

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP NU Syamsuddin yang beralamatkan di Jalan L. A. Sucipto Gang Pesantren II/3 Blimbing – Malang.

Pelaksanaan penelitian terdiri dari dua sesi, yakni :

1. Sesi I

Pada tanggal 19 Januari 2015, digunakan untuk penggalan informasi yang akan dijadikan sebagai data awal. Penggalan informasi ini dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap beberapa siswa kelas VII dan kelas VIII untuk mengetahui fenomena lapangan mengenai remaja yang sedang mengalami pubertas. Selain itu juga dilakukan wawancara kepada wali kelas, yang dianggap sebagai orang tua kedua yang memahami keseharian anak di sekolah.

2. Sesi II

Digunakan untuk penyebaran skala citra tubuh dan skala penyesuaian diri, serta pengamatan terhadap perilaku siswa-siswi selama di sekolah. Penyebaran skala citra tubuh dan penyesuaian diri dilakukan selama 3 hari dengan rincian sebagai berikut:

- a. Tanggal 23 Maret 2015 menyebarkan angket kepada siswa-siswi kelas VII dengan jumlah 32 anak.
- b. Tanggal 2 April 2015 menyebarkan angket kepada siswa-siswi kelas VIII A dengan jumlah 15 anak.

- c. Tanggal 4 April 2015 menyebarkan angket kepada siswa-siswi kelas VIII B dengan jumlah 12 anak.

Penelitian dengan penyebaran angket citra tubuh dan penyesuaian diri ini disebarkan kepada sejumlah 59 siswa-siswi kelas VII dan kelas VIII SMP NU Syamsuddin dengan karakteristik antara usia 12-15 tahun.

B. Hasil penelitian

1. Tingkat Citra Tubuh Siswa-Siswi Kelas VII-VIII Masa Pubertas

Pengkategorisasian dilakukan dengan penghitungan melalui program *Microsoft Excel 2013*. Skala yang telah disebarkan di-scoring dan datanya dimasukkan ke dalam lembar kerja *Excel* untuk mendapatkan kategori yang diinginkan. Akan tetapi sebelum itu, harus terlebih dahulu mengetahui rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (SD) dengan rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\text{Mean} &= \text{AVERAGE} (\sum n / n) \\ &=> \text{AVERAGE} (5393 / 59) \\ &=> 91,4\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{SD} &= \text{STDEV} (\sum n_{\text{awal}} : \sum n_{\text{akhir}}) \\ &=> \text{STDEV} (91 : 87) \\ &=> 6,22\end{aligned}$$

Setelah hasil rata-rata dan standar deviasi diketahui, baru data dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 5.1 Kategorisasi Penelitian Citra Tubuh

Kategorisasi	Skor	Rumus
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$	= SUM (Mean + SD)
Sedang	$(M-1SD) \leq X \leq (M+1SD)$	
Rendah	$X \leq (M-1SD)$	= MIN (Mean – SD)

Maka dari itu diperoleh hasil dengan jumlah pada masing-masing kategori dari subjek berjumlah 59 sebagai berikut :

Tabel 5.2 Kategorisasi Tingkat Citra Tubuh

Hasil Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Tinggi = $X \geq 98$	11	18,6 %
Sedang = $85 \leq X \leq 98$	43	72,9 %
Rendah = $X \leq 85$	5	8,5 %
Total	59	100 %

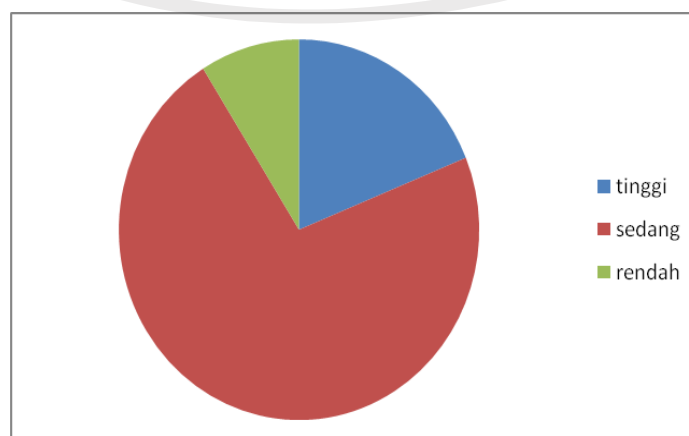
Diagram 5.1 Kategorisasi Tingkat Skala Citra Tubuh

Diagram tersebut merupakan penggambaran hasil presentase tingkat Citra Tubuh Siswa-Siswi Kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin.

Dari jumlah total subjek, yakni 59 anak diperoleh hasil :

- a. 11 anak dengan presentase 18,6% memiliki citra tubuh yang tinggi
- b. 43 anak dengan presentase 72,9% memiliki citra tubuh yang sedang
- c. 5 anak dengan presentase 8,5% memiliki citra tubuh yang rendah.

Sehingga diperoleh hasil bahwa siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin memiliki tingkat citra tubuh yang sedang.

2. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII Masa Pubertas

Pengkategorisasian dilakukan dengan penghitungan melalui program *Microsoft Excel 2013*. Skala yang telah disebar di-scoring dan datanya dimasukkan ke dalam lembar kerja *Excel* untuk mendapatkan kategori yang diinginkan. Akan tetapi sebelum itu, harus terlebih dahulu mengetahui rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (SD) dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Mean} = \text{AVERAGE} (\sum n / n)$$

$$\Rightarrow \text{AVERAGE} (5152 / 59)$$

$$\Rightarrow 87,32$$

$$\text{SD} = \text{STDEV} (\sum n_{\text{awal}} : \sum n_{\text{akhir}})$$

$$\Rightarrow \text{STDEV} (81 : 90)$$

$$\Rightarrow 6,49$$

Setelah hasil rata-rata dan standar deviasi diketahui, baru data dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 5.3 Kategorisasi Penelitian Penyesuaian Diri

Kategorisasi	Skor	Rumus
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$	= SUM (Mean + SD)
Sedang	$(M-1SD) \leq X \leq (M+1SD)$	
Rendah	$X \leq (M-1SD)$	= MIN (Mean – SD)

Maka dari itu diperoleh hasil dengan jumlah pada masing-masing kategori dari subjek berjumlah 59 sebagai berikut :

Tabel 5.4 Kategorisasi Tingkat Penyesuaian Diri

Hasil Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Tinggi = $X \geq 94$	12	20,3 %
Sedang = $81 \leq X \leq 94$	34	57,6 %
Rendah = $X \leq 81$	13	22,1 %
Total	59	100 %

Diagram 5.2 Kategorisasi Tingkat Skala Penyesuaian Diri

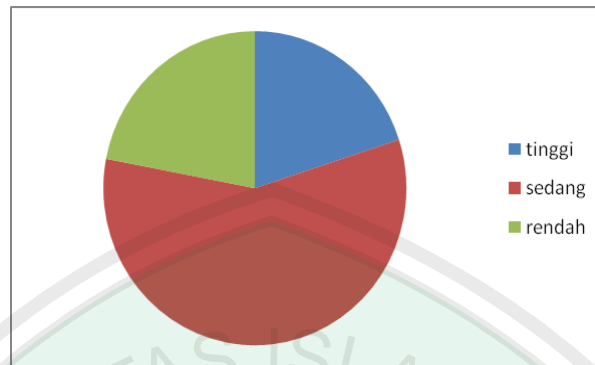


Diagram tersebut merupakan penggambaran hasil presentase tingkat Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin. Dari jumlah total subjek, yakni 59 anak diperoleh hasil :

- 12 anak dengan presentase 20,3% memiliki penyesuaian diri yang tinggi
- 34 anak dengan presentase 57,6% memiliki penyesuaian diri yang sedang
- 13 anak dengan presentase 22,1% memiliki penyesuaian diri yang rendah

Sehingga diperoleh hasil, bahwa siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang.

3. Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII Masa Pubertas

Dalam penelitian dibutuhkan hipotesis sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian. Hipotesis

merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam penelitian. Oleh karena itu, perlu adanya pengujian hipotesis dalam penelitian. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara dua variabel, yang mana variabel dalam penelitian ini adalah variabel citra tubuh dan penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang. Sehingga dilakukan analisa regresi linier sederhana untuk penelitian “pengaruh” dengan menggunakan *SPSS versi 20 For Windows*. Hasil analisis regresi linier sederhana tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 5.5 Descriptive Statistic

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
PD	70,8644	5,90575	59
CT	40,7797	5,01744	59

Pada bagian tersebut menunjukkan kedua variabel yang diregresikan, yakni penyesuaian diri (sebagai variabel Y = variabel terikat) dengan citra tubuh (sebagai variabel X = variabel bebas). Tabel tersebut berisi nilai rata-rata (*mean*) variabel Y = 70,86 dan variabel X = 40,78 ; standar deviasi (simpangan baku) variabel Y = 5,91 dan variabel X = 5,02 ; dan N (jumlah subjek) = 59.

Tabel 5.6 Correlations**Correlations**

		PD	CT
Pearson Correlation	PD	1,000	,605
	CT	,605	1,000
Sig. (1-tailed)	PD	.	,000
	CT	,000	.
N	PD	59	59
	CT	59	59

Dilihat dari tabel di atas, maka dapat diperoleh hasil regresi antara citra tubuh dan penyesuaian diri. Besar korelasi antara variabel X dan variabel Y adalah 0,605 dan signifikansi 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara citra tubuh dengan penyesuaian diri. Ditunjukkan dengan r (korelasi person) = 0,605 dan p (signifikansi) = 0,000 < 0,001 maka hipotesis penelitian diterima. Semakin positif citra tubuh, maka semakin positif pula penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh, maka semakin negatif pula penyesuaian diri.

Tabel 5.7 Variables Entered/Removed**Variables Entered/Removed^a**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	CT ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: PD

b. All requested variables entered.

Bagian ini menjelaskan tentang variabel yang dianalisis, di mana variabel yang dianalisis adalah Citra Tubuh (X) dan tidak ada variabel yang dikeluarkan (*removed*).

Tabel 5.8 Model Summary**Model Summary^b**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,605 ^a	,366	,355	4,74217

a. Predictors: (Constant), CT

b. Dependent Variable: PD

Tabel ini menampilkan nilai $R = 0,605$ dan koefisien determinasi R^2 (R Square) = 0,366. Nilai 0,366 ini diperoleh dari penguadratan hasil koefisien korelasi yakni $0,605 \times 0,605$. Hal ini menunjukkan Indeks Determinasi, yaitu presentase yang menyumbangkan

pengaruh X terhadap Y. $R^2 = 0,366$ mengandung pengertian bahwa 36,6% sumbangan variabel X terhadap variabel Y, sedangkan sisanya sebesar 63,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 5.9 Coefficients

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	41,812	5,098		8,201	,000
CT	,712	,124	,605	5,741	,000

a. Dependent Variable: PD

Tabel tersebut mengemukakan nilai koefisien a (Penyesuaian Diri atau Y) dan b (Citra Tubuh atau X) serta harga t hitung dan juga tingkat signifikansi. Dari tabel tersebut didapat t persamaan perhitungan sebagai berikut :

$$Y = 41,81 + 0,71 X$$

Di mana :

Y = penyesuaian diri dan X = citra tubuh

Nilai 41,81 merupakan nilai konstanta (a) yang menunjukkan bahwa jika tidak ada kenaikan citra tubuh, maka penyesuaian diri akan mencapai 41,81. Sedangkan harga 0,71 X merupakan koefisien regresi yang menunjukkan bahwa setiap ada penambahan 1 nilai atau angka untuk citra tubuh, maka akan ada kenaikan penyesuaian diri sebesar 0,71.

Angka 0,605 pada *Standardized Coefficients* (Beta) menunjukkan tingkat korelasi antara citra tubuh dengan penyesuaian diri. Nilai t merupakan nilai yang berguna untuk pengujian, apakah pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri benar-benar signifikan atau tidak.

Sehingga, dari tabel hasil perolehan tersebut dapat ditarik kesimpulan. Nilai $t = 5,74$ dan signifikansi $(p) = 0,00 < 0,01$. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan dari citra tubuh terhadap penyesuaian diri. $R^2 = 0,366$ artinya sumbangan citra tubuh terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 36,6% sedangkan sisanya sebesar 63,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

C. Pembahasan

a. Tingkat Citra Tubuh Siswa-Siswi Kelas VII-VIII Masa Pubertas

Tingkat citra tubuh pada siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi; sedang; dan rendah. Perolehan yang dihasilkan sejumlah 11 anak yang memiliki citra tubuh tinggi dengan presentase 18,6%, sejumlah 43 anak yang memiliki citra tubuh sedang dengan presentase 72,9%, dan sejumlah 5 anak yang memiliki citra tubuh rendah dengan presentase 8,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang memiliki citra tubuh pada kategori sedang.

Citra tubuh pada kebanyakan siswa-siswi kelas VII dan kelas VIII SMP NU Syamsuddin tergolong pada kategori sedang, hal tersebut

dapat disebabkan karena usia mereka yang masih labil. Pada tahapan remaja, seseorang masih cenderung pada kehidupan yang tidak menentu, karena memang mereka baru saja berpindah dari tahapan kanak-kanak menuju ke tahapan yang lebih tinggi yaitu remaja. Seperti yang dikatakan oleh Crosnoe dan trinitipoli transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja adalah kompleks dan multidimensi, melibatkan perubahan dalam banyak aspek yang berbeda dari kehidupan individu (dalam Santrock, 2011 : 300).

Masa transisi pada remaja membuat remaja merasa bingung menghadapi dirinya sendiri, terutama pada perubahan-perubahan yang terjadi. Perubahan tersebut dapat berupa perubahan fisik, kognitif, sosial, intelektual dan lain sebagainya. Akan tetapi yang akan lebih dapat dirasakan oleh remaja itu sendiri dan orang lain adalah perubahan pada fisiknya. Perubahan fisik yang dialami dapat disebabkan oleh faktor pubertas, dimana dimulainya kematangan kerangka dan seksual. Dan hal tersebut berpengaruh terhadap hormon yang ada pada diri individu tersebut.

Masa pubertas merupakan suatu masa yang mengawali masa remaja pada diri individu. Masa tersebut biasanya ditandai dengan terjadinya menstruasi pada remaja perempuan dan munculnya mimpi basah pada remaja laki-laki. Hal inilah yang dinamakan dengan adanya perubahan dari ciri-ciri seks primer. Perubahan seks primer ini sangat erat hubungannya dengan hormone yang ada pada diri remaja, sehingga dapat

terjadi pula sejumlah perubahan, seperti munculnya rambut di daerah kelamin, membesarnya payudara bagi remaja perempuan, serta pembesaran pinggul dan bahu.

Selain ciri seks primer, pada remaja juga akan terjadi perubahan seks sekunder berupa perubahan yang tidak berhubungan dengan proses reproduksi. Perubahan ini yang dapat menimbulkan perbedaan antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan yang muncul dikarenakan fungsi dari hormon-hormon yang telah disebutkan sebelumnya. Pada remaja laki-laki mulai tumbuh jakun, kumis, suara yang semakin berat, dan tumbuhnya bulu ketiak. Sedangkan pada remaja perempuan akan mulai terlihat payudara, pinggul yang membesar, tumbuh bulu pada ketiak, serta suara yang menjadu halus.

Sedangkan siswa-siswi kelas VII dan kelas VIII yang berada pada kategori tinggi bisa dikarenakan mereka memiliki kematangan diri yang lebih cepat dibandingkan yang lain. Seperti yang dipaparkan oleh Hasan bahwa saat ini usia pubertas terlihat lebih cepat, waktu perubahan fisik yang terjadi pada saat pubertas merupakan pengaruh antara faktor genetik dan lingkungan (2006 : 109). Remaja yang memiliki citra tubuh tinggi pada siswa-siswi kelas VII dan kelas VIII rata-rata memiliki kondisi tubuh lebih besar dibandingkan teman-temannya serta beberapa dari mereka terhitung berusia lebih tua daripada yang lain.

Untuk yang berada pada kategori rendah dimungkinkan karena individu tersebut terlalu bingung terhadap dirinya sendiri, hal tersebut biasanya terjadi disebabkan oleh kebiasaannya yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Individu tersebut kurang bisa menggambarkan tentang dirinya sendiri karena terlalu mengikuti orang lain yang dianggapnya pantas meskipun sebenarnya tidak sesuai dengan dirinya sendiri.

Honigam dan Castle mengartikan citra tubuh sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya (dalam Januar, 2007).

Variabel citra tubuh ini terdiri dari beberapa aspek, yaitu: evaluasi terhadap penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan persepsi terhadap tubuh. Aspek-aspek tersebut dirasa mewakili untuk membentuk citra tubuh. Memang dirasa cukup sulit untuk seseorang memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Akan tetapi hal tersebut diperlukan untuk membantu kelancaran hidup bersosialisasi setiap individu dengan individu yang lainnya.

Oleh karena itu, citra tubuh merupakan hal yang cukup perlu untuk diperhatikan. Karena ketika individu mampu mengerti citra tubuh

dirinya sendiri, ia akan merasakan adanya kenyamanan pada dirinya sendiri dan bisa membantunya memahami diri ketika berada pada lingkungan sosial.

b. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII Masa Pubertas

Tingkat penyesuaian diri pada siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi; sedang; dan rendah. Perolehan yang dihasilkan sejumlah 12 anak yang memiliki penyesuaian diri tinggi dengan presentase 20,3%, sejumlah 34 anak yang memiliki penyesuaian diri sedang dengan presentase 57,6%, dan sejumlah 13 anak yang memiliki penyesuaian diri rendah dengan presentase 22,1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang.

Setiap individu memiliki perbedaan dengan individu yang lainnya. Ada individu yang dapat dengan mudah memahami diri dan lingkungannya, ada individu yang tidak dapat memahami dirinya akan tetapi mampu memahami lingkungan, ada juga individu yang bisa memahami dirinya tapi enggan untuk memahami lingkungannya, bahkan ada juga individu yang bingung terhadap dirinya sendiri dan apalagi untuk memahami lingkungannya.

Penyesuaian diri memang tidak mudah dilakukan. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Willis bahwa penyesuaian diri merupakan

kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan lingkungannya (2008:55). Seringkali orang beranggapan bahwa menyesuaikan diri itu mudah untuk dilakukan, akan tetapi ketika kita merasakan ada di sekitar suatu komunitas atau dalam suatu keadaan tertentu yang mana hal tersebut kurang atau bahkan tidak sesuai dengan dirinya, jelas akan merasakan kesulitan dalam menghadapi hal tersebut.

Terdapat beberapa proses untuk melakukan penyesuaian diri, antara lain yaitu : mampu menerima dan menilai lingkungan di luar dirinya, mampu bertindak sesuai dengan kemampuan potensi yang ada pada dirinya, mampu bertindak secara dinamis, memiliki rasa hormat terhadap sesama manusia, sanggup merespon konflik secara wajar, sanggup bertindak secara terbuka, dapat bertindak sesuai norma yang dianut, sampai pada kemampuan memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri secara positif.

Dari proses yang cukup panjang tersebut, dapat dikatakan merupakan proses yang cukup sulit untuk dilalui individu usia remaja. Remaja masih terletak pada tahap emosi yang belum stabil, sehingga kemungkinan hanya beberapa poin saja yang bisa mereka lampau, tidak semua remaja yang akan dengan mudah melewati semua proses penyesuaian diri tersebut. Hal tersebut yang bisa menjadi alasan mengapa mayoritas siswa-siswi kelas VII dan kelas VIII berada pada kategori sedang. Mereka sebagai remaja yang sedang belajar untuk memahami

dirinya sebagai manusia dalam tahap yang baru, tidak mungkin bisa melewati semua proses yang ada. Sudah barang tentu mereka akan belajar sedikit-demi sedikit untuk mampu menyesuaikan dirinya dengan baik.

Siswa-siswi kelas VII dan kelas VIII yang berada pada kategori tinggi bisa disebabkan oleh faktor yang berpengaruh besar dalam kehidupan individu tersebut, seperti pengaruh perkembangan kematangan individu yang lebih cepat dibandingkan dengan individu yang lain; pengaruh keluarga yang baik, yang mampu mendidik dan membiasakan individu tersebut untuk mudah menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri maupun orang lain; pengaruh kondisi jasmani yang dimiliki individu juga memiliki pengaruh dalam proses individu tersebut menyesuaikan diri dengan dirinya dan orang lain.

Sedangkan siswa-siswi kelas VII dan kelas VIII yang berada pada kategori rendah, dapat juga disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor penyebab yang menjadikan individu terletak pada penyesuaian diri kategori tinggi. Akan tetapi dengan keadaan yang berbeda tentunya, seperti : pengaruh perkembangan kematangan individu yang cenderung lebih lambat dibanding individu yang lain; pengaruh lingkungan keluarga yang kurang baik, sehingga mengakibatkan individu kurang mendapatkan perhatian dan pengetahuan mengenai norma hidup dalam bermasyarakat; pengaruh kondisi jasmani yang tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Penyesuaian diri memiliki beberapa aspek, antara lain: kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri, mampu mengenal

diri, mampu mengendalikan diri dan memiliki kepuasan terhadap dirinya. Aspek-aspek inilah yang dapat mewakili penyesuaian diri. Penyesuaian diri perlu untuk diperhatikan dengan harapan dapat membantu individu untuk merasakan kenyamanan terhadap dirinya sendiri, terlebih ketika ada pada lingkungan sosial.

Individu yang kurang bisa menyesuaikan diri, dikhawatirkan akan mengarah pada perilaku yang cenderung negatif. Seperti adanya perlawanan ketika menghadapi hal yang dirasa sangat tidak sesuai dengan dirinya. Perlawanan tersebut dapat pula mengakibatkan adanya pelarian, dapat pelarian terhadap hal-hal yang menyimpang dari norma sampai pada pelarian dalam hal pemakaian barang-barang terlarang akibat pengaruh lingkungan yang salah. Karena lingkungan yang salah akan memberikan apa saja yang sedang dibutuhkan individu yang mengalami pemberontakan, meskipun pemberian tersebut bukanlah hal yang baik.

Sehingga remaja memang perlu untuk memulai belajar dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri agar dapat lebih memahami diri sendiri. Baru setelah dapat memahami diri, individu akan juga bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar.

c. Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII Masa Pubertas

Cash (2000) mengemukakan adanya lima komponen citra tubuh, yaitu: evaluasi penampilan, yaitu penilaian individu mengenai keseluruhan

tubuh dan penampilan dirinya; orientasi penampilan, berarti perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya; kepuasan terhadap bagian tubuh, yakni kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik; kecemasan menjadi gemuk, yaitu kewaspadaan individu terhadap berat badan; persepsi terhadap ukuran tubuh, berarti persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya.

Penyesuaian diri terdiri dari beberapa komponen, yakni kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan, penerimaan diri, pengarahan diri serta kepuasan. Kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan disini ditunjukkan dengan kesadaran diri terhadap kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat. Pada aspek penerimaan diri, individu mampu mengenal dirinya yang akhirnya mampu mengarahkan diri dan menerima dirinya. Sehingga kemudian mampu merasakan kepuasan terhadap dirinya. Penyesuaian diri individu terletak pada bagaimana individu itu sendiri dapat mengatur dirinya sesuai dengan keadaan yang sedang dialaminya. Keadaan tersebut seringkali mengikuti tahap perkembangan yang sedang dilalui.

Dari penjelasan teori tersebut, sesuai dengan yang dipaparkan oleh Jersild, tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan (dalam Samura, 2011). Merasa puas dalam pernyataan ini sesuai dengan salah satu aspek penyesuaian diri yang menyatakan

tentang kepuasan individu apabila keinginannya terpenuhi. Segala sesuatu yang terjadi dianggap sebagai pengalaman. Keinginan untuk memperbaiki diri dari perubahan yang baru saja terjadi, acap kali dilakukan untuk mencari penyesuaian diri yang tepat.

Uji regresi linier yang telah dilakukan mempunyai hasil terdapat nilai signifikan dengan jumlah 0,000 yang berada pada level signifikansi 0,001. Selain itu juga memiliki hasil angka 0,605 pada *Standardized Coefficients* (Beta) menunjukkan tingkat korelasi antara citra tubuh dengan penyesuaian diri. $R^2 = 0,366$ yang didapat dari hasil pengkuadratan R (koefisien korelasi $\Rightarrow 0,605 \times 0,605$) yang artinya sumbangan citra tubuh terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 36,6% sedangkan sisanya sebesar 63,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Dari hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang. Jadi, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut dikarenakan citra tubuh berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang. Semakin positif citra tubuh siswa-siswi kelas VII, maka semakin positif pula penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII. Begitu juga sebaliknya, semakin negatif citra tubuh siswa-siswi kelas VII-VIII, maka semakin negatif pula penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII.

Hal tersebut sesuai dengan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang yaitu keadaan jasmaniah. Keadaan jasmani merupakan syarat bagi tercapainya proses penyesuaian diri yang baik. Sehingga ketika citra tubuh dalam kondisi baik, jelas penyesuaian diri juga akan baik. Begitu juga sebaliknya, ketika citra tubuh dalam kondisi tidak baik, maka penyesuaian diri juga akan kurang baik.

Namun, ditinjau dari hasil pengaruh melalui uji regresi linier sederhana adalah 36,6%, dan sisanya sebesar 63,4% yang berarti terdapat faktor lain selain citra tubuh yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Jika disesuaikan dengan teori, faktor lain selain citra tubuh atau jasmaniah adalah perkembangan kematangan, lingkungan dan kultur atau agama yang ada pada diri individu. Memang setiap individu memiliki tingkat kematangan diri yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Seperti yang tampak pada siswa-siswi kelas VII dan kelas VIII, mereka memiliki proporsi tubuh yang berbeda-beda. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi tingkat kematangan pada dirinya, kebanyakan dari individu yang memiliki kondisi tubuh besar mengalami kematangan yang lebih cepat dibandingkan dengan individu yang memiliki kondisi tubuh kecil.

Pengaruh lain bisa berupa media teknologi yang semakin canggih di era globalisasi. Remaja memiliki ketertarikan untuk menirukan suatu hal yang dianggap akan membuatnya terlihat lebih baik di antara teman-temannya. Sisi positifnya mereka mampu mengikuti perkembangan zaman dan hidup sebagai individu yang kreatif. Namun, di sisi lain

individu tidak bisa menjadi dirinya sendiri karena terlalu sibuk berupaya merubah dirinya untuk dapat diakui di masyarakat. Padahal belum tentu apa yang ditirukan sesuai dengan dirinya, sehingga membuat remaja tersebut memaksakan kehendak. Akan tetapi, faktor lain tersebut masih belum ditemukan keakuratannya karena memang peneliti tidak mengarah pada faktor selain citra tubuh tersebut.

