

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di pusat kebugaran Ladys Gym Kapanjen. Ladys Gym Malang berlokasi di Jl. Panji Kapanjen, Penarukan, Kec. Kapanjen, Malang, Jawa Timur. Di Pusat Kebugaran Ladys Gym Kapanjen terdapat program boxing dan aerobic mix jam 08.00 dan 18.00, dance kids jam 14.00, boxing kids jam 15.00, tabata workout dan belly basic jam 16.00, fitdance jam 18.00, yoga jam 19,00, program ini ada setiap hari dari senin – minggu.

4.2 Data Umum

Dalam sub bab ini akan dibahas diuraikan hasil penelitian tentang gambaran karakteristik responden yang terdiri dari.

Tabel 4.1 Data Umum Responden

No	Data Umum	F	%
1	Usia		
	Usia 17-25 tahun	26	87
	Usia 26-35 tahun	4	13
	Total	30	100
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	30	100
	Total	30	100
3	Status Pernikahan		
	Belum Menikah	21	70
	Menikah	9	30
	Total	30	100
4	Suku		
	Jawa	30	100
	Tidak	0	0
	Total	30	100
5	Pekerjaan		
	PNS	2	7
	Swasta	3	10
	Tidak Bekerja	25	83
	Total	30	100
6	Mengikuti Perkumpulan Komunitas		
	Ya	30	100
	Total	30	100
7	Pernah Mendapat Body Shaming		
	Pernah	30	100
	Total	30	100
8	IMT		
	Kurus	6	20
	Normal	2	7
	Berat badan berlebih	12	40
	Obesitas	10	33
	Total	30	100

(Sumber Data Primer Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa data di pusat kebugaran ladys gym pada data usia didapatkan hasil hampir seluruh responden berusia 17-25 tahun sebanyak 26 orang (87%). Pada data jenis kelamin seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (100%). Pada data status

pernikahan sebagian besar responden belum menikah sebanyak 21 orang (70%). Pada data suku seluruhnya memiliki suku jawa sebanyak 30 orang (100%). Pada data pekerjaan hampir seluruh responden tidak bekerja sebanyak 25 orang (83%). Pada data pekerjaan sebagian besar bekerja sebanyak 5 orang (17%). Pada data mengikuti perkumpulan komunitas seluruh responden mengikuti perkumpulan komunitas sebanyak 30 orang (100%). Pada data pernah mendapat *body shaming* seluruh responden pernah mendapat *body shaming* sebanyak 30 orang (100%). Pada data IMT hampir setengah responden dalam kategori berat badan berlebih sebanyak 12 orang (40%).

4.3 Distribusi Frekuensi Gangguan Citra Tubuh

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gangguan Citra Tubuh

No.	Data Umum	f	%
1.	Indikasi gangguan citra tubuh	27	90.0
2.	Tidak ada indikasi	3	10.0
	Total	30	100.0

(Sumber Data Primer Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa citra tubuh di pusat kebugaran ladys gym hampir seluruhnya ada indikasi gangguan citra tubuh sebanyak 27 orang (90%), sebagian kecil tidak ada indikasi gangguan citra tubuh sebanyak 3 orang (10%).

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Data Umum dan Gangguan Citra Tubuh pada Perempuan Usia Dewasa Muda

Data Umum	Ada Indikasi		Tidak Ada Indikasi		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Usia						
Usia 17-25 tahun	24	80	2	67	26	87
Usia 26-35 tahun	3	10	1	33	4	13
Total	27	90	3	10	30	100
Jenis Kelamin						
Perempuan	27	90	3	10	30	100
Total	27	90	3	10	30	100
Status Pernikahan						
		0				
Belum Menikah	19	63	2	7	21	70
Menikah	8	27	1	3	9	30
Total	27	90	3	10	30	100
Suku						
Jawa	27	90	3	10	30	100
Total	27	90	3	10	30	100
Pekerjaan						
PNS	1	33	1	3	2	7
Swasta	3	10	0	0	3	10
Tidak bekerja	23	77	2	7	25	83
Total	27	90	3	10	30	100
Mengikuti Perkumpulan Komunitas						
Ya	27	90	3	10	30	100
Total	27	90	3	10	30	100
Pernah Mendapat Body Shaming						
Pernah	27	90	3	10	30	100
Total	27	90	3	10	30	100
IMT						
Kurus	5	17	1	3	6	20
Berat Badan Berlebih	12	40	0	0	12	40
Normal	0	0	2	7	2	7
Obesitas	10	33	0	0	10	33
Total	27	90	3	10	30	100

(Sumber Data Primer Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa data di pusat kebugaran ladys gym pada data usia didapatkan hasil hampir seluruh responden berusia 17-25 tahun sebanyak 24 orang (80%) memiliki indikasi gangguan citra

tubuh. Pada data jenis kelamin seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (90%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Pada data status pernikahan sebagian besar responden belum menikah sebanyak 19 orang (63%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Pada data suku seluruhnya memiliki suku jawa sebanyak 27 orang (90%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Pada data pekerjaan hampir seluruh responden tidak bekerja sebanyak 23 orang (77%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Pada data mengikuti perkumpulan komunitas seluruh responden mengikuti perkumpulan komunitas sebanyak 27 orang (90%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Pada data pernah mendapat body shaming seluruh responden pernah mendapat body shaming sebanyak 27 orang (90%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Pada data IMT hampir setengah responden dalam kategori berat badan berlebih sebanyak 12 orang (40%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh.

4.4 Pembahasan

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa citra tubuh di pusat kebugaran ladys gym hampir seluruhnya ada indikasi gangguan citra tubuh sebanyak 27 orang (90%), sebagian kecil tidak ada indikasi gangguan citra tubuh sebanyak 3 orang (10%). Hal ini berhubungan dengan usia, jenis kelamin, pekerjaan, pernah mendapatkan body shaming dan mengikuti komunitas. Pada citra diri terdapat beberapa kategori yang mempengaruhi bagaimana seorang remaja memandang citra dirinya seperti appearance evaluation (evaluasi penampilan) yaitu bagaimana individu mengevaluasi

penampilan dirinya apakah menarik atau tidak, appearance orientation (orientasi penampilan) yaitu perhatian individu terhadap dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki, body area satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh) yaitu bagaimana individu mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik, overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk) yaitu mengukur kecemasan individu terhadap kegemukan, dan self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh) yaitu bagaimana individu mempersepsikan nilai berat badanya (Cash, 2006).

Dari hasil penelitian pada data IMT hampir setengah responden dalam kategori berat badan berlebih sebanyak 12 orang (40%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016) di Tidore, dimana didapatkan dalam penelitian tersebut tingkat obesitas yaitu sebanyak 25 responden mengalami obesitas I dan 10 responden mengalami obesitas II. Lima penelitian sebelumnya yang terangkum dalam jurnal yang dipublikasikan oleh Griffith (2010) menunjukkan bahwa setelah melakukan program penurunan berat badan selama 4 sampai 6 minggu meningkatkan hubungan sosial dari individu tersebut sehingga rasa percaya diri meningkat. Penelitian mengenai hubungan antara penurunan berat badan atau penurunan IMT dengan tingkat kepercayaan diri, yang dilakukan oleh Nowicka dan Brehm (2018) menunjukkan hubungan yang signifikan antara obesitas dan tingkat kepercayaan diri. Dengan kata lain perubahan pada IMT dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Pada orang dewasa yang

mengalami obesitas yang dijuhi oleh teman- temannya memiliki kecenderungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologik (Alsa, 2010).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa data di pusat kebugaran ladys gym pada data usia didapatkan hasil hampir seluruh responden berusia 17-25 tahun sebanyak 24 orang (80%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Menurut Ningsih & Bawono (2016) usia 18- 25 tahun di terdapat hubungan yang signifikan antara citra diri dan usia hal ini disebabkan usia tersebut akan sering memperhatikan penampilan sehingga komentar apapun akan mempengaruhi citra diri. Usia dewasa muda seseorang akan cenderung memikirkan penampilan, dengan seringnya mendapat body shaming seseorang akan merasa tidak menarik, akibatnya akan mempengaruhi citra diri seseorang.

Dari hasil penelitian pada data jenis kelamin seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (90%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Menurut Rubin & Steinberg (2011) adanya perubahan dan peranan fisik pada perempuan dewasa awal membuat perempuan dewasa awal memiliki pengharapan dan pengetahuan yang negatif membuat perempuan dewasa awal memandang lemah dirinya, serta merasa tidak berhasil mencapai bentuk tubuh yang diinginkan atau memiliki citra tubuh yang negatif. Perempuan merasa tidak berhasil mencapai bentuk tubuh

karena perempuan sering memperhatikan penampilan fisik sehingga apabila mereka gagal akan sangat mempengaruhi citra diri perempuan.

Pada data status pernikahan sebagian besar responden belum menikah sebanyak 19 orang (63%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Menurut Mehdinezhad (2012) dari hasil penelitiannya bahwa terdapat perbedaan konsep diri guru antara yang berstatus menikah dan yang belum menikah, dimana guru yang telah menikah memiliki konsep diri yang lebih tinggi daripada yang belum menikah. Hal ini disebabkan karena guru yang telah berkeluarga mendapatkan nilai kebahagiaan yang lebih tinggi. Responden yang belum menikah memiliki indikasi gangguan citra tubuh, hal ini disebabkan responden yang belum menikah akan lebih memperhatikan tubuhnya untuk menarik lawan jenis.

Dari hasil penelitian pada data mengikuti perkumpulan komunitas seluruh responden mengikuti perkumpulan komunitas sebanyak 27 orang (90%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Menurut Hamidah & Burhani (2019), bahwa seseorang yang berada pada kelompok homogen akan lebih percaya diri dibandingkan dengan seseorang pada kelompok heterogen. Mereka lebih bisa mengekspresikan diri pada lingkungan yang heterogen dibandingkan dengan lingkungan yang heterogen. Selain itu, pola pikir kematangan usia, pola asuh, teman sebaya, hubungan keluarga, serta teknologi juga mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Seringnya berkumpul dengan komunitas seseorang akan memiliki koping individu yang

positif, hal ini dikarenakan mereka akan mampu beradaptasi dengan lingkungan dan memiliki pengalaman yang banyak.

Dari hasil penelitian pada data pernah mendapat *body shaming* seluruh responden pernah mendapat *body shaming* sebanyak 27 orang (90%) memiliki indikasi gangguan citra tubuh. Menurut Eva (2016) perlakuan dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk. Penelitian Apakah *body shaming* mempengaruhi kesehatan fisik yang buruk dan apakah ada perbedaan gender. Hasilnya perempuan lebih sering mendapat perlakuan *body shaming* dan perempuan mendapat perlakuan *body shaming* ini juga mempengaruhi kesehatan fisiknya. Efek dari perlakuan *body shaming* sangat banyak negatifnya bahwa *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir yang negatif pada seseorang sehingga berefek pada kesehatan fisiknya. Perlakuan *body shaming* dalam penelitian ini dapat mempengaruhi citra tubuh yang negatif dari rasa malunya tersebut.

