

## Penerimaan Harga Diri dan Citra Tubuh Santri Putri Sasak di Pesantren Al-Fatihin Sintang

Arima Zulfah

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Da'wah, IAIN Pontianak,  
e-mail: arima0892@gmail.com .

---

**Abstract:** Adolescence is a period when individuals generally have special concerns regarding perceptions of body image. Body image and self-esteem are important issues for adolescents. Teenagers have criteria as to what people are considered physically attractive and in appearance. Every individual has an ideal self-image like what he wants, including what ideal body shape he wants to have. The discrepancy between the body perceived by the individual and the ideal body shape can lead to dissatisfaction with his body. This is closely related to body image, namely how a person perceives and evaluates his own body. The research method uses qualitative research. Techniques and data collection was carried out by in-depth interviews conducted directly by telephony. The results show that body image and self-esteem play an important role in the life of female students of Sasak Al -Fatihin Sintang.

**Keywords:** Self-acceptance; Body image; Student.

**Abstrak:** Masa remaja merupakan masa yang mana individu pada umumnya memiliki perhatian khusus mengenai persepsi terhadap citra tubuh. Citra tubuh dan harga diri adalah salah satu persoalan penting bagi remaja. Remaja memiliki kriteria seperti apa orang yang dianggap menarik secara fisik dan penampilan. Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Ketidak sesuaian antara tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh idealnya dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Hal ini terkait erat dengan citra tubuh atau *body image*, yaitu bagaimana seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif. Teknik dan pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam yang dilakukan secara langsung melalui teleponi. Hasil menunjukkan citra tubuh dan harga diri sangat berperan penting dalam kehidupan santri putri Sasak Al - Fatihin Sintang.

**Kata kunci:** Penerimaan diri; Citra tubuh; Santri.

---

### PENDAHULUAN

Citra tubuh sudah menjadi pembahasan yang penting pada masa remaja laki-laki maupun perempuan dan pada masa sudah dapat memperhatikan penampilan. Kartikasari (2013) menyatakan bahwa perubahan fisik yang dialami oleh para wanita, mempengaruhi kepercayaan diri karena sering menimbulkan rasa tidak puas.

Lalu untuk dampak negatif dari citra tubuh dapat menyebabkan gangguan seperti menurunnya rasa percaya diri, depresi, diet berlebihan, dan *bullying*. Media juga sangat mempengaruhi remaja dalam membentuk citra tubuh yang ideal. Penyebab dari remaja melakukan

itu karena suka membandingkan dirinya dengan teman mereka atau idola mereka. Cash dan Pruzinsky (2002) menyebutkan bahwa ada beberapa komponen yang dapat mempengaruhi pandangan seseorang mengenai tubuhnya, antara lain, bagaimana seseorang mengevaluasi secara keseluruhan mengenai penampilannya, bagaimana seseorang memperhatikan penampilannya dan melakukan usaha agar dapat meningkatkan penampilannya, bagaimana seseorang merasa cemas mengenai berat tubuh dan melakukan diet, bagaimana seseorang memiliki persepsi mengenai berat tubuhnya, bagaimana seseorang menilai bagian tubuh tertentu. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Jones, 2001) mengatakan bahwa anak perempuan mengumpulkan informasi mengenai nilai, keinginan dan perilaku teman sebayanya yang digunakan untuk menilai bentuk tubuh dan menentukan perilaku untuk mengendalikan berat badan. Anggapan bahwa dengan memiliki tubuh yang ideal, individu dapat lebih unggul dengan menjadi pusat perhatian diantara teman-teman sebaya individu tersebut dan menjadi individu yang percaya diri (Claudia, 2016).

Pada kenyataannya kesadaran akan perubahan fisik menimbulkan evaluasi citra tubuh pada remaja yang mempengaruhi pemikiran dan tingkah laku sehingga terkadang menimbulkan perasaan tidak puas. Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang diiringi dengan terjadinya beberapa perubahan yang seringkali dikatakan sebagai fase remaja. Aspek sosial juga mengalami perubahan seperti mulai berkembangnya kemampuan untuk memahami orang lain sebagai individu, berkaitan dengan sifat-sifat pribadi, minat, nilai-nilai maupun perasaan sehingga mendorong remaja untuk melakukan sosialisasi dengan lingkungan. Remaja yang menerima diri diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan diri sendiri, sehingga memiliki kesempatan untuk bergaul dengan lingkungan sekitarnya. Sikap penerimaan diri terjadi bila seseorang mampu menghadapi kenyataan daripada hanya menyerah pada pengunduran diri atau tidak ada harapan. (Gharnish, 2015). Citra tubuh yang baik sangat berdampak pada penerimaan diri yang baik juga.

Untuk itu peneliti menemukan fenomena menarik yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Fatihin Sintang yang didirikan pada tahun 2020 memiliki 64 santri. Dengan memiliki santri remaja putri dari Suku Sasak yang jumlahnya sedikit. Suku Sasak ialah salah satu suku yang bertempat di Lombok, Nusa Tenggara Barat. Peneliti akan meneliti remaja suku Sasak yang berjumlah 5 orang, yang mana di pondok pesantren Al-Fatihin dominan remaja yang berasal dari suku Jawa dan Dayak. Sehingga keberadaan remaja suku Sasak terasa aneh mereka rasakan dan tentunya dapat membuat remaja putri suku Sasak kurang berinteraksi dengan remaja lainnya. Meski tidak ada kegiatan khusus yang menampilkan pentingnya tubuh atau citraannya di pondok ini, namun kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan secara langsung ataupun tidak dengan pembentukan tubuh sangat diminati oleh santri. Kegiatan ini meliputi berbagai cabang olah raga dan pramuka.

Untuk itu, maka peneliti ini ingin mengetahui lebih jauh bagaimana pemahaman santri putri suku Sasak di Pondok Pesantren Al-Fatihin Sintang mengenai citra tubuh dan bagaimana pemahaman citra tubuh itu dapat mempengaruhi pembentukan harga diri mereka.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Teknik dan pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam yang dilakukan secara langsung melalui telepon. Analisa data dalam penelitian ini adalah model analisa interaktif. Peneliti menarik kesimpulan setelah pengumpulan data terakhir, kemudian melakukan verifikasi berdasarkan semua hal yang terdapat dalam sajian data. Subjek penelitian adalah mahasantri pesantren Al-Fatihin Sintang. Pesantren ini berdiri tahun 2020 dengan jumlah santri 64, 28 santri laki-laki dan 36 santri perempuan. Yang mana Peneliti ini akan meneliti 5 remaja putri suku Sasak untuk di wawancara.

## **HASIL**

Suku Sasak merupakan suku yang bertempat tinggal di pulau Lombok. Sekitar tahun 1973 suku Sasak transmigrasi ke Kalimantan, salah satunya ke kota Sintang, namun sangat jarang ditemukan suku Sasak yang bertinggal di Sintang. Kebanyakan mereka tinggal di perdesaan, karena suku Sasak di Lombok memang suka tinggal di perdesaan dan juga hidup sederhana. Mungkin karena terbiasa hidup di perdesaan, sehingga ketika transmigrasi ke kota Sintang mereka memilih tinggal di pedalaman atau perdesaan. Sehingga tidak banyak orang yang mengetahui keberadaan mereka. Namun tidak menutup kemungkinan banyak yang tinggal di kota, karena mudahnya mendapatkan akses yang serba ada dan cepat. Terlebih lagi akses pendidikan, yang akan membuat anak-anak mereka mendapat pendidikannya yang baik dan layak. (Asy'ari, wawancara, 21 Juni 2023).

Pelitan ini dilakukan dengan melibatkan lima orang remaja perempuan yang masih duduk menjadi santri Pondok Al-Fatihin. Agar mengetahui gambaran umum tentang peran citra tubuh dan harga diri yang mereka miliki, peneliti melakukan wawancara menggunakan telfon. Setelah melakukan pendekatan dengan pengasuh putri di pondok pesantren Al-Fatihin Sintang. Penelitian membuat janji untuk mewawancarai sesuai waktu yang di tentukan oleh pengasuh pondok. Setelah wawancara dengan seluruh subjek selesai peneliti melakukan diskusi kecil dengan melibatkan semua subjek secara video call untuk mengamati bagaimana subjek berpenampilan dimulai saat peneliti melakukan pendekatan dengan subjek. Setelah melakukan penelitian ditemukan mengenai pemahaman citra tubuh santri berbeda-beda.

Subjek P memahami bahwa tubuh ialah sesuatu yang sangat penting untuk dijaga dan dirawat. Namun Subjek P merasa belum memiliki tubuh yang diinginkannya. Menurutnya karena

merasa belum memiliki tubuh yang diinginkan karena itu subjek meningkatkan daya tarik dalam penampilannya yang lain. Dan pada saat ditanya mengenai citra tubuh dikaitkan dengan pembentukan harga diri subjek menjawab bahwa citra tubuh dan harga diri ada kaitannya. Baginya harga diri dapat terlihat karena prestasi yang diraihinya semenjak bersekolah sampai saat ini.

Informasi dari subjek K ia memahami bahwa Citra tubuh adalah sesuatu yang tidak terlalu penting. Menurutnya tubuh yang telah diberi oleh pencipta harus dirawat dan juga pastinya wajib untuk diterima apa adanya. Lalu kaitan dengan pembentukan harga diri menurut subjek K, citra tubuh dapat meningkatkan harga dirinya. Menurutnya harga diri dapat didapati oleh banyak hal yang salah satunya ialah prestasi belajar. Subjek merawat dan menjaga tubuhnya dengan sangat baik. Subjek K salah satu remaja yang super aktif dalam pembelajaran maka dari itu subjek lebih menonjolkan tentang prestasi belajar untuk mendirikan harga dirinya.

Informasi dari subjek A bahwa tubuh adalah sesuatu yang sangat penting untuk dijaga, subjek menjaganya dengan melakukan kegiatan yang dapat membuat tubuhnya menjadi lebih baik karena menurutnya yang lebih penting baginya adalah kesehatan. Walaupun biasanya makanan yang disediakan dari pondok adalah makanan yang kurang cocok untuk kesehatan tubuhnya. Maka dari itulah ia lebih menjaga tubuhnya dengan melakukan aktivitas yang bermanfaat untuk tubuhnya. Dan menurutnya harga diri dan Citra tubuh itu memang berkaitan satu sama lain dan menurutnya harga diri ditentukan oleh perbuatan-perbuatan yang positif.

Informasi dari subjek B, menurutnya untuk menjaga tubuh dengan baik yaitu dengan menerimanya dengan sepenuh hati. Ia pun menjaga tubuhnya agar tetap sehat dengan makan makanan yang sehat, ia pun kerap kali meminta kepada orang tuanya jika mengunjunginya ke pondok untuk membawa makanan yang sehat. Dan untuk kaitan dengan harga diri dan juga citra tubuh menurutnya memang penting akan tapi tidak dominan. Karena dengan cara menonjolkan prestasi belajar dapat menggambarkan harga dirinya.

Sementara itu menurut subjek S, ia merasa bahwa setiap remaja pasti memiliki standar kesempurnaan dalam postur tubuh. Baginya dengan menerima kekurangan dapat lebih membuat pola kehidupannya berjalan dengan normal. Subjek mengatakan bahwa citra tubuh mempunyai pengaruh terhadap harga diri meski tidak relevan. Menurutnya harga diri dapat dilihat dari sudut pandang yang positif.

Proses penelitian sesi ke dua yaitu diskusi yang dilakukan secara sistematis dan terarah untuk membahas suatu masalah tertentu atau di sebut *focus group discussion*. Dalam penelitian ini dapat dipahami bahwa citra tubuh berkaitan dengan harga diri. Walaupun dari hasil wawancara setiap subjek memiliki pendapat yang berbeda-beda yang dimana hal itu wajar, karena usia remaja memiliki sebuah gambaran dalam tubuhnya.

## PEMBAHASAN

Citra tubuh ialah gambaran terhadap dirinya sendiri yang akan menyesuaikan pada orang yang memperhatikan dirinya, sehingga dapat menggambarkan diri dengan melihat bagaimana respon orang lain ketika memperhatikannya. Citra tubuh merupakan persepsi diri terhadap dirinya sendiri di mata orang lain dan anggapan dirinya sendiri untuk terlihat pantas di lingkungan sekitarnya.. Citra tubuh (*body image*) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Citra tubuh dan ketidakpuasan pada remaja putri kerap dikaitkan dengan masalah berat badan dan bentuk tubuh. (Nini, & Anisty, 2021)

Selain citra tubuh, faktor psikologis yang dapat memengaruhi *selfesteem* pada individu adalah penerimaan diri (*self acceptance*). Menurut Helmi (Nurviana,2006), Penerimaan diri merupakan sejauh mana individu dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi serta menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidup. Sikap penerimaan diri ditunjukkan dengan adanya keinginan terus menerus untuk mengembangkan diri. Citra tubuh yang baik akan berdampak pada penerimaan diri yang baik pula. Kemampuan seseorang untuk bergaul dengan masyarakat akan sangat mudah bagi diri individu, sehingga seseorang tersebut merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Citra tubuh terlibat dalam sejumlah perilaku yang tidak sehat. Misalnya, citra tubuh dapat mempengaruhi kemungkinan bahwa seseorang terlibat atau menghindari yang namanya olahraga (Rizky, 2016).

Sementara itu berkaitan dengan harga diri. Harga diri juga dapat diartikan sebagai tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang yaitu bagaimana melakukan evaluasi individu terhadap segala anggapan tentang dirinya sendiri. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan dikalangan remaja, mereka mengalami gejala penuh emosi dan tekanan jiwa sehingga menyimpang dari aturan dan norma-norma sosial yang berlaku dikalangan masyarakat. Dalam proses perkembangan kematangan *psikologis* dan biologis, remaja kerap menghadapi ketegangan, kegalauan, dan kecemasan. Remaja menjadi gemar coba-coba dalam emosi labil sehingga mudah terpengaruh. (Gatot, 2019).

Penelitian yang dilakukan Kim dan Lennon (2006), memperoleh hasil bahwa remaja putri yang memiliki gambaran mental negatif mengenai citra tubuh, cenderung memiliki peluang lebih tinggi mengalami depresi dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki gambaran mental positif terhadap tubuhnya

Harga diri sangat berperan dalam mempengaruhi individu dalam mengartikan dan mengatur setiap peristiwa dan pengalaman yang mendorong lahirnya gagasan-gagasan, rencana-

rencana serta tingkah laku yang sesuai. Peran teman sebaya sangat berpengaruh pada perilaku untuk menunjukkan identitas dirinya, agar dapat diterima dan diakui oleh kelompok. Harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir. Ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. (Lukman & Chandra, 2012).

Konsep diri merupakan sebuah pendapat, perasaan atau gambaran terhadap diri sendiri baik tentang fisik atau psikis. Konsep diri memegang peranan yang sangat penting dan digunakan untuk mengatur tingkah laku dari seseorang untuk dapat diterima di lingkungan dimana dirinya berada (Gusmawati, Taufik & Ifdil, 2016). Terdapat lima komponen dalam konsep diri yaitu citra tubuh, identitas diri, ideal diri, peran diri dan harga diri. Konsep diri akan berubah secara berkelanjutan dengan jelas, meskipun sulit dibedakan antara perkembangan dan perubahan yang dapat berubah sepanjang waktu. Perkembangan pada konsep diri muncul sejak dini, namun ketika sudah beranjak dewasa *sensitifitas* yang muncul akan mempengaruhi kemampuan persepsi yang matang sehingga konsep diri tersebut akan berubah menjadi lebih kompleks.

Persoalan dengan adanya pikiran dan perasaan yang mengganggu tentang tubuh. Oleh sebab itu, penting adanya kemampuan individu untuk tidak membiarkan pikiran yang mengganggu perasaan tersebut mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh O'dea (2004) dan Carson & Ellen (2006) bahwa adanya hubungan citra tubuh dengan penerimaan diri seseorang.

Henggaryadi dan Fakhurrozi (dalam Sari, 2012) menjelaskan bahwa jika individu memiliki tubuh yang menarik, semakin tinggi harga diri yang dimiliki. Citra tubuh yang positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri, serta mempertegas jati diri terhadap orang lain maupun diri sendiri, yang memengaruhi harga diri. Coopersmith mengungkapkan empat aspek pembentukan harga diri, yaitu:

1. Kekuatan Individu (*Power*)

Yaitu dalam arti kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol perilaku orang lain. Kemampuan ini ditandai oleh adanya pengakuan dari rasa hormat yang diterima oleh individu dari orang lain dan besarnya sumbangan dari pikiran atau pendapat dan kebenarannya. Keberhasilan ini diukur oleh kemampuan untuk mempengaruhi aksinya dengan mengontrol perilaku sendiri dan mempengaruhi orang lain.

2. Keberartian Individu (*Significance*)

Keberartian yaitu adanya kepedulian, perhatian dan kasih sayang yang diterima oleh individu dari orang lain. Keberartian ini di tandai dengan kehangatan, *responsive*, minat dan menyukai individu apa adanya (keberartian diri). Keberartian diri juga menyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti dan berharga

menurut standar dan nilai pribadi. Penghargaan inilah yang dimaksud dengan keberartian diri.

### 3. Kebajikan Individu (*Virtue*)

Kebajikan yaitu ketaatan atau kepatuhan terhadap aturan-aturan, norma dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat dan agama. Semakin taat terhadap hal-hal yang sudah ditetapkan di masyarakat dan agama, maka semakin besar kemampuan individu untuk dapat dianggap sebagai panutan masyarakat. Oleh sebab itu, semakin tinggi pula penerimaan masyarakat terhadap individu tersebut. Hal ini mendorong harga diri yang tinggi.

### 4. Keberhasilan Individu (*Competence*)

Keberhasilan dalam arti sukses dan mampu memenuhi tuntutan profesi. Ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas atau pekerjaan dengan baik dan bervariasi untuk tiap level dan kelompok tertentu. Apabila individu mengalami kegagalan, maka harga dirinya akan menjadi rendah. Begitu juga sebaliknya, apabila performansi seseorang sesuai dengan tuntutan dan harapan, maka ia akan memiliki harga diri yang tinggi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka penelitian Peran Citra tubuh dan Harga Diri Remaja Putri Sasak Pesantren Al-Fatihin Sintang dapat disimpulkan sebagai berikut, pertama, santri putri pesantren Al-Fatihin dapat memahami bahwa tubuh ialah sesuatu yang sangat penting untuk dijaga dan dirawat. Kedua, tubuh yang telah diberi oleh pencipta harusnya dirawat dan diterima apa adanya. Ketiga, Citra tubuh berkaitan dengan harga diri dengan melakukan perbuatannya yang prostat. Keempat, Citra tubuh dan harga diri penting akan tapi tidak dominan. Dan kelima, Setiap remaja memiliki standar kesempurnaan dalam dirinya dan hal-hal baik yang ada dalam diri seseorang akan terlihat dari sudut pandang yang berbeda. Dengan begitu santri putri suku Sasak Al-Fatihin Sintang tidak merasa adanya perbeda dari remaja lainnya karena satu sama lain dari mereka memiliki penetapan terkait harga diri serta citra tubuh.

## DAFTAR RUJUKAN

- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.353-355
- Carson, S. H., & Ellen, J. L. (2006). *Mindfulness and self acceptance*. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 24 (1), 29-43.
- Claudia, W. (2016). *Konsep diri remaja putri obesitas*. *JO Fisip*, 3(2), 1-14
- Gatot Marwoko (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal tarbiyah dansyari'ah islamiyah*, 26 (1),

- Gharnish, T. R. (2015). Pengaruh penerimaan diri terhadap harga diri remaja di Panti Asuhan Yatimputri Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5 (1).
- Gusmawati, G., Taufik, T., & Ifdil, I. (2016). Kondisi *Self Disclosure* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 92-97
- Jones, D. C. (2001). *Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys*. *Sex Roles*, 45, 645-664.
- Kartikasari, N. (2013). Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2): 304-323.
- Kim, M. dan Lennon, S.J. (2006). Analysis of diet advertisement: A cross-national comparison of Korean and US women's magazines. *Clothing and Textiles Research Journal*, 24(4), 345-362.
- Lukman, Y dan Chandra., R (2012). Harga Diri pada Remaja Menengah Putri di SMA Negri 15 Kota Semarang. *Jurnal Nursing studies*. 1 (1), 225-230
- Muklis, A. (2013). Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body image dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, 10, 5-14.
- Nini, S. W., & Anisty, A. ( 2021). Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas A.R.M.Y Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 3 (3), 1365-1371
- O'dea, J. A. (2004). *Evidence for a self-esteem approach in the prevention of body image and eating problems among children and adolescents*. *Eating Disorders*. 12 (3), 225-239.
- Rizky, F. D, (2016). Hubungan gratitude dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal ilmiah psikologi*. 9 (1), 34-4
- Sari, D.N.P. (2012). Hubungan antara body image dan self-esteem pada dewasa awal tuna daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).