

Pengaruh Body Image dan Penerimaan Diri terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kec. Selebar Kota Bengkulu

Selpina Oktapia¹, Fifi Anita², Venia Zalianti³

UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu¹²³

silvina2020bkl@gmail.com¹, fifianita2003@gmail.com², veniazalianti@gmail.com³

Abstract

This research aims to see the influence of body image and self-acceptance on the mental health of adolescents in sub-districts as wide as the city of Bengkulu. This research uses quantitative methods, the data collection technique is by distributing a questionnaire with 30 items distributed. The samples studied were teenagers in sub-districts as wide as the city of Bengkulu. Data collection was 101 respondents. This research was analyzed using quantitative analysis using spss 22 by testing regression, correlation, normality test, reliability test, and R square. Based on the results of this study, it shows that the influence of body image and self-acceptance on the mental health of adolescents in sub-districts as wide as the city of Bengkulu is in the weak category, namely 26.7%.

Keywords: Body Image; Self-Acceptance; Mental Health;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh antara Body Image dan Penerimaan Diri terhadap Kesehatan Mental remaja di kecamatan selebar kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengumpulan datanya dengan cara menyebarkan angket sebanyak 30 item yang di sebar. Sampel yang di teliti adalah remaja di kecamatan selebar kota Bengkulu. Pengambilan data berjumlah 101 responden. Penelitian ini di analisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dan menggunakan spss 22, dengan menguji regresi, korelasi, uji normalitas, uji realibilitas, dan R square. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh Body Image dan Penerimaan Diri terhadap Kesehatan Mental Remaja di kecamatan selebar kota Bengkulu berada pada katagori lemah yaitu 26,7%.

Kata Kunci: Body Image; Penerimaan Diri; Kesehatan Mental;

PENDAHULUAN

Setiap saat melalui media Informasi baik secara cetak ataupun online, Selalu muncul berita kriminalitas Seperti kasus Pelecehan seksual, kasus pembulian dan berbagai kejahatan lainnya. Hal ini menggambarkan bahwa kehidupan masyarakat saat ini sedang sakit. Masyarakat mengalami krisis moral dan spiritual. Lebih parahnya lagi, fenomena yang marak akhir-akhir ini ternyata tidak hanya menimpa orang dewasa, tetapi telah melibatkan anak-anak. Dari kondisi ini, terlihat jelas bahwa Pemacu terjadinya hal-hal Yang tidak diinginkan tersebut ialah karena rusaknya mental seseorang tersebut atau kesehatan jiwanya tidak baik dan tidak sehat. Salah satu cara agar mental sehat ialah jauh dari kata stres. Dengan begitu seseorang yang memiliki mental yang sehat akan menggunakan kemampuan untuk potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Dengan ini hal-hal yang tidak diinginkan tersebut tidak akan terjadi.

Karena maraknya kasus pelecehan seksual yang terjadi di masyarakat kami telah menemukan data dari World Health Organization (WHO, Simfoni-ppa, 2023), dari peta sebaran jumlah kasus kekerasan menurut provinsi. Yang dimana dari data tersebut, jumlah kasus pelecehan seksual dari data ini sebanyak 20.267 kasus, yang terdiri dari kasus korban laki-laki sebanyak 4.133 dan korban perempuan sebanyak 17.932 kasus. Selanjutnya untuk kasus bullying kami menemukan data melalui Global School-Based Student Health (GSHS) yang sudah melakukan survey. Yang

menyimpulkan bahwa 21 persen atau sekitar 18 juta anak usia 13-15 tahun mengalami bullying dalam satu bulan terakhir. Studi GSHS juga menunjukkan bahwa 25 persen kasus melibatkan kekerasan fisik. Sebanyak 36 persen anak laki-laki berpendapat akan lebih tinggi dibandingkan anak perempuan yang hanya 13 persen. Dampak dari bullying tersebut menyebabkan 1 dari 20 atau 20,9 persen remaja di Indonesia memiliki keinginan untuk bunuh diri dan memberikan dampak jangka panjang maupun jangka pendek berupa gangguan kesehatan mental (Sipri, 2022).

Penampilan adalah hal yang sangat penting bagi masa sekarang ini, apalagi pada anak yang sudah menginjak masa remaja. Hal ini dimaknai dengan Body image atau citra tubuh, yang dimana Body image ini memacu pada cara pandang kita terhadap penampilan diri sendiri dan cara kita berpenampilan di depan orang lain. Body image sangatlah penting karena berhubungan dengan kepribadian diri, dan juga sangat penting pada aspek psikologis diri. Karena dengan adanya Body image ini kita akan selalu memperhatikan penampilan kita dan menjaga penampilan kita supaya kita puas terhadap fisik diri sendiri. Dengan begitu hal ini akan membawakan dampak positif terhadap diri sendiri, begitupun akan sangat mempengaruhi mental kita menjadi baik. Seseorang yang mengalami gangguan Body image yang negatif akan selalu merasa cemas dan merasa kurang percaya diri, sehingga ia akan selalu menghindari dari orang-orang di sekitarnya. Hal yang harus dilakukan ketika sedang mengalami gangguan Body image negatif ini ialah dengan cara menerapkan gaya hidup sehat, batasi screen time, mencari teman yang tidak toxic, dan memperbaiki kepercayaan diri.

Masalah citra tubuh merupakan salah satu faktor resiko terkuat berkembangnya gangguan makan, dan menyebabkan perilaku pengendalian berat badan tidak sehat. Seseorang yang mengalami Body Image yang buruk akan selalu tidak merasa puas dengan penampilan tubuhnya, hal ini dapat menyebabkan depresi yang berkepanjangan, membuat mental menjadi

rusak dan juga bisa berakhir menjadi bunuh diri. World Health Organization (Frijanto, 2022) memahami bahwa penyebab utama bunuh diri yaitu kondisi depresi pada individu. WHO mendeskripsikan depresi menduduki urutan nomor 4 penyakit terbanyak di dunia. Menurut World Health Organization (WHO, 2019) sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri pertahun, di dunia. Di Asia Tenggara, Thailand memiliki angka bunuh diri tertinggi yaitu 12,9 (per 100.000 penduduk), Singapura (7,9), Vietnam (7,0), Malaysia (6,2), Indonesia (3,7) dan Filipina (3,7). Perilaku bunuh diri ini dikaitkan dengan berbagai gangguan jiwa seperti gejala depresi, sebanyak 55% orang dengan depresi memiliki ide bunuh diri. Depresi ditandai dengan seseorang yang mengalami distorsi kognitif seperti mengkritik diri sendiri, timbul rasa menyalahkan diri sendiri, perasaan tidak berharga, kepercayaan diri turun, pesimis dan putus asa. Hal inilah yang akan terjadi jika seseorang mengalami body image negatif secara berkelanjutan.

Untuk mencapai keharmonisan hidup, perlu dibutuhkannya Penerimaan diri pada setiap individu untuk mencapai keharmonisan hidup, karena pada dasarnya tidak ada manusia yang diciptakan oleh Allah SWT tanpa kekurangan. Untuk dapat mengatasi kesalahan yang ada saat ini, seseorang memerlukan sikap menerima segala sesuatu, baik berupa baik maupun buruk. Seseorang yang sering berpikiran buruk atau negatif tentang dirinya akan memperburuk kondisi mentalnya. Menjadi pesimis terhadap masa depan, bereaksi negatif atau negatif terhadap pemikiran, pendapat atau kritik orang lain. Kebiasaan buruk bisa berupa mudah kecewa, menyalahkan orang lain, memandang rendah diri sendiri, membenci orang lain, dan mudah marah. Sikap-sikap di atas merupakan wujud stres yang dialami individu, terkait dengan perubahan emosional dan kognitif pada individu yang tidak dapat menerima kekurangannya.

Orang dengan penerimaan diri yang rendah selalu takut terhadap sesuatu dan selalu berusaha lari darinya masalah atau tanggung jawab untuk diri sendiri atau sebagai pasangan. Kata-kata Hal ini disebabkan karena orang dengan harga diri rendah takut menghadapi sesuatu. Jatuh, jadi cobalah melarikan diri dari kenyataan. Masalah penerimaan diri ini jika kita tidak bisa menerima

diri dengan baik maka akan memunculkan dampak yang buruk bagi diri sendiri, seperti rusaknya mental jiwa seseorang. Sebagaimana data yang telah kami dapatkan dari data dari WHO (Rokom, 2021) yang dimana untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk. Maksudnya, sekitar 20% penduduk Indonesia ini dapat menyebabkan masalah psikologis. “Ini masalah ada 20 besar dari 250 juta penduduk mempunyai masalah kesehatan mental.

Menurut cash dalam jurnal (Ramanda, Akbar, & Wirasti, 2019) pengertian tentang citra tubuh adalah suatu pengalaman seorang terhadap dirinya sendiri, berupa pengamatan terhadap bentuk dan berat badan serta perilakunya, yang mengarah pada penilaian seseorang terhadap penampilan dirinya. Cash juga mengemukakan dalam jurnal (Noradin & Zainofrianto, 2019). bahwa Body Image merupakan sebuah perasaan ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang disebabkan oleh perubahan struktur, ukuran, bentuk dan fungsi tubuh karena tidak sesuai yang diinginkan (Noradin & Zainofrianto, 2019). Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dan fisik seseorang dapat diukur dengan aspek-aspek pada Body Image, yang dimana aspek-aspek tersebut menurut Cash diantaranya: evaluasi penampilan (Appearance Evaluation), orientasi penampilan (Appearance Orientation), kepuasan terhadap bagian tubuh (Body area satisfaction), dan kecemasan menjadi gemuk (Overweight preoccupation) (Mukhlis, 2013)

Menurut Sheerer dalam (Oktaviani, 2019) ia mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu sikap mengevaluasi diri sendiri dan keadaan secara bebas serta menerima segala sesuatu yang dimiliki, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Harga diri merupakan salah satu bentuk penerimaan diri yang dapat dipengaruhi. Harga diri sebagai evaluasi diri yang dilakukan oleh individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri, mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan, serta penilaian terhadap sejauh mana individu meyakini dirinya mampu, penting, sukses dan berharga yang didukung dengan aspek-aspek pada penerimaan diri, yang dimana aspek-aspek tersebut menurut Sheerer diantaranya sebagai berikut : Pecaya kemampuan diri, Perasan sederhana, Orientasi keluar, Bertanggung jawab, Berpendirian, Menerima Kelebihan dan kekurangan diri, Menerima sifat kemanusiaan. (Herminingsih & Astutik, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh body image dan penerimaan diri terhadap kesehatan mental yaitu untuk mendeskripsikan hubungan antara persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya (body image) dan tingkat penerimaan diri dengan kondisi kesehatan mental seseorang. Selain itu penelitian ini juga dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental, seperti gangguan makan, depresi, atau kecemasan yang terkait dengan gambaran tubuh dan penerimaan diri. Karna kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan, kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kesehatan fisik, yang bisa membantu seseorang dalam memaksimalkan penampilannya. dengan adanya penelitian ini kita juga dapat mengetahui dampak apa saja yang akan terjadi jika body image seseorang tidak baik, begitu juga dengan dampak diri seseorang ketika seseorang tidak menerima diri dengan baik, dan dampak yang dialami ketika kesehatan mental kita buruk.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif. Terdiri dari jenis/ pendekatan penelitian, Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 101 orang remaja di kecamatan Selebar Kota Bengkulu. Dalam pengambilan datanya menggunakan teknik survey kuesioner dengan menyebarkan angket sebanyak 30 item. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dengan menguji regresi korelasi, normalitas, reliabilitas, dan R Square menggunakan Spss 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan kegiatan penelitian yang dilakukan di Kecamatan Selebar Kota Bengkulu. Berikut ada hasil data yang di peroleh dari angket yang di sebar sebanyak 101 orang remaja yang berada di kecamatan selebar kota Bengkulu .yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Body

Tabel 1.1 Regresi Descriptive Statistics

Selanjutnya, untuk melihat suatu pengaruh antar Body image dan Penerimaan Diri terhadap kesehatan mental remaja di kecamatan selebar kota bengkulu, dapat dilihat pada R table yaitu hubungan keseluruhan di atas yaitu sebesar 0,517, sedangkan nilai R Square yaitu pengaruh dari kesehatan mental terhadap Body Image dan Penerimaan Diri sebesar 0,267%. Maka berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa pengaruh antara Body Image dan Penerimaan Diri terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Selebar, Kota Bengkulu berada pada nilai 26,7% yaitu dikategorikan lemah.

Tabel 1.4

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	309,411	2	154,706	17,884	,000 ^b
Residual	847,757	98	8,651		
Total	1157,168	100			

a. Dependent Variable: TOT.KM
b. Predictors: (Constant), TOT.PD, TOT.BI

Berdasarkan Hasil Uji Anova pada tabel diatas, Dapat dilihat Nilai F-hitung sebesar 17,884. Hasil uji analisis di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, nilai ini lebih kecil jika di bandingkan dengan nilai alpa yang digunakan 0,005. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh koefisien regresi dalam model secara bersama-sama berpengaruh terhadap Kesehatan mental

Tabel 1.5 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N		101	
Normal Parameters ^{a,b}		Mean	,0000000
		Std.	2,91162638
		Deviation	
Most Extreme Differences	Extreme	Absolute	,081
		Positive	,069
		Negative	-,081
Test Statistic			,081
Asymp. Sig. (2-tailed)			,096 ^c
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			

Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Selanjutnya untuk mengetahui suatu hasil dinyatakan normal atau tidaknya, maka peneliti melakukan uji normalitas, untuk mengetahui normal atau tidaknya hasil tersebut bisa dilihat pada tabel 1.4 diatas. Hasil uji normalitas dapat di katakan normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan jika nilai residual kurang

dari 0,05 maka nilai signifikansi di distribusikan tidak normal. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikasinya sebesar 0,096, maka dari itu nilai signifikansi tersebut terkategori normal karena nilai signifikasinya lebih dari 0,05.

Tabel 1.6 Nilai Hasil uji reliabilitas item Kesehatan Mental

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,574	,589	10

Berdasarkan hasil pengujian Realibitas variabel Kesehatan Mental yang telah di lakukan oleh peneliti, Pada tabel 1.6 Uji Reliabilitas di atas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,574 dari 10 item pernyataan kesehatan mental. Dengan demikian angket penelitian ini reliabel.

Tabel 1.7 Nilai Hasil uji reliabilitas item Body Image

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,343	,349	10

Berdasarkan hasil pengujian Realibitas variabel Kontrol Diri yang telah di lakukan oleh peneliti, terdapat Pada tabel 1.7 Uji Reliabilitas di atas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,343 dari 10 item pernyataan kontrol diri. Dengan demikian angket penelitian ini reliabel

Tabel 1.8 Nilai Hasil uji reliabilitas item Penerimaan Diri

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,343	,349	10

Berdasarkan hasil pengujian Realibitas variabel Interaksi Sosial yang telah di lakukan oleh peneliti, terdapat Pada tabel 1.7 Uji Reliabilitas di atas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,343 dari 10 item pernyataan interaksi sosial. Dengan demikian angket penelitian ini reliabel

Penelitian ini melibatkan 101 orang remaja yang diambil dari 1 kecamatan di kota Bengkulu. Dalam penelitian ini sebanyak 101 remaja tersebut setelah dilakukan penelitian Maka disimpulkan bahwa 101 remaja di kecamatan Selebar kota Bengkulu tersebut dinyatakan bahwa Pengaruh Body Image dan Penerimaan Diri Terhadap Kesehatan Mental remaja tersebut dinyatakan lemah pengaruhnya yaitu sebesar 26,7%. Berikut selanjutnya hasil data yang diperoleh dari 101 remaja di kecamatan Selebar kota Bengkulu yang tujuan untuk mengetahui terkait dengan pengaruh Body Image dan Penerimaan Diri terhadap kesehatan mental remaja.

Selanjutnya, hasil penelitian diatas menunjukan bahwa pengaruh body image dan penerimaan diri terhadap kesehatan mental remaja di kecamatan selebar kota bengkulu berada pada kategori lemah yaitu hanya sekitar 26,7% saja pengaruh nya. Artinya, apabila pengaruh body image dan penerimaan diri remaja tersebut rendah maka akan sangat berpengaruh buruk bagi kesehatan mental remaja tersebut yang bisa menimbulkan gejala-gejala gangguan kesehatan mental yang akan berdampak pada diri remaja tersebut dan lingkungan sekita. Jadi apa bila pengaru antara body image dan penerimaan diri terhadap kesehatan mental remaja tersebut tinggi maka pengerunya akan baik, namun sebaliknya apabila pengaruh antara body image dan penerimaan diri terhadap kesehatan mental remaja itu Lemah maka akan berdampak negatif atau buruk bagi kesehatan remaja tersebut.

KESIMPULAN

Setelah dilakukannya pengolahan data, kami mendapatkan hasil penelitian yang kesimpulannya dari penelitian ini menunjukan bahwa dari data 101 orang remaja di kecamatan selebar kota bengkulu, pengaruh Body Image dan Penerimaan Diri terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Selebar Kota Bengkulu, memiliki pengaruh yang lemah yaitu sebesar 26,7%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat peneliti sarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan teori-teori baru dalam penyusunan isi teori agar memperluas wawasan yang lebih luas lagi. Dan untuk remaja dalam menerima diri dengan lingkungannya harus bisa melakukan penerimaan diri agar memiliki kesehatan mental yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Frijanto, A. (2022, September 6). Retrieved from Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan: <http://surl.li/maqsZ>
- Herminingsih, Y. K., & Astutik, Y. (2013, Agustus). Hubungan Penerimaan Diri degan Penelaran Moral pada Penghuni Lembaga Pemasarakatann Anak di Belitar. *Jurnal Psikologi Tabullaras*, 8(2), 717-723.
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image). *Jurnal Psikoislamika*, 10(1), 5-11.
- Noradin, & Zainofrianto. (2019). Gambaran Perubahan Body Image pada Wanita yang Mengalami Ca. Mamae dengan Tindakan Chemoterphy di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia (Rsu Ipi) Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(2), 75-80.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri dengan Harga Diri. *Psikoborneo*, 7(4), 549-556.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135.
- Rokom. (2021, Oktober 7). Sehat Negeriku.
- Sipri, P. (2022, December 13). Membaca Statistik Tentang Kasus Bullying di Indonesia. Retrieved from <https://surl.li/maqll> WHO. (2019).
- WHO. (2023, January 1). Simfoni-ppa. Retrieved from <http://surl.li/maoqv>