



SKRIPSI

**HUBUNGAN PEMBELAJARAN DARING DENGAN CITRA
TUBUH PADA REMAJA PUTRI DI MASA PANDEMI**

OLEH :

MARIA GRACE E.N (C1814201027)

MARIANA DINA T (C1814201029)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR**

2022



SKRIPSI

**HUBUNGAN PEMBELAJARAN DARING DENGAN CITRA
TUBUH PADA REMAJA PUTRI DI MASA PANDEMI**

OLEH

MARIA GRACE E.N (C1814201027)

MARIANA DINA T (C1814201029)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR**

2022

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama:

1. Maria Grace (C1814201027)
2. Mariana Dina Tesari (C1814201029)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Stella Maris Makassar untuk menyimpan, menggali informasi/formatkan, merawat, dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 25 April 2022

Yang menyatakan,

Maria Grace

Mariana Dina

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi penelitian ini diajukan oleh:

Nama : Maria Grace Evanty Najang (NIM : C1814201027)

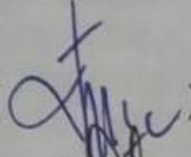
Mariana Dina Tesari (NIM: C1814201029)

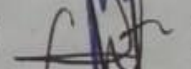
Program studi : Sarjana Keperawatan

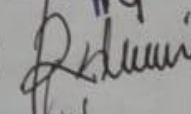
Judul skripsi : Gambaran Citra Tubuh pada Remaja Putri selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

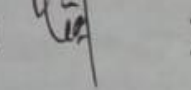
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Siprianus Abdu.S.Si S.Kep.,Ns,M.Kes ()

Pembimbing 2 : Nikodemus Sili Beda, Ns.,M.Kep ()

Penguji 1 : Rosdewi, S.Kp.,MSN ()

Penguji 2 : Meyke Rosdiana, Ns.,M.Kep ()

Ditetapkan di: Makassar

Tanggal : 27 April 2022

Mengetahui
Ketua STIK Stella Maris Makassar


Siprianus Abdu.S.Si S.Kep., Ns,M.Kes

NIDN: 092802701

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Maria Grace (C1814201027)
2. Mariana Dina Tesari (C1814201029)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi atau plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

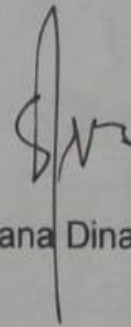
Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar benarnya.

Makassar, 14 April 2022

yang menyatakan,



Maria Grace Evanty N



Mariana Dina Tesari

HUBUNGAN PEMBELAJARAN DARING DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI DI MASA PANDEMI

(Dibimbing Oleh Siparianus Abdu dan Nikodemus Sili Beda)

MARIA GRACE E.N dan MARIANA DINA T
PROGRAM STUDI SARJANA DAN NERS

ABSTRAK

Pada masa pandemi covid-19 ini, Indonesia akan mengalami dampak yang sangat menimbulkan permasalahan yang besar Indonesia salah satunya dibidang pendidikan, sehingga Kementerian Pendidikan di Indonesia mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti KBM dengan menggunakan sistem dalam jaringan (Daring). Pada masa seperti ini Salah satu hal yang dikhawatirkan oleh remaja putri khususnya remaja putri tentang pola makan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *non- eksperimen* yang bersifat *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *propotinated stratified random sampling* yaitu pengambilan sampel dimana semua semua populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel, dimana pengambilannya memperhatikan strata dan proporsi yang dilakukan secara acak. Data di peroleh dari kuesioner kemudian data dianalisis menggunakan *SPSS* dengan uji statistic *chi-Square*. Analisis bivariat didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan untuk pembelajaran daring dengan citra tubuh dengan nilai yang didapatkan ialah $p=0,018$. Saran bagi remaja yang melakukan kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan metode daring yang mengalami citra tubuh yang tidak efektif untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan sikap peduli terhadap citra tubuh yang berlebih

Kata Kunci: covid-19, remaja, daring, usia, jenis kelamin, citra tubuh

Referensi: 2012-2021

**THE RELATIONSHIP OF ONLINE LEARNING WITH BODY IMAGE IN
YOUNG WOMEN DURING THE PANDEMIC**

(Guided by Siparianus Abdu and Nicodemus Sili Beda)

**MARIA GRACE E.N and MARIANA DINA T
UNDERGRADUATE AND NERS STUDY PROGRAMS**

ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, Indonesia will experience a very big impact in Indonesia, one of which is in the field of education, so the Ministry of Education in Indonesia issued a policy, namely by closing schools and replacing KBM using the system in the network (Online). At times like this One of the things that young women worry about, especially young women, about diet. This type of research is non-experimental research that is observational analytical with a cross sectional study approach. Sampling in this study using probability sampling techniques with a propotinated stratified random sampling approach is sampling where all populations have an equal chance of becoming a sample, where the retrieval pays attention to strata and proportions that are done randomly. The data is obtained from the questionnaire and then the data is analyzed using SPSS with the chi-Square statistic test. Bivariate analysis found that there was a significant association for online learning with body image with the value obtained was $p = 0.018$. Advice for adolescents who are doing teaching and learning activities using online methods that experience ineffective body image to further improve knowledge and caring attitudes towards excess body image.

Keywords: covid-19, teen, online, age, gender, body image

Reference: 2012-2021

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Citra Tubuh Remaja Putri Pada Masa Pandemi COVID-19”** dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu tugas akhir bagi kelulusan mahasiswa/mahasiswi STIK Stella Maris Makassar Program S1 Keperawatan dan persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di STIK Stella Maris Makassar.

Dalam penulisan skripsi ini disadari pula oleh penulis banyak mendapatkan bantuan, pengarahan, bimbingan serta doa dan motivasi dari berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis secara khusus mengucapkan terima kasih kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar dan sekaligus sebagai pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Sr. Anita Sampe, S.JM., Ns., MAN selaku Ketua Senat Akademik STIK Stella Maria Makassar.
3. Fransiska Anita Ns., M.Kep. Sp.Kep.MB selaku Wakil Ketua Bidang Akademik STIK Stella Maris yang telah mengelola kelangsungan proses akademik secara baik .
4. Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes selaku Wakil Ketua Bidang Administrasi, Keuangan, Sarana dan Prasarana.
5. Elmiana Bongga Linggi, Ns., M.Kes selaku Wakil Ketua Bidang Kemahasiswaan, Alumni dan Inovasi.
6. Mery Sambo, Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan.

7. Asrijal Bakri, Ns., M.Kes selaku Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat.
8. Nikodemus Silli Beda, Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Dosen beserta seluruh Staf Pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama menempuh pendidikan.
10. SMA Frater Makassar yang telah menerima dan mengizinkan kami untuk melakukan penelitian sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Teristimewa orang tua tercinta dari Maria Grace (Yohanes Ngajang dan Melania Dimbu), adik Yolen dan adik Christian serta keluarga dan sanak saudara yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, nasehat dan yang paling utama adalah cinta dan kasih sayang.
12. Teristimewa kedua orang tua tercinta dari Mariana Dina (Thomas Dedinus dan Marlince), dan adik saya Febri Petrus serta keluarga dan sanak saudara yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, nasehat dan juga Anugerah Sofyanto T yang selalu mendukung dan membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Seluruh sahabat dan teman-teman seangkatan yang telah banyak mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini. Sukses buat kita semua.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih perlu disempurnakan. Oleh karena itu kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Makassar, 21 November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN	i
HALAMAN SAMPEL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR ARTI LAMBANG,SINGKATAN,DAN ISTILAH	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan umum	3
2. Tujuan khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat teoritis.....	4
2. Manfaat praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum Tentang Pandemi COVID-19	5
1. Defenisi	5
2. Strategi pada covid-19	5
3. Efek pada masa pandemic covid-19	7
B. Tinjauan Umum Tentang Pembelajaran Daring	8
1. Defenisi	8
2. Metode-metode pembelajaran daring	9
3. Manfaat pembelajaran daring dimasa pandemic covid-19	12
4. Tantangan pembelajaran daring	13
C. Tinjauan Umum Tentang Citra Tubuh (Body Image).....	14
1. Defenisi	14
2. Faktor Yang mempengaruhi citra tubuh	15
3. Aspek-aspek citra tubuh.....	19
4. Komponen citra tubuh	20
5. Citra tubuh bagi perkembangan remaja	22
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kerangka Konseptual Penelitian	29
B. Hipotesis Penelitian	30
C. Definisi Operasional	31
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32

B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel.....	32
D. Instrumen Penelitian	34
E. Pengumpulan Data	34
1. Etika penelitian.....	34
2. Data yang di kumpulkan.....	35
F. Pengelolaan dan Penyajian data	35
1. Editing	35
2. Coding.....	36
3. Entery Data	36
4. Tabulating	36
G. Analisa Data	36
1. Analisa univariate.....	36
2. Analisa bivariate.....	36
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
1. Pengantar.....	38
2. Gambaran umum	38
3. Penyajian	39
4. Hasil analisis	39
a. Univariate	39
b. Bivariate.....	41
B. Pembahasan	42
1. Pembelajaran daring	42
2. Citra tubuh	44
3. Hubungan pembelajaran daring dengan citra tubuh pada siswi SMA Frater Makassar	45
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	36
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Daring.....	37
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Citra Tubuh.....	37
Tabel 5.4 Analisis Daring.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	30
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 : Surat Rekomendasi Izin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5 : *Informed Consent*
- Lampiran 6 : Tabel Output SPSS
- Lampiran 7 : Master Tabel
- Lampiran 8 : Lembaran kuisisioner penelitian
- Lampiran 9 : surat keterangan selesai penelitian
- Lampiran 10 : Lembaran konsul
- Lampiran 11 : Lembaran persetujuan menjadi responden
- Lampiran 12 : lembaran turnitin

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

<	: kurang dari
>	: Lebih dari
≥	: Lebih besar sama dengan
=	: Sama dengan
%	: Persentase
&	: Dan
/	: Atau
<i>Coding</i>	: Pemberian Kode
<i>Confidentially</i>	: Kerahasiaan
Dependen	: Variabel Terikat
Bivariat	: Analisa yang digunakan untuk menjelaskan Hubungan kedua variabel
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
<i>Editing</i>	: Pemeriksaan Data
<i>Entry Data</i>	: Memasukkan Data
WFH	: Work From Home
<i>Handsanitizer</i>	: Pembersih Tangan
<i>PSBB</i>	: Pembatasan Sosial Bersekala Besar
<i>PHBS</i>	: Pola Hidup Bersih dan Sehat
<i>Lockdown</i>	: Karantina Wilayah
Independen	: Variabel Bebas
<i>Informed Consent</i>	: Lembar Persetujuan
SPSS	: Stasistic Package and Social Science
Univariat	: Analisa yang digunakan pada masing-masing variabel

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SARS-CoV-2	: Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2
MERS	: Middle East Respiratory Syndrome
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
APD	: Alat Pelindung Diri
<i>Droplet</i>	: percikan atau lendir yang dihasilkan oleh Saluran pernapasan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa pandemi covid-19 ini, Indonesia akan mengalami dampak yang sangat menimbulkan permasalahan yang besar Indonesia akan berdampak secara sosial dan ekonomi yang akan membuat Indonesia harus bersiap siaga dalam menghadapi dampak tersebut dan yang paling utama dampak yang akan timbul dalam hal ini sistem kesehatan yang ada. Di Indonesia terdapat 4190.763 kasus yang terkonfirmasi dan 3,989.326 kasus sembuh serta 140.968 kasus kematian, yang di akibatkan oleh virus covid-19 ini. dari data yang telah di dapatkan dan kita lihat bahwa di Indonesia angka penderita covid-19 sudah mulai mengalami penurunan, dikarenakan jumlah kasus yang mengalami kematian menurun dari kasus sembuh meningkat. Pada supek yang terdapat dikota Makassar yaitu 4.559 dengan total yang mengalami khusus sembuh 4.7108 dan dengan total khusus kematian sebanyak 1000 khusus dari 2.152 kasus kematian di Sulawesi Selatan. Dikota Makassar sendiri terkonfirmasi sebanyak 376 orang, sehingga kota Makassar menjadi 1,38% bagian yang mengalami kasus atau yang terkonfirmasi covid-19 di Sulawesi-Selatan (Peduli Lindungi).

Munculnya virus Covid-19 ini menjadi ancaman bagi masyarakat Indonesia. Dalam rangka menangani penyebaran Covid-19 pemerintah Indonesia pun menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau yang bisa kita singkat dengan PSBB. Pada masa PSBB ini pemerintah mengharuskan masyarakat untuk menjaga kesehatan dengan menjaga jarak, selalu memakai masker setiap bepergian dan juga rutin menjaga kebersihan diri dengan cara mencuci kedua tangan menggunakan sabun dan *handsanitizer*. Begitu pula dengan kegiatan masyarakat lainnya yang sifatnya mengumpulkan massa atau orang banyak, pemerintah khususnya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan salah satu

kebijakan yaitu Work from Home (WFH) dan salah satu kebijakan dari pemerintah yaitu proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan sistem dalam jaringan (Daring). Dimana kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan dirumah guna mengurangi resiko penyebaran dan penularan dari virus Covid-19. (Kristina et al., 2020)

Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (Daring). Dengan menggunakan sistem pembelajaran daring ini terkadang muncul berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa dan guru, seperti materi pembelajaran yang belum selesai disampaikan. Oleh guru kemudian guru mengganti dengan tugas lainnya. Hal tersebut menjadi keluhan bagi siswa karena tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak (Sumantri et al., 2020).

Proses pembelajaran yang awalnya dilakukan seara tatap muka beralih menjadi pembelajaran secara daring karena adanya COVID-19 menjadikan berbagai pihak yang terlibat harus menyesuaikan supaya proses pembelajaran tetap berjalan. Pembelajaran secara daring ini tentunya masih memiliki kendala karena sebageian besar guru maupun peserta didik belum pernah melakukan pembelajaran secara daring. Pembelajaran daring ini memberika dampak positif dan negatif (Prawanti & Sumarni, 2020).

Pada masa seperti ini Salah satu hal yang dikhawatirkan oleh remaja putri khususnya remaja putri tentang pola makan. Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan dalam setiap hari oleh seseorang dan juga merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Pola makan yang seimbang yaitu

yang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat agar melahirkan status gizi yang baik. Gadis remaja putri sering terjebak dengan pola makan tak sehat, dimana remaja putrimenginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan sampai gangguan pola makan. Hal ini dikarenakan remaja putrimemiliki *body image* negatif yang mengacu pada idola remaja putriyang biasanya adalah para artis, peragawati, selebriti yang cenderung memiliki tubuh kurus, tinggi, dan semampai (Nourmalita, 2016).

Sebagaimana remaja putri memiliki tanggapan bahwa perubahan fisik yang dialami tidak sesuai dengan konsep idealnya. Dimana perubahan fisik menyebabkan remaja putri memiliki sudut pandang mengenai citra tubuh atau dikenal dengan *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan mengakibatkan timbulnya permasalahan pada remaja. Remaja putri yang merasa bahwa keadaan penampilannya tidak seperti yang di harapkannya, meskipun bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian membuat remaja putri tidak dapat menerima keadaan fisik seperti apa adanya, sehingga *body image* yang dimiliki remaja putritersebut menjadi rendah. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut dengan citra tubuh (*body image*) (Nourmalita, 2016).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian penelitian sebagai berikut: apakah ada hubungan pembelajaran daring dengan citra Tubuh pada remaja putri dimasa pandemi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

- a. Untuk mengetahui hubungan pembelajaran daring dengan citra tubuh pada remaja putri dimasa Pandemi COVID-19.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pembelajaran daring pada remaja putri dimasa Pandemi COVID-19.
- b. Mengidentifikasi citra tubuh pada remaja putri dimasa Pandemi COVID-19.
- c. Menganalisis hubungan pembelajaran daring dengan citra tubuh pada remaja putri dimasa Pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bagi instansi pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi bahan bacaan dan sekaligus referensi bagi mahasiswa keperawatan yang akan melakukan penelitian selanjutnya yang dapat berkaitan dengan hubungan pembelajaran daring dengan citra tubuh pada remaja putri dimasa Pandemi COVID-19

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa SMA

Menjadi salah satu informasi sebagai sumber pengetahuan bagi remaja putri tentang cara mengatasi tingkat kecemasan dimasa pandemi.

- b. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian serta mendapatkan pengetahuan baru tentang hubungan pembelajaran daring dengan citra tubuh yang dialami oleh remaja dimasa pandemi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Pandemi COVID-19

1. Defenisi

Coronavirus merupakan sekumpulan virus yang berasal dari subfamily *orthocoronavirinae* yang termasuk dalam keluarga *Coronaviridae* dan ordo *Nidovirales*. Virus ini dapat juga menyerang hewan dan manusia, yang pada manusia memiliki gejala berupa infeksi yang serupa dengan penyakit SARS, MERS, yang hanya saja COVID-19 bersifat lebih masif perkembangannya. Virus Corona yang juga dikenal sebagai Severe Respiratory Coronavirus Syndrome 2 (SARSCoV2) menjadi virus baru yang menginfeksi sistem pernapasan orang yang terinfeksi, umumnya virus ini dikenal dengan COVID19. menurut Lai *et al.*, (2020) dalam (Vibriyanti, 2020).

Awal mula Wabah virus Corona 2019 menyebar di Kota Wuhan, China pada akhir 2019. Penyebaran virus seperti ini masif hingga hampir semua negara melaporkan ditemukan kasus COVID19.

Tak terkecuali Indonesia, di mana kasus pertama kali terjadi pada awal Maret 2020, sehingga wajar jika ada banyak negara yang mengambil kebijakan yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi negara. . adalah strategi tercepat untuk memutus rantai virus ini (Vibriyanti, 2020).

2. Strategi Pada Covid-19

Di Indonesia, setidaknya pemerintah telah menerapkan berbagai strategi untuk mencegah penambahan kasus baru positif COVID-19. Strategi yang diungkapkan pemerintah Indonesia dapat dibagi menjadi 3 dari sisi kesehatan, yaitu strategi promosi strategi pencegahan dan strategi penyembuhan.

a. Strategi Promotif

Pemerintah secara aktif mengimbau masyarakat untuk memperkuat imunitas tubuh menghadapi virus COVID-19. Upaya yang dapat dilakukan orang untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi saluran pernapasan, antara lain tidak merokok dan menghentikan konsumsi alkohol, mengatur pola tidur, dan mengonsumsi suplemen untuk tubuh.

Selain itu pemerintah juga mengimbau masyarakat untuk mempraktikkan Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) dengan mengikuti anjuran dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam menyikapi wabah COVID-19. Langkah-langkah perlindungan dasar seperti sering mencuci tangan dengan alkohol atau sabun dan air, menjaga jarak aman jika seseorang batuk dan bersin, dan menerapkan etika batuk dan bersin seperti menutup mulut dengan tangan dan pergi ke rumah sakit untuk prosedur - Periksa apakah ada gejala COVID19 di tubuh Anda. Saran jarak aman mengikuti aturan jarak fisik minimal 1 meter dalam upaya mencegah penyebaran efek droplet di antara penderita COVID-19 (Siahaan, 2020).

b. Strategi preventif

Presiden membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, sebagai penerjemah teknis penanganan pandemi COVID-19, dan memberikan dukungan secara komprehensif terhadap seluruh aspek pertahanan negara. Ketika negara lain menerapkan karantina atau blokade wilayah, Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menerapkan Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) melalui PERMENKES 2020 tentang pedoman PSBB untuk memajukan penanganan COVID-19 ke depan. melakukan social distancing dan physical distancing bagi masyarakat. Di mana pembatasan sosial berskala besar merupakan langkah

strategis yang harus dilakukan pemerintah dalam upaya pencegahan angka penularan COVID19 di Indonesia menurut Thorik, 2020 dalam (Siahaan, 2020).

SARSCoV2 terutama ditularkan melalui tetesan. Alat pelindung diri (APD) merupakan bagian dari strategi pencegahan penularan selama digunakan dengan tepat. Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia sudah menjelaskan bahwa masker non-medis dapat digunakan sebagai alat pelindung diri (APD) bagi individu yang sehat untuk mencegah paparan droplet bagi penderita COVID -19, orang yang masih berkeliaran di lingkungan, sedangkan masker medis ditekankan untuk digunakan. hanya digunakan oleh dokter (Siahaan, 2020).

c. Strategi Kuratif

Untuk pasien COVID-19 dengan pneumonia, intervensi medis dilakukan dalam bentuk antibiotik dan mereka juga membutuhkan Mengonsumsi vitamin C dosis tinggi di bawah pengawasan dokter. Jika pasien memiliki gangguan hati akan menggunakan obat hepatoprotektif, obat yang dapat melindungi hati dari kerusakan yang disebabkan virus, selain itu Presiden Indonesia juga saya mengatakan Indonesia akan menggunakan Avigan dan klorokuin untuk mengobati penyakit COVID-19 pasien. Misalnya, klorokuin, yang sebelumnya dikenal sebagai obat malaria. (Siahaan, 2020).

3. Efek pada masa Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 yang menyebar di Indonesia saat ini menyebabkan kerugian yang besar dan sangat berpengaruh di semua bidang. Berdasarkan riset yang di dapatkan bahwa sebanyak 50% masyarakat Indonesia mulai mengurangi aktivitas di luar rumah, dan 30% di antaranya mengatakan bahwa mereka berencana untuk lebih sering berbelanja online, begitu pula

kegiatan proses pendidikan atau belajar mengajar dilaksanakan di rumah bahkan bekerja pun akan dilakukan di rumah dengan tujuan agar bisa mengurangi penularan Covid-19.(Siahaan, 2020)

Dibidang Pendidikan akibat dari wabah ini, maka pemerintah menetapkan salah satu kebijakan yaitu *Work from Home* (WFH) dimana kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan dirumah. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan diIndonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (Daring). (Sumantri et al., 2020).

B. Tinjauan Umum Tentang Pembelajaran Daring

1. Defenisi

Arti belajar dalam KBBI secara etimologis memiliki arti “berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu” dari defenisi tersebut memiliki pengertian bahwa belajar merupakan suatu aktifitas untuk memperoleh kepandaian atau ilmu yang dimana didapatkan kemampuan,pengalaman,dan keterampilan yang di miliki oleh individu.(Sudadi, 2017)

Daring kata lainnya yaitu dalam jaringan, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kemendikbud pusat, yang artinya terhubung dengan atau melalui jejaring computer, internet dan sebagainya.(Kristina et al., 2020)

Pembelajaran *daring* adalah pembelajaran jarak jauh yang cara pengantaran bahan ajar dan interaksinya dilakukan dengan perantara teknologi internet. Oleh karena itu, keberlangsungan pembelajaran daring tidak dapat dilepaskan dari keberadaan

infrastruktur internet sebagai teknologi utamanya (Fauziyyah et al., 2021).

proses belajar mengajar yang mengandalkan tatap muka antara guru dan siswa akan berubah menjadi pembelajaran dengan menggunakan metode daring, itu berarti siswa dapat memanfaatkan program pendidikan yang di sediakan di internet untuk menemukan sumber belajar yang akan di gunakan untuk memenuhi KBM.(Sugiarto, 2020)

Berbagai media pembelajaran daring antara lain, *e-learning*, aplikasi *zoom*, *google classroom*, *youtube*, maupun media *social whatsapp*. Sarana-sarana tersebut dapat digunakan secara maksimal, sebagai media dalam melangsungkan pembelajaran seperti dikelas. Dengan menggunakan media *online* tersebut, maka secara tidak langsung kemampuan menggunakan serta mengakses teknologi semakin dikuasai oleh siswa maupun guru (Sumantri et al., 2020).

2. Metode-metode pembelajaran Daring

Setiap pembelajaran tentunya memiliki tujuan yang menjadi dasar dalam pemilihan model, metode maupun media pembelajaran. Metode pembelajaran adalah seperangkat cara yang di lakukan guna pembelajaran daring di masa pandemic COVID-19 mencapai tujuan tertentu dalam proses pembelajaran. Metode pembelajaran juga dapat dipahami sebagai metode yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang telah ditentukan sebelumnya dalam bentuk kegiatan yang nyata dan nyata untuk mencapai tujuan pembelajaran (Nabila, 2020).

Tujuan pembelajaran menentukan apa artinya pembelajaran ini dan bagaimana hal itu dilakukan dengan semua hal positif

dan negatif dari belajar Online. Pembelajaran yang efektif harus selalu didorong oleh tujuan. untuk mengenal diri sendiri sendirian. Ada beberapa metode yang bisa digunakan dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID19 (Firdaus, 2020).

a. Metode ceramah

Metode penyajian dapat dilakukan dengan cara menyajikan pelajaran melalui narasi lisan atau dengan penjelasan langsung kepada siswa kelompok (sanjaya, 2006). Metode ini cukup sederhana. Dalam hal ini, guru memiliki kendali. tingkat yang lebih tinggi. Cara ini juga sering dilakukan dengan cara menjelaskan kepada siswa. Agar lebih menarik, guru mendapatkan materi penjelasan berupa video pembelajaran. Manfaat video pembelajaran yang dipimpin oleh guru akan memungkinkan siswa memahami materi pembelajaran karena bisa diulang mempelajari apabila ada materi yang belum dimengerti.

b. Metode diskusi

Metode diskusi adalah cara penyajian pelajaran, dimana siswa-siswa di hadapkan untuk masalah, baik itu masalah pernyataan atau pertanyaan untuk dibahas dan diselesaikan bersama. Metode ini berguna untuk membuat pembelajaran yang penting itu juga dapat mendorong anak untuk mengungkapkan pendapat dan pemikirannya. Diskusi dapat dilakukan melalui video konferensi segera menggunakan Zoom, Google Meet, WebEx, dan konferensi aplikasi video lainnya. Diskusi juga dapat dilakukan dengan bertukar komentar di Google Classroom, komentar diberikan secara tertulis.

c. Metode demonstrasi

Metode ini diterapkan dengan menunjukkan hal-hal fakta aturan pelaksanaan kegiatan, secara langsung atau melalui

50 COVID-19 Perspektif Pendidikan penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan (Syah 2000). Metode ini digunakan untuk memperagakan kejadian atau urutan kejadian. Demonstrasi dapat dilakukan langsung melalui aplikasi video conference ataupun dengan bantuan media video. Dalam hal ini pengajar dapat membuat video tentang mereka saat menjelaskan sesuatu.

d. Metode discovery

Metode ini di gunakan untuk mengembangkan cara belajar aktif dengan menemukan sendiri, menyelidiki sendiri maka hasil yang di peroleh akan setia dan tahan lama dalam ingatan. Melalui cara belajar berfikir analisis dan cobalah untuk menyelesaikan masalah sendirian. Metode ini menuntut siswa untuk mencari sendiri materi untuk diteliti, metode ini melatih siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran secara aktif dalam proses pembelajaran.

e. Metode inquiry

Rangkaian kegiatan pembelajaran yang memaksimalkan kemampuan siswa untuk meneliti dan menyelidiki pembelajaran secara daring selama pandemi COVID-19 secara sistematis, kritis, logis, dan analitis sehingga dapat mempercayai diri sendiri menarik kesimpulan sendiri.

f. Metode resitasi

Metode resitasi merupakan salah satu metode proses belajar mengajar dimana guru memberi tugas tertentu dan siswa mengajarkan, kemudian tugas tersebut akan di pertanggung jawabkan. Metode ini mengharuskan pembelajar untuk membuat resume dengan kalimat sendiri. Materi dapat berupa bacaan atau lihat, siswa harus membuat resume mereka sendiri. Hal ini dapat membuat peserta didik bertanggung jawab

dan percaya diri dalam pekerjaannya. Tetapi kelemahan belajar online menjadi guru tidak dapat mengontrol apa yang siswa, apakah benar-benar menggunakan kata-kata saja atau tidak atau copy hasil tempel..

3. Manfaat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

Pada pelaksanaan pembelajaran daring dimasa pandemi, pastinya memberikan manfaat dan dampak yang dapat membantu proses pembelajaran daring yang saat ini sedang berlangsung di berbagai tingkat sekolah bahkan di sekolah tinggi ataupun universitas lainnya, manfaat yang didapatkan dari pembelajaran daring yaitu :

a. Terhindar dari virus Covid-19

Pembelajaran daring di gunakan dikarenakan himbauan dari pemerintah untuk meminimalisirkan interkasi langsung demi mengurangi penyebaran dan penularan virus Covid-19 ini.

b. Waktu dan tempat yang fleksibel

Pembelajaran daring ini dapat di lakukan dimana saja, sehingga dapat mempermudah siswa untuk tidak datang kesekolah.

c. Mengoperasikan teknologi lebih baik.

Pembelajaran daring ini selain waktu dan tempat yang felksibel siswa/mahasiswa juga dapat mengoperasikan teknologi jauh lebih baik lagi karena di pembelajaran daring ini tidak lepas dari teknologi yang bersifat jaringan.

d. Hubungan dengan keluarga menjadi lebih dekat.

Dengan adanya pembelajaran daring siswa/mahasiswa lebih sering meluangkan waktunya di rumah sehingga hubungan bersama dengan keluarga semakin dekat.

e. Efisiensi biaya

Pembelajaran daring ini juga dapat mengefesienkan biaya yang biasa digunakan untuk pergi sekolah, jajan, membeli

buku dan lain sebagainya dapat di alihkan hanya untuk membeli kouta yang di gunakan untuk pembelajaran daring.

- f. Paperless (Penggunaan kertas pada pembelajaran secara daring telah di gantikan oleh jaringan)

Dengan adanya pembelajaran yang dilakukan secara daring, penggunaan kertas pada pembelajaran digantikan dengan jaringan.(Nabila, 2020)

4. Tantangan Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring memberikan banyak manfaat untuk proses pembelajaran, tetapi selain manfaat ada beberapa tantangan yang dihadapi baik oleh pengajar dan pembelajar dari pemberlakuan pembelajaran daring selama masa pandemi

- a. Koneksi internet yang kurang

Pada saat pandemi siswa lebih sering menggunakan internet untuk belajar maka sering kali siswa mengalami gangguan koneksi internet yang tidak stabil, sehingga proses belajar mengajar tidak berjalan dengan baik dikarenakan adanya gangguan tersebut, hal ini juga yang membuat siswa menjadi malas untuk mengikuti pembelajaran daring.

- b. Susah mengukur pemahaman kemampuan siswa.

Dengan adanya pembelajaran daring yang di lakukan maka semua aktivitas belajar mengajar di laksanakan dengan cara online, sehingga guru sulit mengukur pemahaman dan juga kemampuan siswa.

- c. Standarisasi dan efektivitas pembelajaran.

Pada masa pandemi ini standarisasi dan efektivitas pembelajaran akan sulit di ikuti dengan adanya kondisi seperti ini yang menyebabkan semuanya sistem belajarnya berubah.

- d. Kurangnya interaksi dalam pembelajaran.

Pada masa pandemi ini aktivitas belajar mengajar ini akan dilakukan dengan metode daring sehingga kurangnya keaktifan siswa untuk berinteraksi dalam pembelajaran dengan menggunakan metode daring.(Asmuni, 2020)

C. Tinjauan Umum Tentang Citra Tubuh

1. Defenisi

Menurut Cash,T.F. & Pruzinsky,T, 2002 dalam (Nourmalita, 2016). Honigman dan Castle (2007) mendefinisikan citra tubuh atau body image sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana cara tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Kebanyakan yang mempermasalahkan mengenai body image ini rata-rata adalah remaja khususnya remaja putri. Dimana remaja putri lebih terpengaruh oleh bayangan atau citra tubuh ideal. Remaja putri lebih banyak menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh dibandingkan pada laki-laki, remaja putri sering mengembangkan citra tubuh yang negative. Perempuan dan kecantikan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan. Dalam diri perempuan meyakini bahwa kecantikan itu penting, sehingga banyak timbul permasalahan bagi perempuan ketika mereka berusaha untuk menjadi cantik yang menyebabkan perempuan banyak mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, bahkan boleh dikatakan problem klasik yang sering dialami perempuan.(Nourmalita, 2016). Body image dapat bersifat positif atau negative tergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapinya. Body image terdiri dari komponen sikap evaluasi dan komponen keyakinan, dimana kedua komponen tersebut berkaitan dengan rasa puas dan tidak puas dengan keadaan

bentuk tubuh yang dimiliki. Jadi, apabila tingkat kepuasan body image individu tinggi maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki body satisfaction sebaiknya apabila tingkat kepuasan body image individu rendah dikatakan bahwa individu tersebut mengalami *body dissatisfaction* atau biasa disebut dengan (Sukanto, 2021)

Adanya fenomena pandemi memaksa pelajar merasa kurang bergerak bahkan berolahraga, sehingga merasa berat badannya bertambah secara cepat karena perubahan aktivitas fisik yang berbeda dari biasanya. Kebanyakan remaja melakukan segala aktivitas di rumah, dan menyisakan banyak waktu luang yang semakin membosankan. Untuk mengalihkan rasa bosan selama di rumah, kebanyakan remaja melakukan alternatif murah dan praktis yang dapat dilakukan salah satunya dengan menonton drama korea atau biasa disebut drakor. Mengingat kondisi aktivitas banyak dirumah, remaja atau pelajara akhirnya jarang berolahraga dan pola makan pun menjadi tidak teratur. Dimana kebanyakan yang menghabiskan waktu di rumah membuat orang lebih banyak ngemil, kurang bergerak dan berolahraga, serta lebih banyak stress dan cemas.(Surin et al., 2021). Peran media membawa pengaruh yang begitu besar dalam mendorong seseorang untuk sangat memperhatikan penampilan tubuhnya. Remaja yang memiliki citra tubuh lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan kecenderungan pemikiran untuk melakukan bunuh diri daripada remaja yang bisa menerima tubuh mereka apa adanya. (Surin et al., 2021).

2. Faktor yang mempengaruhi Citra Tubuh

Body image terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi body image seseorang termasuk pandangan atau penilaian orang lain

terhadap penampilan diri sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan body image adalah sebagai berikut :

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Persepsi citra tubuh yang sangat buruk sering dikaitkan dengan perasaan kelebihan berat badan, terutama pada wanita. Pria lebih memperhatikan massa otot ketika mempertimbangkan citra tubuh mereka.

Secara umum. Citra tubuh yang buruk sering menyebabkan diet dan mode intermiten, obesitas, dan gangguan makan, dan juga dapat menyebabkan harga diri rendah, depresi, kecemasan, dan tekanan emosional. Sebuah studi yang menjelaskan bahwa tentang

0,070% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek tubuh mereka. Ketidakpuasan ini sering terkonsentrasi pada jaringan lemak penting di bagian tubuh tengah atau bawah seperti pinggul, perut, dan paha. Di banyak negara, Antara 50 dan 80% anak perempuan ingin menurunkan berat badan, dan dietnya bervariasi dari 20% hingga 60%.Seorang pria juga ingin menghindari tubuh. gemuk dan lembut tetapi pria yang tidak puas dengan berat badan dan membentuknya, mencoba menambah berat badan untuk mengembangkan lengan, dada dan bahu.(Nourmalita, 2016)

b. Media massa

Media massa itu di mana-mana memberikan gambar pria dan wanita ideal yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang.. media massa menjadi salah satu pengaruh kuat dalam budaya social. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang

dewasa membaca surat kabar harian serta majalah. Survey media massa menunjukkan bahwa 83% majalah fashion khususnya dibaca oleh mayoritas perempuan maupun anak perempuan.

Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara. Isi tayangan media massa sering menggambarkan standart kecantikan seorang perempuan ialah dengan tubuh yang kurus, jadi dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki dapat membuat kebanyakan wanita percaya mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata.

c. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan feedback yang di terima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya yang gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. (Denich & Ildil, 2015)

Banyak hal yang dapat mempengaruhi citra tubuh, ada beberapa faktor lain lagi yang mempengaruhi citra tubuh

a. Pengaruh berat badan dan persepsi lemak/kurus Keinginan untuk terus mempertahankan berat badan yang optimal dengan menjaga pola makan tetap teratur sehingga persepsi citra tubuh yang baik sesuai dengan keinginan seseorang.

b. Budaya

Ada pengaruh di sekitar lingkungan individu. melalui cara budaya mengkomunikasikan standar ukuran dan penampilan tubuh yang menarik.

c. Siklus hidup

Pada dasarnya orang sering sungai ingin kembali ke bentuk tubuh sebelumnya.

d. Masa kehamilan

Proses di mana satu individu dapat menjaga waktu tumbuh kembang anak dalam kandungan tanpa terjadinya peristiwa kehamilan.

e. Sosialisasi

Memiliki pengaruh rekan-rekan mendapatkan mempengaruhi individu, dll. Gambar konsep diri apa yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri, termasuk evaluasi diri dan evaluasi sosial.

f. Konsep diri

Gambar yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri, termasuk evaluasi diri dan evaluasi sosial.

g. Gender Peran

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting untuk citra tubuh individu untuk mengekspos selain individu lebih cepat.

h. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu

Pengaruh Distorsi Citra Tubuh pada Individu perasaan dan persepsi negatif seseorang tubuhnya dapat menyebabkan sikap buruk

Adanya *trend* mengenai citra ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih dan merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi.

3. Aspek-aspek Citra Tubuh

Citra tubuh terbagi dalam beberapa aspek yaitu :

a. *Apperance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau sebaliknya serta memuaskan atau belum bisa memuaskan.

b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan ialah perhatian individu terhadap penampilan dirinya serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, adalah mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki) serta bagian tubuh secara keseluruhan.

d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap kenaikan berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan pembatasan diet.

e. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Klasifikasi ukuran tubuh, yang mengukur bagaimana seseorang dapat menilai berat badannya dari ketipisan menjadi lemak (Denich & Ildil, 2015).

Menurut Thompson (dalam Wulan Tri Utami,2014) menjelaskan aspek-aspek dalam body image, yaitu :

a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh

Persepsi bagian tubuh Tentang apa yang individu pikirkan tentang keadaan tubuh mereka dan seberapa akurat mereka sangat memahami atau memperkirakan ukuran tubuh mereka

b. Penampilan secara keseluruhan

Tentang individu dengan menjawab bagaimana tubuh mereka terkait. dengan kepuasan individu atau ketidakpuasan dengan tubuh mereka..

c. Membandingkan diri anda dengan orang lain

Membandingkan diri Anda dengan orang lain dalam situasi ini dapat membuat individu merasa tidak nyaman, yang mempengaruhi penampilannya.

d. Sosial budaya

Orang akan menilai citra tubuh yang buruk atau citra tubuh. Tren yang diterapkan dalam masyarakat ini mempengaruhi citra tubuh individu. Tren tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu tentang tubuh (Ramanda et al., 2019).

4. Komponen Citra Tubuh

cash dan pruzinky (dalam junior, 2016) menyatakan body image adalah sikap yang di miliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negative.

a. Citra tubuh positif

Menurut Andi Priyatna (2009), memiliki sosok tubuh yang positif berarti individu yang disebutkan di atas puas dengan penampilannya saat ini, dapat menghargai semua yang ditawarkan tubuh dan menerima segala kekurangan yang ada pada tubuh. Selanjutnya menurut Januar and the Princess (di Wulan,2014) Individu dengancitra tubuh positif mengekspresikan diri melalui sejumlah perilaku termasuk kepuasan tubuh, penerimaan diri dan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Citra tubuh positif Andiyati (2016) dimanifestasikan sebagai kepuasan tubuh, individu yang puas dengan apa yang sudah Anda miliki, individu puas dan menghargai apa yang dimilikinya akan terus berusaha dan merawat tubuh dengan baik.

b. Citra tubuh negatif

Citra tubuh negatif adalah suatu pandangan negatif individu mengenai tubuh yang dimilikinya. Menurut Dacey & Kenny (Muhsin, 2014) mengartikan bahwa citra tubuh negatif merupakan ketidakmampuan individu yang dapat menerima keadaan tubuhnya dan juga dapat menghambat perkembangan kemampuan interpersonal serta kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Citra tubuh negatif umumnya dapat dialami oleh remaja, hal ini terjadi dikarena dalam masa remaja yang merupakan periode dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang penting. Menurut Cash & Grant (Rombe, 2014) mengartikan bahwa citra tubuh negatif ialah suatu keyakinan individu bahwa dimana penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu dapat menilai tubuhnya dengan rendah. Apabila hal tersebut berlanjut, maka dapat dipastikan menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, serta dapat menarik diri. (Ramanda et al., 2019)

Menurut Thompson (2000) tingkat citra tubuh individu dapat digambarkan oleh beberapa jauh individu itu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra tubuh sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Komponen citra tubuh terdiri atas komponen perseptual dan komponen sikap menjadi landasan pengukuran.

Komponen perseptual menunjukkan bagaimana individu dapat menggambarkan kondisi fisiknya. Oleh karena itu penilaian merupakan aspek yang tepat untuk mewakili komponen-komponen tersebut. Komponen sikap mengarah pada perasaan

dan sikap yang muncul dari kondisi tersebut. Perasaan diwakili dengan dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, sedangkan sikap diwakili oleh harapan-harapan mengenai tubuhnya, sebagai akibat dari harapan biasanya menjadi tindakan demi mewujudkan harapan tersebut. Oleh karena itu aspek perasaan dan aspek harapan mewakili seluruh komponen. Menjelaskan aspek-aspek dalam citra raga yaitu :

a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karna dalam hal tersebut individu sering dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk yang dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

b. Aspek perbandingan dengan orang lain.

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga dapat menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang lain, hal-hal ini yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik baik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.(Denich & Ildil, 2015)

5. Citra Tubuh bagi perkembangan remaja

Remaja merupakan masa peralihan dimana dari masa anak-anak memasuki masa remaja, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa

dewasa. Perubahan tersebut meliputi beberapa aspek perkembangan yaitu aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia (Kholifah, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO), rentang usia remaja adalah 10-19 tahun menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, rentang usia adalah 10-18 tahun, menurut badan kependudukan dan badan berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jadi, seseorang dapat dikatakan remaja setelah sudah tidak bisa lagi disebut kanak-kanak namun belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa atau bisa dibilang sebagai masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa menurut Sumara et al. 2017 dalam (Haqi, 2019) Fase remaja mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berfikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja, masa tersebut berlangsung dari usia 12-21 tahun, dengan pembagian sebagai berikut : (Hidayati & Farid, 2016)

a. Masa remaja awal (*early adolescent*) umur 12-15 tahun.

Pada tahap ini akan terjadi perubahan tubuh yang terjadi pada tubuhnya sendiri, mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru sehingga cepat tertarik pada lawan jenis dan juga mudah terangsang secara erotis.

b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) umur 15-18 tahun.

Pada tahap ini remaja membutuhkan kawan-kawan, remaja senang jika banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan men cintai diri sendiri, selain itu remaja berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih jalan yang mana yang peka atau tidak peduli, ramai atau

sendiri, optimis atau pesimistis, idealitas atau materialis, dan sebagainya.

- c. Remaja terakhir umum (*late adolescent*) umur 18-21 tahun.
- Tahap ini dimana merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan di tandai dengan pencapaian 5 hal yaitu:
- 1) Minat yang akan mantap terhadap fungsi intelektual.
 - 2) Egonya akan mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
 - 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi.
 - 4) Egosentrisme (terlalu mencari perhatian pada diri sendiri) di ganti dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
 - 5) Tumbuh” dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*privateselft*)

Remaja adalah salah satu kelompok umur yang rentan mengalami perubahan fisik, psikis dan psikososial. Efek psikologis yang ditimbulkan dapat berdampak ringan hingga berat (Hidayati & Farid, 2016). Selain itu juga remaja sering mengalami ketidakstabilan emosi. Dimana emosi merupakan sebuah dorongan yang memberikan motivasi disepanjang kehidupan manusia, dan emosi ini mempengaruhi aspirasi, tindakan (*actions*), dan pemikiran seseorang. Remaja dikenal dengan emosi yang mudah meledak-ledak dan kurang bisa dikendalikan (Kusumastuti & Mastuti, 2019).

Dikondisi saat ini, membuat siapa saja tidak siap menghadapinya, khususnya remaja mengalami psikis pada masa pandemi disebabkan karena beberapa faktor, yaitu ketakutan akan wabah, rasa terasingkan, rasa sedih jauh dari keluarga, rasa cemas terhadap kebutuhan kehidupan sehari-hari, serta adanya berita simpang siur beredarnya informasi tentang penyakit ini, menyebabkan dampak positif dan negative. Kita

menganjurkan mengupdate informasi agar selalu waspada. Namun, jika secara terus menerus, dapat menimbulkan efek tidak baik terhadap kesehatan mental, seperti memicu timbulnya stress, cemas, panik, dan rasa takut. Kondisi yang secara tiba-tiba datang menyebabkan remaja belum siap menghadapi secara fisik maupun rasa takut dan cemas akan kondisi kesehatan diri sendiri. Di tambah dengan kondisi dimana pembelajaran harus dilakukan secara Daring, kecemasan dapat bertambah seperti kecemasan akibat perubahan lingkungan belajar, tugas pembelajaran yang berat, tidak siapnya menghadapi gaya belajar yang baru serta menurunnya minat dan konsentrasi dalam belajar. Dan juga Perubahan fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis seseorang, serta akan membawa dampak pada citra tubuh. Ketidakpuasan citra tubuh dan keinginan menjadi lebih kurus merupakan faktor yang berhubungan dengan alasan remaja melakukan diet (Hasina et al., 2021).

Dalam masa remaja sering kali ditandai dengan cepatnya perubahan fisik. Menurut Santrock (2011) dalam masa remaja terdapat dua transisi penting, yaitu masa kanak-kanak ke masa remaja dan dari masa remaja ke masa dewasa. Masa transisi remaja ini mengalami beberapa perubahan antara lain perubahan secara biologis, perubahan kognitif, dan perubahan emosional. Remaja yang mengalami transisi tersebut maka orang tua sebaiknya memberikan lebih banyak tanggung jawab dalam pengambilan keputusan yang dilakukan oleh remaja, selain itu transisi ini juga sangat membutuhkan adaptasi yang masuk akal serta dukungan dari orang disekelilingnya yang peduli.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008) ada beberapa istilah dalam perkembangan fisik remaja, yaitu The Onset of pubertal

growth spurt (masa kritis dari perkembangan biologis) dan The maximum growth age, yang berupa perubahan dalam bentuk tubuh, ukuran, tinggi, dan berat badan, proporsi muka dan badan. Pertumbuhan fisik remaja antara laki-laki dan perempuan menunjukkan adanya perbedaan yang sangat mencolok. Dimana remaja perempuan lebih cepat pertumbuhannya dibandingkan dengan remaja laki-laki, namun pada periode tertentu sebaliknya remaja laki-laki yang akan menyusul dengan kecepatan melebihi remaja perempuan sehingga pada akhirnya remaja laki-laki mempunyai tinggi, besar, dan berat badan yang dapat melebihi anak perempuan (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2008).

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Santrock (2011) dalam masa remaja awal, anak perempuan cenderung lebih besar dibandingkan anak laki-laki, namun sekitar usia 14 tahun, anak laki-laki mulai melampaui anak perempuan. Karakteristik perubahan fisik yang terjadi pada remaja perempuan adalah payudara membesar, munculnya bulu dikemaluan, munculnya bulu diketiak, menstruasi, pinggul lebih lebar dari pada bahu, sedangkan karakteristik perubahan fisik pada laki-laki adalah perubahan suara, munculnya bulu diketiak, munculnya bulu dikemaluan, mimpi basah, pertumbuhan tinggi badan, dan berat badan.

Perubahan-perubahan tersebut dapat menjadi salah satu alasan terjadinya citra tubuh (body image). Citra tubuh merupakan salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik saat pubertas adalah sesuatu yang pasti, remaja sering terobsesi dengan tubuhnya sendiri dan mengembangkan gambaran dari bentuk tubuh yang remaja sukai (Allen ddk, Mueller ddk, dalam Santrock, 2011). Rasa obsesi yang begitu kuat dengan citra tubuh yang terjadi selama masa remaja, namun hal tersebut

menjadi semakin kuat pada masa remaja awal, dimana remaja awal lebih puas dengan tubuhnya dari pada masa remaja akhir (Graber & Brooks-Gunn dalam Santrock, 2011). Remaja yang sudah puas dengan citra tubuhnya, lebih cenderung merasa lebih nyaman dan percaya diri, dan berbeda dengan remaja yang kurang puas dengan citra tubuhnya, dirinya akan terus merasa minder, tidak nyaman, dan tidak percaya diri.

Pada usia remaja akan mengalami masa pubertas baik itu perempuan maupun laki-laki. Remaja perempuan sering kali merasa kurang puas terhadap tubuhnya dikarenakan peningkatan lemak terhadap tubuhnya, dan sebaliknya remaja laki-laki memiliki rasa puas dengan tubuhnya karena masa ototnya meningkat (Bearman dkk dalam Santrock, 2011). Remaja sering kali mengalami kegusaran hati yang paling dalam dikarenakan perhatian yang besar terhadap dirinya terutama kalau terdapat penyimpangan, bagi remaja yang mengalami masa pertumbuhan cacat dapat menimbulkan masalah terhadap kepribadiannya seperti rendah diri, dan tidak percaya diri (Rita Eka Izzaty dkk, 2008).

Ada beberapa factor dapat yang mempengaruhi citra tubuh bagi remaja antara lain *self esteem*, perbandingan dengan orang lain, keluarga dan hubungan interpersonal. *Self esteem* merupakan keyakinan dan sikap seorang remaja terhadap tubuhnya sebagaimana gambaran ideal didalam masyarakat seperti gambaran tubuh yang langsing atau berotot. Perbandingan dengan orang lain merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh remaja, khususnya dalam membandingkan diri mereka dengan idola atau artis yang memiliki tubuh yang ideal. Hal tersebut sering kali ditemukan dalam berbagai media sosial yang digunakan oleh remaja seperti Instagram, facebook, twitter, path, dll. Keluarga juga merupakan salah satu hal penting

dalam membentuk citra tubuh seseorang khususnya dalam perkembangan remaja yang dapat dipengaruhi melalui modeling atau umpan baik keluarga itu sendiri. Didalam hubungan interpersonal sering terjadi didalam masa remaja dimana mereka selalu membandingkan tubuhnya dengan teman kelas atau sahabatnya sehingga menjadi tolak ukur dalam penampilan fisiknya. Kemudian menurut McCarthy (Bell dan Rushforth, 2008: 3) budaya juga dapat berpengaruh dalam pembentukan citra tubuh. Hal ini bisa terjadi dikarena adanya suatu standar ideal dari masyarakat, seperti kecantikan yang dapat diukur berdasarkan warna kulit, kondisi badan (kurus atau gemuk), mancung atau pesek, dll. Standar masyarakat inilah yang dapat membuat individu yang tidak sesuai dengan standar ideal sering merasa rendah diri dan memiliki citra tubuh yang negatif.

Hal ini disesuaikan dengan adanya beberapa hasil penelitian yang dapat menggambarkan bahwa terbukti secara empiricitra tubuh memiliki hubungan yang positif dengan tingkat self esteem remaja. Remaja perlu mendapatkan banyak informasi yang tepat mengenai citra tubuh, bentuk-bentuk dan dampaknya, sehingga mereka mempunyai kemampuan yang benar. Pengetahuan dan persepsi yang dimiliki peserta didik mengenai citra tubuh dapat memberikan pengaruh pada aktivitas yang remaja jalani sesuai dengan tugas perkembangan.

Remaja seiring berjalannya waktu terus mengalami pertumbuhan sehingga terjadi perubahan dalam hal fisik. Citra tubuh yang baik dapat diperkenalkan kepada peserta didik agar mempunyai pemahaman yang baik sehingga mereka dapat menerima keadaan dan perubahan yang dialami pada dirinya. (Ramanda et al., 2019)

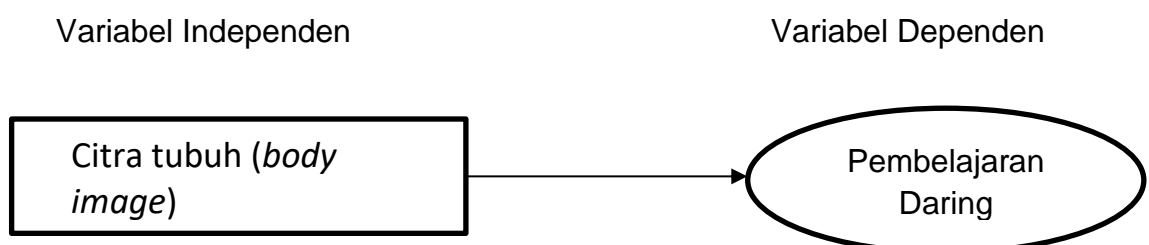
BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konseptual

Pada masa pandemi COVID-19 ini, hampir semua golongan masyarakat terkena dampak. Dampak COVID-19 tidak mengenal usia, dari anak-anak, remaja, bahkan sampai lansia semua mengalami perubahan di dalam kehidupan dan aktivitas mereka. Orang-orang merasa sangat tidak nyaman karena pembatasan untuk keluar rumah bahkan bepergian. Anak-anak remaja putrimengalami kecemasan, stres dan depresi baik yang terjadi karena dampak langsung pandemi maupun dampak secara tidak langsung seperti perubahan sistem pembelajaran yang sebelum pandemi COVID-19 dilaksanakan secara tatap muka namun setelah pandemi COVID-19 pembelajaran dilaksanakan secara daring. Begitu juga dampak pandemi yang mengharuskan orang untuk beraktivitas dari rumah saja sehingga memberikan perubahan terhadap setiap pribadi misalnya perubahan citra diri.

Dapat dikatakan bahwa pandemi COVID-19 mendatangkan banyak hal terhadap kehidupan setiap orang baik hal positif maupun negatif. sehingga kerangka konsep penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka konsep

Keterangan :

: Variabel Dependen

: Variabel Independen yang di
teliti

: Penghubung

B. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan antara pembelajaran daring dengan citra tubuh pada remaja putriputri dimasa pandemi COVID-19.

C. Defenisi Operasional

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Cara Ukur	Skala Ukur	Skor
1.	VD: Pembelajaran Daring	Proses belajar mengajar antara guru dan siswa yang dilakukan secara online	Alat pembelajaran efektif dan tidak efektif	Kuesioner	Ordinal	Efektif jika nilai skor: 26-41 Tidak efektif jika nilai skor: 10-25
2.	VI: Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	Sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negative tergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapinya	<i>Body Image</i> yang bersifat positif atau negative	Kuesioner	Ordinal	Negatif jika nilai skor:30-75 Positif jika nilai skor: 76-120

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *non-eksperimen* yang bersifat observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengumpulan data melalui pembagian kuisioner yang dilakukan pada saat bersamaan antara variabel independen dan variabel dependen untuk mengetahui apakah ada hubungan pembelajaran daring dan citra tubuh (*body image*) remaja putriputri pada masa pandemi COVID-19 di Sekolah Menengah Atas Frater Makassar.

B. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat penelitian adalah di sekolah Menengah Atas Frater Makassar.

2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2022.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang duduk di bangku SMA Frater Makassar mulai kelas X sampai dengan kelas XI yang berjumlah 185 orang.

2. Sampel

Pengambilan sampel di dalam penelitian ini menggunakan dengan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *proportinated stratified random sampling* yaitu pengambilan sampel dimana semua populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel, dimana pengambilannya memperhatikan strata dan proporsi yang dilakukan

secara acak. Untuk mendapatkan jumlah sampel total menggunakan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

$$n = \frac{185}{1 + 185 \cdot (0,05)^2}$$

$$n = \frac{185}{1 + 185 \cdot (0,05)^2}$$

$$n = 126 \text{ orang}$$

Kriteria inklusi dan eksklusi :

1) Kriteria Inklusi

- a) Remaja putri yang bersekolah di SMA Frater Makassar yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informant consent*.
- b) Remaja yang bersedia menjadi responden.

2) Kriteria Eksklusi

- a) Remaja putri yang tidak bersedia menjadi responden.
- b) Remaja putri yang sedang sakit saat penelitian di adakan.

Jumlah sampel pertingkatan kelas menggunakan rumus proporsi adalah

$$n1 = \frac{N1}{N} \times n$$

Kelas I

$$n1 = \frac{80}{185} \times 126 = 55$$

Kelas II

$$n2 = \frac{105}{185} \times 126 = 71$$

D. Instrument Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian. Alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu kuisisioner dengan mengajukan sejumlah pertanyaan yang di gunakan untuk memperoleh dari reponden. Penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu cara pengumpulan data dengan mengajukan sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data. Kueisioner ini terbagi atas beberapa bagian, bagian pertama berisi kata pengantar dan petunjuk pengisian, bagian kedua berisi pertanyaan-pertanyaan yang mengungkapkan beberapa konsep.

Konsep yang pertama pembelajaran daring pada remaja putri dengan hasil pengukuran skor : selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah. Konsep yang kedua citra tubuh pada remaja putri dengan hasil pengukuran skor: selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah.

E. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini dipandang perlu adanya rekomendasi dari pihak institusi kampus STIK Stella Maris Makassar atas pihak lain dengan mengajukan permohonan ijin kepada instansi tempat penelitian, didalam hal ini SMA Frater Makassar. Setelah mendapat persetujuan baru dilakukan penelitian dengan etika penelitian sebagai berikut:

1. Etika penelitian

a. *Informed Consent* (Lebar Persetujuan)

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden yang akan diteliti sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Bila responden tidak bersedia maka peneliti tidak akan memaksakan dan tetap menghormati hak-hak klien.

b. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Untuk menjaga kerahasiaan, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden tetapi lembaran tersebut diberikan inisial atau kode.

c. *Confidentialily* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

2. Data-data yang dikumpulkan

a. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber penelitian yaitu remaja putri yang bersekolah di SMA Frater Makassar, yang diperoleh melalui kuesioner yang telah diberikan.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber lain yaitu data remaja putri yang ada di SMA Frater Makassar melalui staf guru atau pengurus tata usaha di SMA Frater Makassar.

F. Pengelolaan dan Penyajian data

Setelah data dikumpulkn, selanjutnya dilakukan pengelolaan data. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau yang dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data, kesinambungan data, dan memeriksa keseragaman data sehingga dapat dipastikan data benar atau tidak.

2. Coding (Pemberian Code)

Coding dilakukan setelah diperiksa kelengkapan data (pengeditan), pemberian kode pada setiap lembaran jawaban agar memudahkan dalam pengelolaan data selanjutnya.

3. Entry Data (Memasukan Data)

Data dimasukan dan diolah dengan menggunakan program komputer.

4. Tabulating (Tabulasi)

Dilakukan dengan mengelompokkan data disesuaikan dengan variabel yang diteliti yaitu citra tubuh (*independen*) dan hubungan pembelajaran daring (*dependen*). Penyajian data yang digunakan adalah dalam bentuk tabel.

G. Analisa data

Data yang terkumpul akan dianalisis secara analitik dan diinterpretasi dengan menggunakan uji statistik yaitu dengan menggunakan metode computer program SPSS.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data univariat dan bivariat.

1. Analisa univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik pada masing-masing kelompok yang diteliti yaitu kelompok remaja putri yang mengalami perubahan pada citra tubuh di masa pandemi.

2. Analisa bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen di SMA Frater Makassar dengan menggunakan Uji *Statistik non-prametrik* yaitu *Uji Chi Square*

untuk melihat adanya hubungan antara 2 variabel yang berskala ordinal dengan tingkat kecemasan 5% ($\alpha=0.05$) dengan interpretasi:

- a) Apabila nilai $p < 0.05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan pembelajaran daring dan citra tubuh (*body image*) remaja putri pada masa pandemi COVID-19.
- b) Apabila nilai $p \geq 0.05$ maka H_a ditolak dan H_o diterima, artinya tidak ada hubungan pembelajaran daring dan citra tubuh (*body image*) remaja putri pada masa pandemi COVID-19.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Berdasarkan hasil penelitian yang telah kami lakukan pada tanggal 17-19 Maret di Sekolah Menengah Atas (SMA) Frater Makassar dalam bentuk kuesioner yang kemudian dilakukan analisis data temuan hasil penelitian akan dilakukan pembahasan sesuai dengan teori dan logika. Agar lebih terperinci dan terurai, maka dalam pembahasan ini akan disajikan sesuai dengan permasalahan yang ada.

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Gambaran Sekolah

Sekolah Menengah Atas (SMA) Frater Makassar terletak di Jalan Kumala No.151, Jongaya, Kec. Tamalate. Sekolah Menengah Atas (SMA) Frater Makassar merupakan sekolah dibawah naungan Yayasan Frateran yaitu Hamba-Hamba Kristus (HHK). Keberadaan sekolah ini sangat berarti bagi masyarakat karena anak-anak dapat melanjutkan pendidikan sekolah ditingkat SMA menuju ke tingkat Perkuliahan.

SMA Frater dipimpin oleh seseorang kepala sekolah yang bernama Bapak Alexander Gandeng Mangallo dan mempunyai tenaga pengajar sebanyak 32 orang dan pada saat ini SMA Frater memiliki jumlah siswa perempuan sebanyak 185 orang.

b. Keadaan Siswa

Jumlah siswa perempuan 185 orang yang terbagi atas 7 kelas antara lain, 3 kelas X dan 4 kelas XI.

3. Penyajian Karakteristik Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur responden penelitian dapat diketahui dari hasil pengelompokan responden berdasarkan umur berikut ini :

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur
Di SMA Frater Makassar

Umur(thn)	Frekuensi(f)	Presentase(%)
15	35	27,8
16	56	44,4
17	35	27,8
total	126	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Tabel di atas mendeskripsikan bahwa berdasarkan umur yang paling banyak pada umur 16 tahun sebanyak 56(44,4%) responden, sedangkan yang paling sedikit adalah pada umur 15 tahun dan 17 tahun masing-masing 35(27,8%) responden.

4. Hasil Analisa Variabel Yang Diteliti

a. Analisa Univariat

Analisa univariat merupakan suatu analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang diteliti.

1. Pembelajaran Daring

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Pembelajaran Daring Di SMA Frater
Makassar

Pembelajaran Daring	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Efektif	65	51,6
Tidak efektif	61	48,4
Total	126	100,0

Sumber: Data Primer 2022

Tabel di atas mendeskripsikan bahwa distribusi frekuensi pembelajaran daring terbanyak berada pada kategori efektif yakni 65(51,6%) responden sedangkan kategori tidak efektif sebanyak 61(48,4%) responden.

2. Frekuensi Citra Tubuh

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Citra Tubuh
Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Frater Makassar

Citra tubuh	Frekuensi(f)	Presentase(%)
Positif	27	21,4
Negatif	99	78,6
Total	126	100,0

Sumber : Data Primer 2022

Tabel di atas mendeskripsikan bahwa distribusi frekuensi citra tubuh terbanyak berada pada kategori negatif yakni 99(78,6%) responden sedangkan kategori positif sebanyak 27(21,4%) responden.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk melihat hubungan pembelajaran daring dengan citra tubuh pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas (SMA) Frater Makassar.

Tabel 5.4
Analisis Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Di SMA Frater Makassar

Pembelajaran Daring	Citra tubuh						p
	Positif		Negatif		total		
	f	%	f	%	f	%	
Efektif	8	6,3	57	45,2	65	51,6	0,018
Tidak Efektif	19	15,1	42	33,3	61	48,4	
total	27	21,4	99	78,6	126	100,0	

Sumber : Data Primer 2022

Tabel di atas menjelaskan bahwa berdasarkan hasil Uji Statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,018$ dan nilai $\alpha = 0,05$ yang bermakna H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan pembelajaran daring dengan Citra tubuh pada remaja putri di SMA Frater Makassar. Hasil ini didukung oleh nilai pembelajaran daring efektif citra tubuh positif sebanyak 8(6,3%) responden dan pembelajaran daring tidak efektif citra tubuh negatif sebanyak 42(33,3%) responden.

Hasil lain di dalam penelitian ini adalah pembelajaran daring efektif citra tubuh negatif sebanyak 57(45,2%) responden dan pembelajaran daring tidak efektif citra tubuh positif sebanyak 19(15,1%) responden.

B. Pembahasan

1. Pembelajaran Daring

Hasil penelitian untuk variabel pembelajaran daring kategori efektif sebanyak 65 (51,6%) responden sedangkan yang tidak efektif sebanyak 61 (48,6%) responden. Ada 51,6% responden yang memberikan persepsi pembelajaran daring itu efektif. Hal ini menunjukkan kemampuan adaptasi siswa dengan model pembelajaran daring ini. Metode pembelajaran daring diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah ada disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran (Nabila, 2020). Metode pembelajaran biasanya dibagi menjadi beberapa metode yang dapat membantu mereka dalam proses belajar selama daring, yang biasa digunakan selama proses pembelajaran ada metode ceramah dimana dalam metode ini lebih banyak pengajar yang ambil ahli dalam pembelajaran daring, ada juga metode diskusi disini biasanya pengajar membagi siswa-siswi kedalam kelompok kecil dan dihadapkan kepada suatu masalah yang bersifat problematis sehingga mereka bisa saling membahas dan memecahkan bersama, ada pula metode demonstrasikan didalam metode ini lebih digunakan untuk hal memperagakan kejadian atau urutan kejadian dimana mereka mendemonstrasikan langsung melalui aplikasi video conference atau media, ada juga metode ini di gunakan untuk mengembangkan cara belajar aktif dengan menemukan sendiri, menyelidiki sendiri maka hasil yang di peroleh akan setia dan tahan lama dalam ingatan. Melalui cara belajar berfikir analisis dan mencoba memecahkan sendiri masalah yang di hadapi, selanjutnya ada metode *inquiry* disini memaksimalkan seluruh kemampuan siswa-siswi untuk mencari dan menyelidiki suatu

masalah secara sistematis kritis logis dan analitis sehingga mereka dapat merumuskan sendiri, selanjutnya ada metode resitasi salah satu metode pembelajaran dimana pengajar mengharuskan pembelajaran untuk membuat resume dengan kalimat sendiri dan mempertanggung jawabkan, dan terakhir ada metode pemecahan masalah ini mengajarkan penyelesaian masalah dengan memberikan penekanan pada terselesaikannya suatu masalah secara menalar (Nabila, 2020).

Inilah beberapa metode pembelajaran daring yang dapat membantu siswa efektif dalam pembelajaran daring. Selain metode pembelajaran yang efektif pembelajaran daring juga memiliki manfaat yang sangat membantu siswa dimasa pandemic ini yaitu, dapat terhindar dari virus, memiliki waktu dan tempat yang fleksibel, dapat mengoperasikan teknologi lebih baik, serta dapat efisiensi biaya yang berlebihan (Nabila, 2020).

Namun, disini kita juga bisa melihat bahwa di dalam pembelajaran daring terdapat kategori Tidak Efektif yang dimana memiliki 61 responden. Dikategori Tidak Efektif ini, peneliti dapat simpulkan bahwa sebagian siswa memiliki kendala selama proses pembelajaran daring ini. Didalam pembelajaran daring bukan hanya saja memiliki manfaat yang baik bagi siswa, namun ada beberapa tantangan yang mereka hadapi selama pemberlakuan pembelajaran daring dimasa pandemic ini, seperti koneksi internet yang kurang, susah dalam mengukur pemahaman kemampuan siswa standarisasi dan efektivitas pembelajaran serta kurangnya interaksi dalam pembelajaran (Asmuni, 2020).

Dari pembahasan di atas, asumsi peneliti adalah bahwa pembelajaran daring efektif dilakukan dimasa pandemic ini karena dapat memudahkan pelajar dalam proses pembelajaran mereka, namun adanya juga kendala yang dapat terjadi selama proses

pembelajaran yang sebenarnya bisa terjadi baik dari pelajar maupun pengajar itu sendiri.

2. Citra Tubuh

Untuk variabel citra tubuh diperoleh hasil bahwa kategori positif sebanyak 27(21,4%) responden dan kategori negatif sebanyak 99(78,6%) responden. Terlihat bahwa kategori negatif paling banyak yakni 99(78,6%) responden artinya siswi merasa kurang percaya diri atau memiliki rasa tidak puas atau ketidakmampuan atas diri mereka sendiri.

Didalam penelitian mengatakan bahwa citra tubuh negatif merupakan ketidakmampuan seseorang dalam menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Citra Tubuh negative merupakan keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga kebanyakan dari mereka menilai tubuhnya dengan rendah (Ramanda et al., 2019).

Di citra tubuh ini juga, memiliki kategori positif dengan 27 responden yang menurut peneliti dikategori ini responden sudah bisa menerima atau merasa puas atas diri mereka sendiri. Citra Tubuh positif dapat diartikan bahwa individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai apapun didalam dirinya, serta dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya. Orang yang memiliki citra tubuh positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku, antara lain kepuasan atas diri mereka sendiri, dapat menerima diri mereka, serta memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi terhadap dirinya (Ramanda et al., 2019).

3. Hubungan Pembelajaran Daring dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA Frater Makassar

Hasil penelitian yang menjawab rumusan masalah adalah ada hubungan Pembelajaran Daring dengan Citra Tubuh pada remaja putri di masa pandemi di SMA Frater.

Terdapat hubungan tentang pembelajaran daring dengan citra tubuh Untuk gadis remaja praktik tinggal dirumah memiliki implikasi untuk masalah citra tubuh. Dengan diberlakukan lockdown selama covid-19, telah memperburuk tingkat ketidakaktifan fisik remaja sehingga menyebabkan peningkatan berat badan (Famarzi et al., 2021). Dimana awal pemerintah mengeluarkan kebijakan *Work From Home* yang salah satunya belajar dari rumah, dan dapat kekhawatiran citra tubuh terkait pandemic pada remaja putri. Yang dimana mereka mengkhawatirkan masalah penampilan mereka. Di era jarak social, interaksi berbasis teknologi yang sering, dan rutinitas yang terganggu mungkin menjadi masalah citra tubuh remaja putri dimasa pandemi (Kleemans et al., 2018).

Dimasa pandemi ini, yang memaksa individu untuk menjauhkan diri dari interaksi tatap muka dan terlibat dalam interaksi social secara virtual, kebanyakan remaja putri. Remaja putri sering merasa kurang percaya diri akan diri mereka apalagi sering mendapatkan tekanan social yang tinggi pada penampilan (Speranza, 2020).

Penutupan sekolah selama covid-19 dapat menyebabkan remaja mengalami peningkatan berat badan, sehingga ini menjadi kekhawatiran remaja putri selama pandemi. Ditambah kegiatan pembelajaran daring dari rumah yang mengharuskan pelajar tidak banyak melakukan aktivitas sehingga bisa menjadi pemicu terjadinya peningkatan berat badan dan menyebabkan remaja memiliki citra tubuh yang buruk (Famarzi et al., 2021).

Dengan diberlakukan lockdown selama covid-19, telah memperburuk tingkat ketidakaktifan fisik remaja sehingga menyebabkan peningkatan berat badan.

Menurut asumsi penelitian, terdapat hubungan antara pembelajaran daring dengan citra tubuh yang bisa dilihat dari hasil uji yang sudah dilakukan bahwa adanya jarak interaksi selama masa pandemic khususnya selama proses pembelajaran daring sehingga mereka memiliki rasa citra tubuh negative yang dimana mereka tidak percaya akan diri mereka atau mereka kurang puas akan diri mereka sendiri. Khususnya mereka yang mendapatkan tekanan social mengenai penampilan mereka yang bisa menjadi alasan mereka memiliki citra tubuh negatif.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan di SMA Frater Makassar pada tanggal 17-19 Maret 2022, maka dapat disimpulkan:

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel pembelajaran daring dominan berada pada kategori efektif.
2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel citra tubuh pada remaja putri dominan berada pada kategori negatif.
3. Ada hubungan yang signifikan antara pembelajaran daring dengan citra tubuh pada remaja putri di masa pandemi.

B. Saran

1. Bagi SMA Frater Makassar

Diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah untuk lebih meningkatkan kembali proses pembelajaran daring dan lebih memperhatikan siswi-siswinya agar lebih meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi.

2. Bagi Siswi

Diharapkan bagi mereka lebih meningkatkan mutu pembelajaran daring agar lebih efektif lagi dan lebih meningkatkan rasa percaya diri mereka agar lebih puas akan diri mereka sendiri.

3. Bagi Institusi STIK Stella Maris

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi pada institusi Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan (STIK) Stella Maris Makassar dan dapat menjadi bahan informasi sehingga dapat menambah wawasan bagi mahasiswa(i) tentang Hubungan

Pembelajaran Daring dengan Citra Tubuh di masa Pandemi Covid-19.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya serta terkait penelitian ini diharapkan dengan sampel yang lebih besar, dan memperluas populasi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Denich, A. U., & Ildil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Faramarzi, M., Mardaniyan Ghahfarrokhi, M., Hemati Farsani, Z., Raisi, Z., Jamali, M., & Baker, J. S. (2021). The Relationship Between Physical Activity, Body Image, and Eating Disorders During the COVID-19 Pandemic in High-School Girls. *International Journal of Epidemiologic Research*, 8(4), 152–159. <https://doi.org/10.34172/ijer.2021.28>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Firdaus, F. (2020). Implementasi Dan Hambatan Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid 19. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 6(2), 220–225. <https://doi.org/10.37150/jut.v6i2.1009>
- Haqi, M. H. (2019). Gambaran Status Mental. *Ir-Perpustakaan Universitas Airlangga*, 9–55.
- Hasina, S. N., Nadatien, I., Noventi, I., Gusmantara, P., Rusdiansyah, M., Muawanah, K., & Hotijah. (2021). Mengelola Kecemasan Remaja di Masa Pandemi Covid-19 dengan “Beraksi.” *Communnity Development Journal*, 2(2), 520–524.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoirul Bariyyah Hidayati. *Jurnal*

Psikologi Indonesia, V(2), 137–144. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/730/659>

- Kholifah, N. (2016). Peran teman sebaya dan kecemasan sosial pada remaja. *Psychology Journal*, 3(2), 60–68.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21(1), 93–110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Kristina, M., Sari, R. N., & Nagara, E. S. (2020). Model Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Provinsi Lampung. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 200. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v4i2.16945>
- Kusumastuti, D., & Mastuti, E. (2019). Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 8, 10–20.
- Nabila, N. A. (2020). Pembelajaran Daring di Era Covid-19. *Jurnal Pendidikan*, 01(01), 1689–1699. <https://psyarxiv.com/an4vq/download>
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. *SEMINAR ASEAN 2 Nd PSYCHOLOGY & HUMANITY*, 19–20. mpsi.umm.ac.id/files/file/546-555_melina.pdf
- Prawanti, L. T., & Sumarni, W. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Selama Pandemic Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 286–291.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja.

JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 5(2), 121.
<https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>

Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 73–80.
<https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>

Speranza, veronica c. (2020). *Body Image During Quarantine; Generational Effects of Social Media Pressure on Body Appearance Perception.*

Sudadi. (2017). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.

Sugiarto, A. (2020). Dampak Positif Pembelajaran Online Dalam Sistem Pendidikan Keperawatan Pasca Pandemi Covid 19. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 432. <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i3.555>

Sukamto. (2021). Edukasi masyarakat hidup bahagia dengan citra tubuh yang positif. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 101–106. <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/40785>

Sumantri, A., Anggraeni, andrian ari, Rahmawati, A., Wahyudin, A., & asepe hermaawan. (2020). Booklet pembelajaran daring. *Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemendikbud RI*, 53(9), 1689–1699.

Surin, R. D. B., Santi, D. E., & Ananta, A. (2021). Body image pada mahasiswi dimasa pandemi: Bagaimana peranan laxative abuse? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(01), 92–99.

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>

