BODY IMAGE SISWA SMA NEGERI 1 PANYABUNGAN KABUPATEN MANDAILING NATAL

Annisa Fitri Hidayah[1], Dodi Pasilla Putra[2]

[1,2]*Universitas Syech M Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : annisafitrihidayah7@gmail.com[1], dodippiainbukittinggi@gmail.com[2]

ABSTRAK

Body image merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuhnya sendiri. Pada masa remaja, perhatian terhadap penampilan fisik sering meningkat sehingga dapat memengaruhi kepercayaan diri dan hubungan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang memengaruhi body image siswa di SMA Negeri 1 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informan penelitian terdiri dari 10 siswa sebagai informan kunci, serta guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas sebagai informan tambahan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa body image siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi evaluasi citra tubuh, investasi citra tubuh, pikiran terkait tubuh, emosi citra tubuh, perilaku pengaturan diri, dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal meliputi sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, dan karakteristik fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap tubuhnya dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, peran guru BK sangat penting dalam membantu siswa membangun body image yang positif agar memiliki kepercayaan diri yang baik dalam kehidupan sosial dan akademik.

Kata Kunci : *Body Image, Siswa, Faktor Internal, Faktor Eksternal*

PENDAHULUAN

Siswa merupakan individu yang sedang menjalani proses pendidikan sekaligus perkembangan kepribadian di lingkungan sekolah. Pada masa ini, perkembangan yang dialami siswa tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga mencakup perkembangan fisik dan psikologis. Kondisi tubuh yang dimiliki siswa dapat memengaruhi cara mereka memandang dirinya sendiri, termasuk dalam membangun rasa percaya diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (Zaldie & Hanif, 2025).

Dalam perspektif Islam, manusia diciptakan oleh Allah SWT dalam bentuk yang paling baik sebagaimana dijelaskan dalam QS. At-Tin ayat 4 yang menyatakan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki nilai dan kemuliaan sebagai ciptaan Allah. Oleh karena itu, kondisi fisik yang dimiliki seharusnya dapat diterima sebagai bagian dari ketetapan dan anugerah yang patut disyukuri (Husna, 2013).

Selain itu, dalam hadis yang diriwayatkan oleh Muhammad dan tercantum dalam Sahih Muslim dijelaskan bahwa Allah tidak menilai manusia dari rupa maupun hartanya, melainkan dari hati serta amal perbuatannya. Ajaran ini memberikan pemahaman bahwa nilai seseorang tidak ditentukan oleh kondisi fisik, melainkan oleh kualitas kepribadian dan perilakunya (Tasbih, 2024).

Namun demikian, kenyataan di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa tidak semua siswa mampu menerima kondisi tubuhnya secara positif. Sebagian siswa merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya, seperti merasa terlalu gemuk, terlalu kurus, kurang tinggi, atau tidak sesuai dengan gambaran tubuh ideal yang berkembang di lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri dan interaksi sosial siswa di sekolah.

Dalam kajian psikologi, cara individu memandang, menilai, serta merasakan kondisi tubuhnya dikenal dengan istilah body image. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Paul Schilder yang menjelaskan bahwa body image merupakan gambaran mental seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Body image dapat bersifat positif maupun negatif. Individu yang memiliki body image positif cenderung mampu menerima kondisi tubuhnya dengan baik, sedangkan body image negatif dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri, malu, dan rendah diri (Kasmiati et al., 2023).

Menurut Thomas F. Cash, body image merupakan konstruksi psikologis yang bersifat multidimensional karena melibatkan persepsi, evaluasi, pikiran, serta perasaan individu terhadap tubuhnya. Berbagai faktor dapat memengaruhi terbentuknya body image, baik yang berasal dari pengalaman pribadi maupun dari lingkungan sosial individu (Cash, 2011, hlm. 4).

Fenomena terkait body image juga dapat ditemukan di lingkungan sekolah. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 10 Februari 2025 di SMA Negeri 1 Panyabungan, terlihat bahwa sebagian siswa sering membicarakan kondisi fisik seperti berat badan, tinggi badan, bentuk tubuh, maupun warna kulit. Beberapa siswa juga mengungkapkan rasa kurang percaya diri karena merasa kondisi tubuhnya berbeda dari teman-temannya.

Permasalahan body image cukup sering muncul di kalangan siswa. Sebagian siswa, khususnya siswi, merasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuh atau warna kulit sehingga berusaha menyesuaikan penampilannya agar terlihat lebih ideal. Sementara itu, pada siswa laki-laki muncul kecenderungan membandingkan postur tubuh atau tinggi badan dengan teman sebayanya. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan serta media sosial.

Fenomena body image pada siswa perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak pada kepercayaan diri, hubungan sosial, serta keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar di sekolah. Oleh sebab itu, penting bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk memahami kondisi tersebut agar dapat memberikan layanan yang tepat dalam membantu siswa membangun penerimaan diri yang lebih positif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji body image siswa di SMA Negeri 1 Panyabungan guna memperoleh gambaran mengenai bagaimana siswa memandang dan memaknai kondisi tubuhnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk memahami dan menggambarkan fenomena yang terjadi secara mendalam berdasarkan pengalaman dan pandangan informan (Ummah, 2019). Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari individu yang diamati serta perilaku yang muncul dalam situasi sosial tertentu. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami makna yang melatarbelakangi fenomena body image pada siswa (Charismana, Retnawati, & Dhewantoro, 2022).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. Lokasi ini dipilih secara purposif karena berdasarkan observasi awal ditemukan fenomena siswa yang sering membicarakan kondisi fisik seperti berat badan, tinggi badan, bentuk tubuh, dan warna kulit. Selain itu, pihak sekolah khususnya guru Bimbingan dan Konseling mendukung pelaksanaan penelitian sehingga memudahkan peneliti memperoleh data yang diperlukan.

Informan dalam penelitian ini terdiri dari informan utama dan informan pendukung. Informan utama adalah 10 siswa yang terdiri dari 5 siswa laki-laki dan 5 siswi perempuan. Pemilihan informan dilakukan berdasarkan kriteria siswa yang menunjukkan kecenderungan membandingkan kondisi tubuhnya dengan teman sebaya, merasa kurang puas terhadap tubuhnya, atau menunjukkan rasa kurang percaya diri terkait kondisi fisiknya. Informan pendukung terdiri dari 2 guru Bimbingan dan Konseling serta 2 wali kelas yang memberikan informasi tambahan mengenai perilaku dan kondisi siswa di lingkungan sekolah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara nonpartisipatif untuk mengamati perilaku dan interaksi siswa yang berkaitan dengan body image di lingkungan sekolah. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur kepada siswa, guru BK, dan wali kelas untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai pengalaman dan pandangan mereka terkait body image. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa catatan lapangan dan dokumen pendukung yang relevan (Panjaitan, 2017).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan menyederhanakan data yang diperoleh dari lapangan. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk uraian yang sistematis agar mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan

kesimpulan berdasarkan pola dan makna yang ditemukan dari data penelitian (Miles & Huberman, 1994).

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber informan serta menggunakan beberapa teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat diuji kebenarannya sehingga hasil penelitian lebih valid dan dapat dipercaya (Moleong, 2017).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi body image siswa SMA Negeri 1 Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal. Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara dengan siswa dan guru Bimbingan dan Konseling, serta dokumentasi pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* siswa terbentuk melalui interaksi antara faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial.

1. Faktor Internal yang Memengaruhi Body image Siswa

a. Evaluasi citra tubuh

Evaluasi citra tubuh berkaitan dengan penilaian siswa terhadap bentuk dan kondisi fisiknya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswa merasa kurang puas terhadap tubuhnya karena merasa terlalu gemuk, terlalu kurus, atau tidak sesuai dengan standar yang mereka anggap ideal. Perasaan tersebut sering muncul ketika siswa membandingkan tubuhnya dengan teman sebaya.

Guru Bimbingan dan Konseling juga menjelaskan bahwa banyak siswa merasa tidak percaya diri karena sering menerima komentar dari teman atau membandingkan dirinya dengan standar tubuh yang berkembang di lingkungan sosial maupun media sosial. Hasil observasi di sekolah menunjukkan bahwa beberapa siswa terlihat sering membandingkan tinggi badan atau berat badan dengan teman serta menunjukkan ekspresi kurang percaya diri terhadap kondisi fisiknya.

b. Investasi citra tubuh

Investasi citra tubuh berkaitan dengan sejauh mana siswa memberi perhatian terhadap kondisi tubuhnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa mulai lebih memperhatikan postur tubuh, cara berjalan, maupun cara berpakaian agar terlihat lebih proporsional. Beberapa siswa juga sering mengamati tubuhnya di depan cermin atau membandingkan tinggi badan dengan teman.

Observasi yang dilakukan saat kegiatan olahraga juga menunjukkan bahwa terdapat siswa yang kurang aktif berpartisipasi karena merasa tidak percaya diri dengan kondisi fisiknya. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap citra tubuh tidak hanya muncul dalam bentuk pikiran, tetapi juga terlihat dalam perilaku sehari-hari siswa.

c. Pikiran terkait tubuh

Pikiran terkait tubuh menunjukkan bagaimana siswa memikirkan kondisi tubuhnya secara terus-menerus. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswa merasa tidak percaya diri

karena kondisi wajah yang berjerawat, warna kulit, atau bentuk tubuh yang dianggap berbeda dengan teman sebaya.

Guru BK menjelaskan bahwa dalam beberapa kasus, rasa tidak percaya diri muncul bukan hanya karena komentar dari lingkungan, tetapi juga karena pikiran siswa sendiri yang terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa sering membahas penampilan fisik dalam percakapan sehari-hari, yang kemudian memicu munculnya pikiran untuk membandingkan diri dengan teman.

d. Emosi citra tubuh

Emosi citra tubuh berkaitan dengan perasaan yang muncul ketika siswa menilai kondisi tubuhnya. Beberapa siswa mengaku merasa malu, minder, atau tidak nyaman ketika tubuhnya menjadi bahan candaan teman. Dalam beberapa kasus, ejekan yang berulang dapat menimbulkan konflik antar siswa.

Guru BK menyampaikan bahwa candaan mengenai penampilan fisik sering dianggap hal biasa, namun bagi siswa yang menerimanya secara terus-menerus hal tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri. Observasi di sekolah juga menunjukkan bahwa beberapa siswa terlihat ragu dan kurang percaya diri ketika harus melakukan aktivitas yang menampilkan diri di depan teman-temannya.

e. Perilaku pengaturan diri

Perilaku pengaturan diri merupakan upaya siswa untuk menyesuaikan kondisi tubuhnya dengan harapan diri sendiri maupun lingkungan. Beberapa siswa mengaku mulai mengatur pola makan, berolahraga, atau memilih cara berpakaian tertentu agar merasa lebih percaya diri. Namun terdapat pula siswa yang memilih menghindari kegiatan tertentu, seperti tampil di depan kelas atau mengikuti aktivitas olahraga.

Guru BK dan wali kelas juga mengamati bahwa perubahan perilaku siswa sering terjadi setelah mereka merasa kurang puas terhadap kondisi tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku pengaturan diri merupakan respon terhadap cara siswa menilai tubuhnya.

2. Faktor Eksternal yang Memengaruhi Body image Siswa

a. Sosialisasi budaya

Sosialisasi budaya berkaitan dengan standar tubuh ideal yang berkembang di lingkungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa sering terpengaruh oleh standar penampilan yang berkembang di media sosial maupun lingkungan pergaulan. Tubuh yang tinggi, proporsional, atau berkulit cerah sering dianggap lebih menarik oleh sebagian siswa.

Guru BK menjelaskan bahwa pengaruh media sosial sangat kuat dalam membentuk persepsi siswa mengenai tubuh ideal. Observasi di sekolah juga menunjukkan bahwa siswa cenderung memberikan perhatian lebih kepada teman yang dianggap memiliki penampilan menarik.

b. Pengalaman interpersonal

Pengalaman interpersonal berasal dari interaksi siswa dengan teman sebaya, guru, maupun lingkungan sosial lainnya. Komentar, pujian, maupun ejekan yang diterima siswa dapat memengaruhi cara mereka menilai tubuhnya.

Beberapa siswa mengaku merasa minder ketika menerima komentar negatif mengenai tubuhnya. Sebaliknya, siswa yang sering mendapat pujian cenderung menunjukkan kepercayaan

diri yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman interpersonal memiliki peran penting dalam membentuk body image siswa.

c. Karakteristik fisik

Karakteristik fisik seperti tinggi badan, berat badan, dan perubahan fisik selama masa remaja juga memengaruhi body image siswa. Siswa yang merasa kondisi fisiknya berbeda dari teman sebaya cenderung lebih memperhatikan tubuhnya dan terkadang mencoba berbagai cara untuk mengubahnya.

Guru BK menyampaikan bahwa perubahan fisik pada masa remaja sering membuat siswa menjadi lebih sensitif terhadap penampilan. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa yang merasa percaya diri dengan fisiknya cenderung lebih aktif dalam berinteraksi dengan teman.

d. Variabel kepribadian

Kepribadian juga berperan dalam membentuk body image siswa. Siswa yang memiliki sifat perfeksionis atau sensitif terhadap penilaian orang lain cenderung lebih mudah merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Sebaliknya, siswa yang memiliki kepribadian lebih santai dan percaya diri cenderung lebih menerima kondisi fisiknya.

Guru BK menjelaskan bahwa siswa dengan kepribadian yang lebih percaya diri biasanya tidak terlalu terpengaruh oleh komentar dari lingkungan, sehingga body image mereka cenderung lebih stabil.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa body image siswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi evaluasi citra tubuh, investasi citra tubuh, pikiran terkait tubuh, emosi citra tubuh, serta perilaku pengaturan diri. Faktor-faktor ini berkaitan dengan bagaimana siswa menilai, memikirkan, serta merespon kondisi tubuhnya sendiri.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Sarah Grogan yang menjelaskan bahwa body image merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuhnya yang dapat memengaruhi perilaku sehari-hari. Ketika siswa memiliki evaluasi citra tubuh yang negatif, mereka cenderung merasa kurang percaya diri dan lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

Selain itu, perhatian yang berlebihan terhadap penampilan juga dapat menimbulkan tekanan psikologis. Menurut Thomas F. Cash, body image merupakan konstruksi psikologis multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Hal ini terlihat pada siswa yang menunjukkan perubahan perilaku, seperti mengatur pola makan, memperbaiki penampilan, atau menghindari aktivitas tertentu karena merasa kurang percaya diri.

Faktor eksternal juga memiliki pengaruh yang kuat terhadap body image siswa. Standar tubuh ideal yang berkembang di lingkungan sosial, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, serta kepribadian individu membentuk cara siswa menilai tubuhnya. Interaksi dengan teman sebaya, terutama dalam bentuk komentar atau ejekan mengenai penampilan fisik, dapat memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh.

Dengan demikian, body image pada siswa dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Body image yang positif dapat mendorong siswa untuk menjaga kesehatan, kebersihan, serta penampilan secara wajar. Sebaliknya, body image yang negatif dapat menimbulkan rasa minder, kecemasan, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, peran guru Bimbingan dan Konseling sangat penting dalam membantu siswa membangun penerimaan diri dan kepercayaan diri yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal, dapat disimpulkan bahwa body image siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal meliputi evaluasi citra tubuh, investasi citra tubuh, pikiran terkait tubuh, emosi citra tubuh, dan perilaku pengaturan diri. Faktor-faktor tersebut berkaitan dengan cara siswa menilai, memikirkan, serta merespon kondisi tubuhnya sendiri. Ketika siswa merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang dianggap ideal, muncul perasaan kurang percaya diri, rasa malu, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan teman sebaya.

Sementara itu, faktor eksternal yang memengaruhi body image siswa meliputi sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan variabel kepribadian. Pengaruh lingkungan sosial seperti komentar teman sebaya, standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat, serta interaksi sosial di sekolah turut membentuk cara siswa memandang kondisi tubuhnya.

Dengan demikian, body image pada siswa dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Body image yang positif dapat mendorong siswa untuk menjaga kesehatan dan penampilan secara wajar, sedangkan body image yang negatif dapat menimbulkan rasa minder, kecemasan, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, peran guru Bimbingan dan Konseling sangat penting dalam membantu siswa membangun penerimaan diri serta menumbuhkan kepercayaan diri yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Charismana, Dian Satria, Heri Retnawati, and Happri Novriza Setya Dhewantoro. "Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ppkn Di Indonesia: Kajian Analisis Meta." *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKn* 9, no. 2 (2022): 99–113.

Dr. Tasbih, M. Ag. Editor: "MEMAHAMI HADIS-HADIS BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (Panduan Meraih Kebahagiaan)." *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 5, No. 1 (2024): 70–80.

Husna, Nur Lailatul. "Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet." *Developmental and Clinical Psychology* 2, no. 2 (2013): 44–49.

Grogan, Sarah. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. Psychology. New Yok, 2008.

Kasmiati et al. *Bunga Rampai Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Vol. 32, 2021.

Miles, Matthew B., dan A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. 2nd ed. California: Sage Publications, 1994.

Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

Panjaitan, Roimanson. *Metodologi Penelitian*. *Jusuf Aryani Learning*, 2017.

Ummah, Masfi Sya'fiatul. *Metode Penelitianpenelitian KuantitatifKuantitatif, Kualitatif, Dan, Kualitatif, Dan Penelitian GabunganPenelitian Gabungan*. *Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11, 2019.

Zaldie, Zidan El, and Mun Hanif. "Peranan Psikologi Pendidikan Dalam Mendorong Pertumbuhan Dan Perkembangan Holistik Peserta Didik Melalui Aspek Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik." *Al-Ilmiya:Jurnal Pendidikan Islam* 1 (2025): 536–45.