

PENGARUH *OPTIMISM* TERHADAP *BODY IMAGE* REMAJA PUTRI PENGGUNA PRODUK KECANTIKAN DI KARAWANG

Edytia Prameswari Aisyah¹, Marhisar Simatupang², Dinda Aisha³

^{1,2,3} Universitas Buana Perjuangan Karawang

Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat

E-mail : ¹ps19.edytiaaisyah@mhs.ubpkarawang.ac.id, ²marhisar@ubpkarawang.ac.id,

³dinda.aisha@ubpkarawang.ac.id

Abstrak - Pada masa remaja terjadi perubahan secara fisik, seperti cepatnya pertumbuhan dan penambahan tinggi badan, berat badan, perubahan hormon, kematangan seksual dan meningkatnya fungsi struktur otak. Hal ini menjadi permasalahan yang masih dirasakan khususnya oleh remaja putri karena remaja ini mulai memperhatikan dan mengambil sikap atas tubuh dan penampilan yang dimilikinya. Hal ini terlihat dari produk-produk kecantikan dan perawatan tubuh dari merek-merek terbaru dan munculnya produk kecantikan dan perawan tubuh yang khusus ditujukan untuk “teens” atau remaja putri artinya para remaja putri melakukan suatu usaha untuk merawat tubuhnya. Usaha untuk merawat tubuh ini tentunya mempengaruhi bagaimana remaja menilai atau mempersepsikan tubuhnya hal ini yang dinamakan *body image*. Salah satu faktor pembentukan *body image* adalah *optimism*. *Optimism* adalah suatu pandangan yang menyeluruh, dalam melihat hal yang baik, dapat berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *optimism* terhadap *body image* pada remaja putri di Kabupaten Karawang. Hipotesis yang diajukan terdapat pengaruh *optimism* terhadap *body image* dengan asumsi semakin tinggi *optimism* maka semakin positif *body image* yang dimiliki individu. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu metode penelitian kuantitatif dengan sampel 100 remaja putri berdomisili di Karawang, teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis (uji regresi linear sederhana), uji koefisien determinasi dan uji kategorisasi dengan bantuan *software SPSS 25.0 for Windows*. Hasil dari analisis data penelitian ini terdapat pengaruh *optimism* terhadap *body image* pada remaja putri di Karawang dengan nilai Sig 0,003 ($p < 0,05$).

Kata kunci : *Body Image, Optimism, Remaja Putri, Penampilan, Kecantikan*

Abstract - In adolescence there are physical changes, such as rapid growth and increase in height, weight, hormonal changes, sexual maturity and increased function of the brain structure. This is a problem that is still felt especially by young women because these teenagers are starting to pay attention to and take an attitude towards their body and appearance. This can be seen from the beauty and body care products from the latest brands and the emergence of beauty and body care products specifically aimed at “teens” or young women, meaning that young women make an effort to take care of their bodies. Efforts to take care of this body certainly affect how teenagers judge or perceive their bodies, this is called *body image*. One of the factors forming *body image* is *optimism*. *Optimism* is a comprehensive view, in seeing good things, being able to think positively, and easily giving meaning to oneself. This research was conducted to find out whether there is an effect of *optimism* on *body image* in young women in Karawang Regency. The hypothesis put forward is that there is an effect of *optimism* on *body image* with the assumption that the higher the *optimism*, the more positive the *body image* the individual has. The research method used by researchers is a quantitative research method with a sample of 100 young women living in Karawang, data analysis techniques used by researchers are normality test, linearity test, hypothesis test (simple linear regression test), coefficient of determination test and categorization test with the help of *SPSS 25.0 software for Windows*. The results of this study's data analysis show that there is an influence of *optimism* on *body image* in young women in Karawang with a Sig value of 0.003 ($p < 0.05$).

Keyboard : *Body Image, Optimism, Among Young Women, Appearance, Beauty*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode penting dalam rentang kehidupan manusia, pada masa ini terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, peralihan ini bersifat kompleks dan multidimensional karena melibatkan perubahan dari berbagai aspek kehidupan para remaja. Masa remaja menawarkan banyak kesempatan untuk bertumbuh bukan hanya dari dimensi fisik yang kompleks, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan emosional, otonomi, harga diri dan hubungan dekat serta perasaan hangat yang dimiliki individu dengan orang-orang tertentu. (Papalia, 2014).

Perubahan yang terjadi secara pesat di masa remaja berkaitan dengan aspek fisik meliputi cepatnya pertumbuhan dan penambahan tinggi badan, berat badan, perubahan hormon, kematangan fungsi seksual saat masa pubertas, seperti halnya perubahan organ seksual yang semakin berfungsi dan mulai mencapai kematangan seksual, serta semakin berkembangnya fungsi struktur otak (Santrock dalam Damayanti & Susilawati, 2018). Perubahan-perubahan tersebut membuat remaja memperhatikan menilai perubahan yang terjadi pada fisiknya, dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya sendiri. Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh yang dimiliki, hal ini dinamakan *body image*. Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Lupitasari, 2019) *body image* merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dan interpersonal remaja, terutama remaja putri, sehingga pada masa ini remaja lebih memperhatikan, peduli dan mau mengambil sikap terhadap kondisi fisik dan penampilannya.

Deacey & Kenny (dalam Lupitasari, 2019) berpendapat bahwa jenis kelamin mempengaruhi pembentukan *body image*. Pria dan wanita tidak melihat tubuhnya dengan cara yang sama, wanita tampak lebih kritis dan lebih menekankan pada penampilan tubuh mereka daripada pria. Remaja akhir berusia 18-21 tahun yang tergolong remaja akhir lebih memiliki *body image* yang negatif dibandingkan dengan remaja awal. Menurut Cash (dalam Lupitasari, 2019), *body image* negatif lebih banyak dialami oleh sebagian besar perempuan, sehingga banyak dari kaum perempuan yang tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya, terutama dengan ukuran tubuh dan berat badan. Selanjutnya Cash dan Smolak (dalam Usmar, Dewi & Hamid, 2022) menemukan sekitar 40%-70% remaja putri tidak puas dengan dua atau lebih pada bagian dari tubuhnya seperti bagian pinggul, perut, dan paha. Sekitar 50%-80% remaja putri ingin menginginkan tubuh yang langsing dan 20%-60% remaja putri telah melakukan *diet*. Selanjutnya menurut Santrock (dalam Damayanti & Susilawati, 2018) bahwa remaja yang pada dasarnya memang sedang mengalami banyak perubahan pada fisiknya itu menunjukkan bahwa remaja akhir berjenis kelamin wanita lebih rentan memiliki permasalahan terhadap *body image*.

Walaupun secara fisik banyak perubahan pada remaja akan tetapi sebenarnya para remaja putri menginginkan untuk memiliki tubuh yang ideal, khususnya pada remaja putri yang lebih intens merasa ingin memiliki tubuh yang menarik sesuai dengan persepsi yang terbentuk dari masyarakat terkait *body image* perempuan yang ideal. Para remaja yang hidup di era 5.0 yang semakin canggih ini bisa mendapatkan banyak informasi yang lebih luas dari yang ada di media televisi, khususnya informasi terkait produk-produk kecantikan dan perawatan tubuh. Semakin canggih penyebaran informasi terkait kecantikan dan perawatan tubuh, membuat para remaja yang sedang mengalami banyak perubahan secara fisik justru ingin tetap memiliki fisik yang ideal, menarik untuk dipandang diri sendiri maupun orang lain, dan berpenampilan menarik. Hal ini dikarenakan semakin banyak orang yang memberikan informasi terkait pentingnya merawat wajah dan tubuh sejak dini, banyaknya produk-produk kecantikan dan perawatan tubuh yang ditunjukkan langsung untuk kalangan remaja "*teens*". Di Kota Karawang yang semakin berkembang ini pun membuat para pemilik perusahaan kecantikan dan perawatan tubuh seperti klinik-klinik kecantikan dan perawatan tubuh dari berbagai merek, mulai melirik Kota Karawang sehingga sekarang semakin banyak klinik kecantikan dan perawatan tubuh di Karawang serta banyaknya produk-produk kecantikan dan perawatan tubuh yang lebih mudah didapatkan karena banyak dijual di pusat perbelanjaan. Para remaja berusaha untuk dapat mencapai keinginannya tersebut dengan menonton dan mengikuti apa yang disampaikan oleh *influencer beauty* idolanya diberbagai sosial media sehingga remaja putri rela menyisihkan uangnya untuk dapat melakukan perawatan tubuh khususnya area wajah.

Selain dampak positif dari semakin canggihnya teknologi saat ini yang membuat remaja putri mudah mendapatkan informasi terkait kecantikan dan perawatan tubuh dengan mudah, ternyata hal ini juga berdampak negatif pada remaja. Melihat banyak orang yang mempublikasikan kondisi tubuhnya diberbagai media sosial, mulai dari yang memiliki wajah glowing tanpa filter, tanpa make up, memiliki

tubuh yang langsing, berpenampilan menarik dan menjadi pusat perhatian banyak orang, membuat remaja putri merasa *insecure*. Bagi remaja putri yang memiliki idola pun selalu ingin meniru apa yang dilakukan oleh idolanya, mulai dari peralatan make up, cara berpakaian, pola makan, olahraga, hingga kebiasaan yang dilakukan oleh idolanya tersebut. dan Hal ini menjadikan remaja memiliki bahan perbandingan yang lebih banyak dan lebih luas untuk menilai diri sendiri dengan standar ideal orang lain.

Pada proses membandingkan ini ada dua kemungkinan yang terjadi pada remaja putri yaitu, memiliki *body image* positif dan *body image* negatif. Apabila individu memiliki *optimism* yang tinggi, keinginan yang kuat, usaha yang tidak pernah putus untuk mewujudkan tubuh yang ideal akan membentuk *body image* yang positif dan hal ini berlaku sebaliknya. Keinginan untuk memiliki tubuh dan penampilan yang ideal memberikan banyak manfaat untuk kesehatan fisik dan psikologis. Claudia (2016) beranggapan bahwa dengan memiliki tubuh yang ideal maka individu akan merasa lebih unggul diantara individu lain, dapat menjadi pusat perhatian diantara teman-teman sebaya, menarik perhatian lawan jenis dan menjadi individu yang percaya diri dan menurut Damayanti dan Susilawati (2018) apabila individu memiliki *body image positive* dapat membuat individu memiliki kepuasan terhadap hidupnya, kebahagiaan, kebanggaan terhadap tubuh yang dimiliki serta mampu mendorong peningkatan harga diri individu. Selanjutnya menurut Nurvita dan Handayani (2015) mengatakan bahwa apabila remaja tidak memiliki *body image* yang positif atau tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti stress secara emosional, kebiasaan perilaku diet yang tidak sehat dan sembarangan tanpa pengetahuan yang cukup terhadap diet yang sesuai dengan kondisi tubuh individu, kecemasan yang berlebihan, depresi, gangguan makan seperti *anoreksia*, *bulimia nervosa*, *binge-eating (compulsive overeating)*, kesehatan seksual yang terancam, *social withdrawal* atau penarikan diri dari lingkungan sosial, dan berhenti melakukan kegiatan olahraga dan Menurut Feingold & Mazzella (Sahri, dalam Dewi & Nursanti 2022) persepsi yang salah mengenai tubuh ideal membuat sebagian orang merasa khawatir dan kurang percaya diri dengan tubuh yang mereka miliki sehingga dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap *body image*

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Herawati (dalam Kartikasari, 2013) di Surabaya pada tahun 2013, mendapatkan hasil bahwa sebanyak 40% perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun mengalami *body dissatisfaction* (perasaan tidak puas akan bentuk tubuh ataupun berat badan) dengan 62% dalam kategori tinggi, dan 38% dalam kategori sedang artinya masing banyak remaja yang perlu meningkatkan *body image positive*. Penelitian lain yang dilakukan oleh David dan Warriier (2021) menyatakan bahwa *optimism* berhubungan positif dengan *body image* yang positif pada wanita. Pandangan terkait pentingnya penampilan fisik yang di standarisasi oleh masyarakat menyebabkan banyak perempuan khususnya remaja putri yang tidak puas terhadap tubuh dan penampilannya secara keseluruhan serta perasaan *insecure* yang terus-menerus dirasakan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Charles dan Kerr (dalam Grogan, 2017) mendapatkan hasil bahwa kebanyakan perempuan tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya. Penelitian tersebut menggunakan responden 200 perempuan yang di wawancarai, hasilnya 177 perempuan peduli dengan berat badan dan 153 diantaranya cukup prihatin dengan pola makan, sedangkan 23 sisanya belum pernah melakukan diet atau khawatir tentang berat badan masing-masing dan sebagian besar puas dengan tubuh yang dimilikinya. Area tubuh yang paling menyebabkan ketidakpuasan adalah payudara (terlalu kecil atau terlalu besar), kaki (terlalu gemuk atau lebih kurus). perut (tidak datar), dan pantat (terlalu besar atau terlalu kecil). Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Cash terkait aspek-aspek *body image* bahwa wanita dapat memiliki ketidakpuasan *body image* hanya pada beberapa bagian tubuh tertentu saja. Menurut Melliana (dalam Nourmalita, 2016) menyebutkan bahwa beberapa ahli *body image* percaya pada ketidakpuasan terhadap sosok tubuh, terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuh, merupakan ekspresi dari perasaan tidak nyaman. Perasaan tidak nyaman tersebut dapat berasal dari kebencian pada tubuh yang mendasar.

Menurut Cash & Smolak (dalam Usmar, Dewi & Hamid, 2022) *body image* itu unik karena setiap individu berbeda dan tidak memiliki pandangan, gambaran, persepsi yang sama terhadap tubuhnya. Individu yang memiliki *body image* positif dapat diidentifikasi. Menurut William seseorang yang memiliki *body image* yang positif menunjukkan sifat *optimism* artinya apabila seseorang memiliki *optimism* maka akan memiliki *body image* yang positif, selain itu dapat memiliki *self esteem* atau harga diri yang tinggi, dukungan sosial baik dan menjaga kestabilan berat badan. Adapun jika

seseorang memandang tubuh secara negatif maka *body image* yang terbentuk akan negatif. Individu yang memiliki *body image* negatif memiliki ciri-ciri seperti merasa rendah diri, menganggap diri sendiri tidak berguna atau tidak memiliki manfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain, tidak berarti apa-apa ditengah masyarakat, merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan, merasa diasingkan oleh masyarakat, merasa tidak pantas atau tidak berhak memiliki maupun mendapatkan sesuatu, merasa dibenci, dijauhi dan tidak disukai oleh lingkungan sekitarnya atau tempat dimana individu berada, merasa tidak mampu dalam segala hal dan selalu khawatir mendapatkan kegagalan dan cemoohan dari orang di sekelilingnya, merasa kurang berpendidikan di banding orang lain, serta kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, tidak berani melangkah maju dan mencoba hal yang baru, selalu khawatir berbuat kesalahan dan takut ditertawakan orang lain (Fatimah & Oktaviana, 2023).

Menurut Burrowes (dalam Dwinanda, 2016) *body image* merupakan gabungan antara persepsi dan kepuasan terhadap tubuh artinya individu dapat memiliki persepsi akurat mengenai ukuran, bentuk, serta berat tubuh dan kepuasan terhadap tubuh yang artinya individu memiliki kepuasan terhadap ukuran, bentuk, dan berat tubuh yang dimilikinya. Pendapat lain menurut Honigman dan Castle (dalam Damayanti & Susilawati, 2018) *body image* adalah gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki, mengenai bagaimana individu menggambarkan, mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang individu pikirkan serta rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuh, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap diri individu tersebut. Menurut Grogan (dalam Sumanty, Sudirman dan Puspasari, 2018) *body image* merupakan persepsi, pemikiran dan perasaan seseorang terhadap badannya, termasuk didalamnya terdapat konsep psikologis, seperti persepsi dan sikap terhadap badan, misalnya saat seseorang merasa bahwa paha sebagai bagian dari tubuhnya terlalu besar dan individu tersebut memiliki sikap terhadap paha nya dengan rajin olahraga yang difokuskan pada paha agar lebih ideal. Selanjutnya menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Shanti & Zahra, 2022) *body image* merupakan bagaimana individu memandang kondisi tubuh dan penampilan secara fisik, mencakup sikap yang muncul dan perasaan terhadap fisiknya. Dari beberapa definisi yang sudah diuraikan diatas mengenai *body image* maka yang akan digunakan oleh peneliti adalah definisi dari teori yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (dalam Shanti & Zahra, 2022).

Cash dan Pruzinsky (dalam Sopia, Riza dan Hemasti, 2021)) menyebutkan terdapat lima aspek dalam *body image*, diantaranya adalah *appereance evaluation*, *appereance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation* dan *self-classified weight*. *Appereance Evaluation* (evaluasi penampilan) yaitu mengevaluasi penampilan secara keseluruhan tubuh, baik secara positif seperti tubuh yang menarik atau memuaskan maupun negatif seperti tidak menarik atau tidak memuaskan. *Appereance Orientation* (orientasi penampilan), yaitu bentuk perhatian dan kepedulian individu terhadap penampilan dan aspek ini berkaitan dengan *cognitive-behavioral*. Apabila individu merasa tidak puas dengan penampilannya maka individu akan memberikan perhatian dan berusaha untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilannya. *Body Area Satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara tertentu, seperti wajah, warna bola mata, alis, bulu mata, hidung, pipi, dagu, warna kulit, rambut, tampilan otot, tinggi badan, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, bokong, kaki), serta bagian-bagian tubuh lainnya. Individu akan mengukur bagian tubuh mana yang dirasa tidak proporsional atau tidak ideal yang menimbulkan rasa ketidakpuasan individu terhadap tubuh yang dimiliki. *Overweight Preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), yaitu mengukur ketakutan dan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap perubahan berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. *Self-Classified Weight* (pengkategorian ukuran tubuh), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya, dan mengkategorikan ukuran tubuh dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* seseorang menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Shanti & Zahra, 2022) yaitu sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal (keluarga, teman sekolah, rekan kerja, pasangan), karakteristik fisik, dan faktor kepribadian. Faktor kepribadian yang berkaitan dengan *body image* salah satunya adalah *optimism*. Hal ini menjadi berkaitan dengan *optimism*, saat remaja memiliki keinginan mempunyai

lebih ideal maka remaja tersebut harus melakukan suatu usaha-usaha tertentu dan diperlukan *optimism* untuk dapat mencapai keinginan tersebut. Remaja yang memiliki *body image* positif akan berusaha melakukan beberapa hal untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan rasa optimis untuk harapan tentang tubuhnya sebagai salah satu bentuk merawat diri agar terbentuknya *body image* yang positif. Baru-baru ini menurut Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow *optimism* juga berkaitan dengan *body image* (dalam Dalley, 2013).

Menurut Seligman (dalam Ghufron & Risnawati, 2016) menyatakan *optimism* adalah suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal yang baik, dapat berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang memiliki rasa optimis selalu memandang dirinya bukan hanya pada satu titik atau satu hal akan tetapi memandang diri sendiri lebih luas, dapat menemukan hal-hal baik dalam diri, saat mengalami sebuah kegagalan individu yang memiliki rasa optimis mengedepankan ketenangan agar dapat menemukan jalan keluar dan berfikir positif untuk berhasil dengan jalan keluar yang telah dimilikinya dan hal ini menjadikan individu memiliki makna kehidupan sendiri. Dampak yang baik dari memiliki rasa optimis salah satunya ialah kesehatan psikologis dan kesehatan fisik. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Ghufron dan Risnawati (2016) bahwa *optimism* adalah dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Kondisi tubuh yang sehat menjadi bagian penting terbentuknya *body image* yang positif, misalnya saat individu sakit dan mempengaruhi berat badannya baik menjadi kurus maupun menjadi sangat gemuk hal ini dapat menciptakan persepsi yang negative terhadap tubuh, ketidakpuasan terhadap tubuh, dan juga mempengaruhi kesembuhan dari penyakit tersebut karena adanya stress dan tekanan yang muncul akibat ketidakpuasan pada kondisi tubuh.

Seligman (dalam Triwahyuningsih, 2021) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek *optimism* yaitu (1) Permanen, yaitu individu dapat selalu percaya pada kemampuan diri sendiri dan individu yang optimis akan memendam suatu kejadian buruk sebagai suatu hal yang sementara dan merasa dapat segera dilalui. (2) Pervasif, yaitu cara pandang individu terhadap suatu hal yang kurang baik dengan pandangan yang spesifik atau memandang secara keseluruhan dan tidak memiliki pikiran yang sempit. (3) Personalisasi, yaitu individu percaya pada kemampuan yang bersumber pada diri sendiri terhadap keberhasilan yang telah dicapai.

Optimism yang tinggi dapat meningkatkan *body image* yang positif. Individu yang memiliki standar ideal sendiri terhadap tubuhnya dan ingin mencapai standar tersebut memerlukan rasa optimis agar tidak mudah menyerah sampai tercapainya tubuh yang ideal.

Dalam penelitian ini sebelumnya peneliti telah melakukan survey pra-penelitian dengan beberapa pertanyaan terkait *body image* dan wawancara kepada 5 remaja putri berstatus siswa kelas 12 dan remaja akhir putri yang Survey dengan responden remaja putri menyatakan bahwa terdapat 13,3% remaja putri tidak puas dengan *body image* nya, 69,4% kurang puas dan 17,3% puas dengan *body image* nya. Dari hasil pra penelitian menyatakan bahwa *body image* remaja di Karawang masih banyak yang belum positif dan dapat ditingkatkan agar para remaja memiliki *body image* positif atau puas dengan *body image* nya karena dengan meningkatkan kepuasan terhadap *body image* dapat meningkatkan kesehatan mental remaja.

Pada penjelasan terkait fenomena *body image* yang menjadi isu di kalangan remaja khususnya remaja akhir putri, peneliti tertarik melakukan penelitian di Kabupaten Karawang dengan judul “Pengaruh *optimism* terhadap *body image* remaja putri pengguna produk kecantikan di Karawang” dengan hipotesis penelitian yaitu H_a terdapat pengaruh *optimism* terhadap *body image* remaja putri pengguna produk kecantikan di Karawang dan H_0 tidak terdapat pengaruh *optimism* terhadap *body image* remaja putri pengguna produk kecantikan di Karawang.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian kausalitas yang tujuannya untuk menyimpulkan apakah ada hubungan kausal atau sebab-akibat antara variabel independen yang mempengaruhi (variabel x/variabel bebas) dan variabel dependen yang dipengaruhi (variabel y/variabel terikat). Populasi dari penelitian ini remaja putri di Kabupaten Karawang, data dari Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kabupaten Karawang pada tahun 2022 tercatat status masyarakat remaja hingga dewasa awal dengan rentang

umur 15-24 tahun sebanyak 195.925 jiwa. Sampel adalah sebagian dari populasi, dan teknik pengambilan sampel adalah *nonprobability sampling* dengan menggunakan *quota sampling*. Kriteria dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 18-21 tahun, pernah mengalami *insecure* pada diri sendiri dan berdomisili di Karawang. Namun karena jumlah remaja akhir putri di Kabupaten Karawang tidak diketahui pasti maka peneliti menentukan sampel dengan menggunakan rumus Lemeshow, sehingga didapatkan hasil sampel 96. Dari hasil tersebut dibulatkan menjadi 100, dengan demikian sampel penelitian ini berjumlah 100 responden.

Pengambilan data dilakukan menggunakan alat ukur skala psikologi secara daring dengan menggunakan *google form*. Instrumen pengukuran pada penelitian diukur dengan menggunakan skala likert dengan empat alternatif jawaban dari (1) sangat tidak setuju hingga (4) sangat setuju untuk aitem *favourable* dan (1) sangat setuju hingga (4) sangat tidak setuju untuk aitem *unfavourable*. Instrumen skala *optimism* yang digunakan oleh peneliti yaitu skala modifikasi dari *Life Orientation Test (LOT)* adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur *optimism*. Skala ini diturunkan dari 3 aspek yang diungkapkan oleh Seligman (2006) terdiri yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*. Terdiri dari 10 butir aitem dan untuk instrumen skala *body image* yang digunakan oleh peneliti ialah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ–AS)*. Skala ini diturunkan dari 5 aspek yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) dengan 34 butir aitem. Metode analisis instrumen penelitian yang digunakan adalah validitas, melakukan *tryout* skala, analisis aitem dan menguji reliabilitas. Hasil uji validitas dari skala *optimism* etelah dilakukannya uji coba skala yaitu 0,524-0,756 dan nilai reliabilitasnya yaitu 0,834. Selanjutnya hasil uji validitas dari skala *body image* setelah dilakukannya uji coba skala yaitu 0,416-0,751 dan hasil reliabilitas yaitu 0,944. Sehingga menurut kaidah reliabilitas *Guilford* apabila hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,7-0,9 maka alat ukur tersebut reliabel untuk digunakan. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis, uji koefisien determinasi dan uji kategorisasi yang dilakukan menggunakan *software IBM SPSS versi 25.0 for Windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini hasil dari uji analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS versi 25.0 for Windows*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.11919945
Most Extreme Differences	Absolute	.102
	Positive	.102
	Negative	-.052
Test Statistic		.102
Asymp. Sig. (2-tailed)		.012 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel 1 uji normalitas diatas didapatkan hasil uji normalitas sebesar *Sig* 0,012 yang artinya lebih besar dari 0,05, sehingga disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal,

sehingga data pada penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasi lain selain populasi yang dijadikan subjek.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
BodyImage * Optimism	Between Groups	(Combined)	931.056	13	71.620	.991	.467
		Linearity	622.371	1	622.371	8.609	.004
		Deviation from Linearity	308.684	12	25.724	.356	.975
	Within Groups		6217.534	86	72.297		
Total			7148.590	99			

Dalam pengujian selanjutnya yaitu uji linearitas dari hasil seperti tabel diatas didapatkan nilai *Sig* 0,004 < 0,05 artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel *optimism* dengan *body image* pada remaja putri di Kabupaten Karawang.

Selanjutnya hasil uji hipotesis (uji regresi linear sederhana) didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (regresi linear sederhana)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	70.613	7.462		9.462	.000
	Optimism	.780	.255	.295	3.057	.003

a. Dependent Variable: *BodyImage*

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan teknik analisis regresi linear sederhana pada table 3 menunjukkan koefisiensi korelasi antara *optimism* dengan *body image* sebesar 0,003 (sig. <0,05). Nilai positif pada koefisien korelasi mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat *optimism* maka akan semakin positif tingkat *body image* pada individu. Hasil dari rumus persamaan regresi dalam penelitian ini adalah $Y = 70.613 + 0,780 X$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji regresi variabel *optimism* dengan variabel *body image* menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan (H0) ditolak, artinya ada pengaruh *optimism* terhadap *body image* pada remaja putri akhir di Kabupaten Karawang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow *image* (dalam Dalley, 2013) bahwa *optimism* memiliki pengaruh terhadap *body image*.

Untuk hasil analisis data tambahan yaitu koefisien determinasi yang akan menunjukkan kontribusi pengaruh dari variabel *optimism* terhadap *body image* dapat dilihat dari table dibawah ini :

Tabel 4. Tabel Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.295 ^a	.087	.078	8.161

a. Predictors: (Constant), Optimism

b. Dependent Variable: BodyImage

Berdasarkan tabel 3 diatas nilai R^2 sebesar 0,087 hal ini menunjukkan terdapat pengaruh optimism terhadap *body image* pada remaja putri di Kabupaten Karawang sebesar 8,7 % sedangkan sisanya sebanyak 91,3 % dipengaruhi oleh variabel-variabel atau faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image*. Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Shanti & Zahra, 2022) beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image* selain faktor kepribadian (*optimism*) yaitu sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal (keluarga, teman), dan karakteristik fisik.

Teknik analisis data yang terakhir dalam penelitian ini ialah uji kategorisasi data dari skala *body image* dengan hasil seperti tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Kategorisasi *Body Image*

		Kategorisasi			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Negatif	18	18.0	18.0	18.0
	Positif	82	82.0	82.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Tabel 6. Hasil Uji Kategorisasi *Optimism*

		Kategorisasi			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Sedang	55	55.0	55.0	55.0
	Tinggi	45	45.0	45.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4 dan 5 menunjukkan bahwa remaja putri Karawang memiliki tingkat *body image* dengan kategori positif sebanyak 82% (82 orang) dan kategori negatif sebanyak 18% (18 orang), artinya frekuensi yang paling tinggi pada variabel *body image* adalah kategori positif dengan presentasi 84% atau 84 orang. Untuk hasil kategorisasi dari variabel *optimism* yaitu 55% (55 orang) dalam kategori sedang dan 45% (45 orang) dalam kategori tinggi. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh William bahwa seseorang yang memiliki sifat *optimim* menunjukkan *body image* yang positif. Hal ini sejalan dengan penjelasan menurut Ghufron dan Risnawati (2016) bahwa *optimism* dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh. ini tetap dijadikan tujuan untuk berhasil mencapai yang diinginkan, artinya individu atau remaja putri yang memiliki keinginan untuk memiliki badan yang sehat, badan yang ideal dan penampilan yang menarik harus meningkatkan *optimism* pada diri sendiri sehingga semakin tinggi perasaan *optimism* yang dimiliki remaja putri semakin positif pembentukan *body image*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *optimism* terhadap *body image* pada remaja putri di Kabupaten Karawang. Hasil ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$ melalui uji regresi linear sederhana, maka hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh *optimism* terhadap *body image* remaja putri di Kabupten Karawang. Hasil temuan lainnya adalah besarnya nilai pengaruh *optimism* terhadap *body image* sebesar 8,7% dan sisanya 91,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, diantaranya sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal (keluarga, teman), dan karakteristik

fisik berdasarkan teori faktor menurut Cash & Pruzinsky (Shanti & Zahra, 2022). Remaja putri di Kabupaten Karawang memiliki *body image* yang cenderung positif dan mempunyai optimism yang sedang, sehingga apabila remaja memiliki *body image* positif akan memiliki kepuasan, kebahagiaan, kebanggaan terhadap tubuh yang dimilikinya serta tetap menjaga kesehatan tubuh. Bagi remaja putri di Kabupaten Karawang yang masih memiliki *body image* negatif perlu meningkatkannya, tingkatkan rasa optimis dalam diri termasuk rasa optimis pada tubuh yang dimiliki agar memiliki *body image* positif.

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian terkait *body image* sebaiknya mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image* remaja putri di Kabupaten Karawang selain *optimism* misalnya variabel *peer pressure* dan menggunakan skala baku yang lain serta memodifikasi skala apabila aitem-aitem yang ada tidak sesuai dengan kondisi di populasi yang menjadi sasaran penelitian, serta dapat mengevaluasi kembali latar belakang individu terhadap pembentukan *body image*.

REFERENSI

- Claudia, W. (2016). Konsep diri remaja putri obesitas. *JO Fisip*, 3(2), 1-14.
- Dalley, S. E., & Vidal, J. (2013). Optimism and positive body image in women: The Mediating role of the feared fat self. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 465-468
- Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K P. A. (2018). Peran Body image Dan Penerimaan Diri Terhadap Harga diri Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana: Edisi Khusus Psikologi Positif*. 201-210.
- David, S., & Warriar, U. (2021). The Effect of Optimism on Body Image of Indian Young Adults. *YMER*, 2(12), 281-302.
- Dwinanda, R.F. (2016). Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1).
- Fatimah, S., & Oktaviana, R. (2023). Hubungan Self Esteem dan Body Image pada Remaja di Tanjung Barangan Kota Palembang. *Jurnal Cahaya Mandalika*.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grogan, S. (2017). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge.
- Husni, H.K. & Indrijati, H. (2014). Pengaruh komparasi sosial pada model dalam iklan kecantikan di televisi terhadap body image remaja putri yang obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 207-212.
- Lupitasari. (2019). Hubungan antara Harga diri dan Body image pada Remaja Putri Kelas X SMA. *Acta Psychologia*, 1(2), 162-167.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan Antara Harga diri dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas . *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(10).
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Reja Putri. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*
- Papalia, D. E. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia. Edisi 12 Buku 2*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika : Mc Graw Hill Education.

- Shanti, P., & Zahra, A. C. A. (2022). Harga diri dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image: Studi pada Remaja Laki-Laki di Kota Malang. *Jurnal sains psikologi*. 11(11). 71-85.
- Sopia, Riza, W. L., & Hemasti, A. G. H. (2021). Pengaruh Body Image Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Wanita Madya Yang Bekerja Di PT X. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi: Universitas Buana Perjuangan Kabupaten Karawang*. 1(2)
- Sumanty, D., & Sudirman, D., Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Body image pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. 1(1).
- Triwahyuningsih. Y. (2012). Pengujian Konsep dan Aspek-Aspek Optimisme Pada Ibu Anak Prasekolah Bekerja. *Jurnal Psikologi MANDALA*. 5(2). 63-72
- Usmar, P.M., Dewi. E.M.P., & Hamid, H. (2022). Pengaruh Upward Comparison Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*. 1(4).