subjek Dh penilaian berlebihan tentang badannya yang kurus membuat Dh berfikir bahwa badannya sangat kurus. Padahal, telah diungkapkan *key informan* Dh bahwa Dh sebenarnya tidak sekurus yang ada difikirkannya. Selain menurut *key informan*, dari hasil observasi peneliti juga menganalisa bahwa Dh sebenarnya memiliki komposisi badan yang cukup ideal untuk seorang wanita seukurannya. Akan tetapi, keyakinan Dh bahwa badannya sangat kurus lebih

tinggi dibanding masukan *key informan*. Untuk membuat tubuhnya lebih berisi, Dh memilih untuk minum susu penggemuk dan menghentikan kebiasaan keluar malam dan begadangnya. Keinginan Dh untuk berhenti keluar malam ternyata mendapat tanggapan negative dari teman-temannya. Dh dianggap sombong karena tidak mau lagi begadang bersama. Wajah Dh yang menurut peneliti cukup cantik ternyata menurut Dh masih ada kekurangannya, yaitu kondisi kulitnya yang kusam, sangat berminyak dan jika berjerawat akan membuat Dh memakai masker kemanapun karena Dh merasa malu jika wajahnya ditumbuhi jerawat. Dh juga merasa bahwa warna kakinya lebih hitam dibanding warna bagian tubuh yang lain. Akan tetapi, lagi-lagi *key informan* yakin bahwa kaki Dh tidak seperti yang diungkapkan Dh. Selain itu, perilaku memasang Behel gigi diakui Dh dipasang hanya karena *trend*, sementara *hair ekstention* dilakukan karena Dh merasa bahwa rambutnya cacat dan oleh tekanan kekasihnya yang melihat bahwa wanita cantik adalah wanita dengan rambut panjang dan indah. Keputusan Dh memakai *behel*, dan *hair ekstention* diakui Dh cukup menghabiskan banyak uang. Kenyataan itu sejalan dengan pendapat Suryanie (Anwar, 2009: 1) yang menyatakan bahwa apabila individu secara terus menerus mendapat kritik atas penampilannya, individu menjadi terfokus pada pendapat orang lain dan berusaha menjadi pendapat orang lain tersebut. Hal ini membuatnya terpaksa berubah. Keterpaksaan perubahan yang akan atau telah dilakukan individu menunjukkan bahwa individu dipaksa tidak puas pada kondisi tubuhnya oleh pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial budaya.

Selain kekurangan, subjek Dh menyadari adanya kelebihan pada dirinya. Akan tetapi hal yang awalnya dianggap kelebihan justru membuat Dh tidak nyaman. Dh merasa bahwa matanya yang besar terlihat bagus dan menarik. Akan tetapi sayangnya orang lain justru mengejek Dh karena dianggap memakai *kontak lens*. Selain subjek Dh, subjek Dn mengalami perlakuan mirip dengan Dh. Pada subjek Dn, kelebihan Dn diakui oleh teman sebayanya. Sayangnya pengakuan dari teman sebaya ditunjukkan dengan cara yang tidak disukai Dn. Tubuh Dn yang dianggap bagus oleh teman-temannya lawan jenis sering menjadi bahan pembicaraan dan pusat perhatian. Dn merasa dilecehkan dengan ungkapan-ungkapan yang dikeluarkan teman-temannya sembari melihat keindahan tubuh Dn.

Dn memang memiliki kelebihan pada bentuk tubuhnya yang berisi. Dalam obserfasi peneliti, peneliti juga melihat bahwa tubuh Dn memang berisi dan bagus. Akan tetapi, Dn justru menganggap bahwa tubuhnya gendut dan pendek. Dn merasa bahwa diantara semua temannya di kontrakan, tubuh Dn yang paling tidak ideal. Diakui Dn bahwa kondisi tubuhnya sering membuat Dn stress. Hingga akhirnya Dn memilih untuk minum obat pelangsing dan peninggi badan yang diikuti dengan melakukan program diet. Dn juga merasa bahwa wajahnya memiliki kulit yang sangat sensitive dan mudah muncul jerawat. Munculnya jerawat diakui Dn membuat rasa percaya dirinya runtuh. Maka dari itu, Dn sangat rajin memakain segala macam obat jerawat dari obat oral sampai krim oles. Banyaknya jenis obat yang dipakai Dn, sempat membuat Dn sampai kehabisan uang. Dalam usaha yang dilakukan untuk terhindar dari jerawat,

justro kesialan menimpa Dn. Dn pernah mengalami iritasi wajah parah karena krim wajah yang dipakainya ternyata tidak cocok untuk wajah Dn.

Sementara itu subjek Ti adalah yang paling suka membandingkan orang lain dengan dirinya. Ti merasa minder karena badannya tidak sebagus teman-temannya penari yang lain, serta mukanya juga tidak secantik teman-temannya yang lain. Perilaku Ti yang suka membandingkan dirinya dengan orang lain membuat Ti terobsesi pada pembandingnya sehingga Ti merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki (Suryanie dalam Anwar, 2009: 1). Salah satu kelebihan Ti dan diinginkan oleh subjek Dh adalah badan yang berisi. Akan tetapi, pada subjek Ti, dada yang terlalu besar terkadang justru membuat Ti stres. Dadanya yang besar seringkali membuat kostum-kostum tari tradisional tidak cukup dipakainya. Dalam acara tertentu dengan keterbatasan kostum, tidak muatnya kostum Ti dapat membuat rencana dan semua *gimmick* berantakan. Semenjak Ti kuliah di jurusan seni tari, Ti menjadi bermasalah dengan warna kulitnya yang cenderung gelap. Ti berusaha memutihkan kulit dengan segala macam cara, dari tidak mau berpanas-panas oleh sinar matahari sampai selalu memakai krim pemutih dan lulur. Seperti halnya Dn, sayangnya krim pemutih yang dipakai Ti justru pernah membuat kulit Ti iritasi dan tumbuh bulu-bulu halus yang semakain lebat. Selain itu, dana yang dikeluarkan Ti untuk segala macam perawatan kecantikannya juga tidak sedikit. Selain itu, Ti juga tidak menyukai rambut aslinya yang berjenis keriting dan cenderung kribo. Ti merasa tidak nyaman karena teman-temannya sering mengira Ti berasal dari ambon. Demi merubah rambutnya yang keriting, semenjak masuk

kuliyah tahun pertama, Ti selalu melakukan *rebonding* setiap rambutnya akan kembali keriting. Perawatan rambut yang secara terus-menerus ternyata pernah membuat Ti kehabisan uang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada tiga remaja putri yang terindikasi mengalami ketidakpuasan pada keadaan tubuh, dapat dicermati beberapa kesimpulan dalam uraian sebagai berikut:

- 1. Faktor –faktor yang melatarbelakangi citra tubuh negatif pada remaja putri.**
 - a. Subjek Dh mulai merasa tidak puas sejak mempunyai kekasih yang memiliki gambaran bahwa wanita cantik adalah wanita yang berambut panjang. Dh juga terpengaruh trend yang berkembang di lingkungan pergaulannya. Selain itu, badan yang dinilai Dh terlalu kurus juga menimbulkan ketidakpuasan pada tubuhnya.
 - b. Subjek Dn mulai merasa tidak puas semenjak tinggal bersama teman-temannya yang bertubuh tinggi di Yogyakarta. Selain itu, perilaku ibu Dn yang sejak kecil memberi Dn obat peninggi badan membuat Dn yakin bahwa menjadi pendek adalah suatu masalah. Berat badan Dn yang dia anggap tidak sesuai dengan tingginya membuat Dn ingin menguruskan badan.
 - c. Subjek Ti mulai merasa bahwa kulit hitamnya adalah suatu kekurangan setelah lebih mendalami tari dan sering menari. Dengan sering menari mengenakan baju tari yang terbuka membuat warna kulit hitamnya jelas kelihatan

2. Bentuk-bentuk citra tubuh negatif remaja putri

- d. Subjek Dh tidak puas dengan kondisi rambut yang kering, gigi yang tidak dibehel, kulit wajah yang berminyak dan kusam, badan yang terlalu kurus, kakinya yang ber-*keloid* dan warna kulit kakinya yang cenderung hitam atau gelap.
- e. Subjek Dn tidak puas dengan kulit wajah yang sensitif, wajah berjerawat, kaki yang pendek.
- f. Ti tidak puas dengan kondisi rambut yang keriting, kulit wajah yang gelap, dada yang terlalu besar, dan kaki yang pendek.

3. Dampak citra tubuh negatif remaja putri

- a. Pada subjek Dh akibat yang dialami dari ketidakpuasan pada keadaan tubuh adalah stress, percaya diri rendah dan terganggunya interaksi sosial.
- b. Pada subjek Dn akibat yang dialami dari ketidakpuasan pada keadaan tubuh adalah stress, percaya diri yang rendah, terganggunya interaksi sosial dan gangguan makan.
- c. Pada subjek Ti akibat yang dialami dari ketidakpuasan pada keadaan tubuh adalah stress dan rendahnya percaya diri.

4. Upaya remaja putri untuk mengatasi citra tubuh negatif

- a. Upaya yang dilakukan Dh untuk mendapatkan kondisi terbaik pada bagian tubuh yang diinginkan adalah dengan obat kimia dan medis (*susu, behel, hair ekstention*).
- b. Upaya yang dilakukan Dn untuk mendapatkan kondisi terbaik pada bagian

tubuh yang diinginkan adalah dengan obat kimia dan diet (obat pelangsing, berbagai macam krim untuk wajah, dan diet).

- c. Upaya yang dilakukan Ti untuk mendapatkan kondisi terbaik pada bagian tubuh yang diinginkan adalah dengan obat kimia dan olahraga (krim wajah, pemutih, dan vitamin, serta obat untuk rambut yang dipakai saat *rebonding*, berenang)

5. Dampak dari upaya remaja putri untuk mengatasi citra tubuh negatif

- a. Dampak yang dialami Dh dari cara-cara yang dilakukan adalah dari aspek sosial dan ekonomi (jauh dengan teman tongkrong, dan kehabisan uang).
- b. Akibat yang dialami Dn dari cara-cara yang dilakukan adalah dari aspek pribadi dan ekonomi (iritasi pada wajah, dan kehabisan uang).
- c. Akibat yang dialami Ti dari cara-cara yang dilakukan adalah dari aspek pribadi dan ekonomi (iritasi pada wajah, dan kehabisan uang).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan informasi yang diperoleh, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri yang mengalami citra tubuh negatif

Bagi remaja putri yang merasakan ketidakpuasan pada bagian tubuh hendaknya mencari tahu kerugian dari citra tubuh negatif. Selain itu, remaja putri hendaknya mampu menerima pendapat dari orang lain mengenai kondisi tubuhnya dan lebih meningkatkan

kualitas dalam diri daripada hanya sekedar berfokus pada tampilan fisik.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua hendaknya lebih memperhatikan perkembangan fisik dan mental anak-anaknya serta lebih peka terhadap keluhan anaknya. Arahkan pemikiran anak untuk meningkatkan kualitas dalam diri daripada hanya berfokus pada tampilan fisik luar.

3. Bagi Konselor

Konselor hendaknya mencari informasi lebih dalam mengenai citra tubuh negatif untuk mengetahui lebih dini tentang peluang munculnya ketidaksempurnaan pada tubuh yang dirasakan remaja putri, agar konselor dapat melakukan pencegahan terhadap dampak yang berkelanjutan.

4. Bagi Masyarakat

Masyarakat hendaknya lebih peduli terhadap perasaan remaja putri yang ada disekita. Ketika melihat kurang penampilan yang ada pada remaja putri, janganlah menjadi hakim atas kekurangan penampilah itu. Akan

tetapi galilah keunggulan remaja putri bersangkutan dan sampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Sasake. (2009). Body Image pada Remaja _ wong sasake.htm. Diakses 5 November 2013, 18.00.
- Catur Baimi. (2013). Hubungan Citra Tubuh dan Penerimaan Diri. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fristy. (2012). Citra diri pada remaja putri yang mengalami kecenderungan gangguan *Body dismorphic*. *Jurnal Fakultas Psikologi*. Universitas Gunadarma.
- Kinanti Indika. (2009). Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Yang *Obesitas*. *Skripsi*. Universitas Sumatra Utara.
- Lexy J. Moleong. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution, s. (2003). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Rahmania P. N., Ika Yunia C. (2012). Hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *body dismorphic disorder* pada remaja putri . Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.