

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN *BODY IMAGE* PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 12 BEKASI

Siti Fatimah¹, Ari Sumitro², Amir Erwin³

Universitas Islam As-Syafi'iyah^{1,2,3}

E-mail: fkipsifa@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel;

Accepted:
November 2020

Published:
Desember 2020

Abstract

This study aims to find out the relationship between self-esteem and body image in grade XI students at SMA Negeri 12 Bekasi. This type of research uses descriptive analysis with correlational techniques. The number of subjects used in this study was 122 students of grade XI science and social sciences. Sampling techniques using simple random sampling. Data collection used is the psychological scale of self-esteem and body image questionnaires. After performing a validity test on the self-esteem scale obtained 29 valid items with very strong reliability (0.817), as well as the body image scale obtained 31 valid items with very strong reliability (0.907) and can be used as a data collection tool. The data analysis method used is the product-moment correlation test. The results showed the correlation coefficient $r = 0.562$ with the signification of $p = 0.000$ ($p < 0.01$) so that the conclusion of the results of this study showed that there is a significant relationship between self-esteem and body image in grade XI students at SMA Negeri 12 Bekasi.

Keywords: *Self-Esteem, Body Image.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan *body image* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. Jenis penelitian menggunakan deskriptif analisis dengan teknik korelasional. Jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 122 orang siswa kelas XI IPA dan IPS. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis self-esteem dan skala psikologis *body image*. Setelah melakukan uji validitas pada skala self-esteem diperoleh 29 item valid dengan reliabilitas sangat kuat (0.817), begitu juga dengan skala *body image* diperoleh 31 item valid dengan reliabilitas sangat kuat (0.907) dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Metode analisis data yang digunakan adalah uji korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r = 0,562$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-esteem dengan *body image* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi

Kata Kunci: *Self-Esteem, Body Image*

PENDAHULUAN

Self-esteem merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image*. Nilai-nilai dan standar yang ditetapkan oleh masyarakat secara tidak langsung mempengaruhi individu dalam kelompok masyarakat dan menjadikannya sebagai suatu tuntutan yang harus dipenuhi dengan tujuan untuk memperoleh pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sekitar tempat mereka tinggal. Seseorang dengan harga diri (*self-esteem*) tinggi akan mencerminkan sifat yang positif terhadap orang lain, mempunyai kemampuan untuk bangkit dan mampu untuk mengatasi tekanan yang sedang dialaminya. Sebaliknya, jika seseorang dengan harga diri (*self-esteem*) rendah, akan mudah merasa cemas dan merasa tidak berguna. *Self-esteem* meliputi dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghargaan diri. Kedua aspek tersebut memiliki 5 dimensi, yaitu dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga dan fisik. *Self-esteem* yang didalamnya terdapat dimensi fisik yang tentu saja akan berpengaruh terhadap perkembangan *body image*.

Body image merupakan persepsi individu dalam mengevaluasi dan menilai penampilan fisik berdasarkan gambaran ideal penampilan yang diinginkan (Cash

& Purzinsky, 2002: 3). Seorang remaja dikatakan mempunyai *body image* yang positif, jika dapat merasa puas dengan kondisi fisiknya saat itu.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Gupta et al. (2016) dengan judul *assesment of body image and self-esteem among young adolescents* menunjukkan bahwa anak remaja perempuan lebih banyak memiliki ketidakpuasan citra tubuh dibandingkan dengan anak remaja laki-laki, dan citra tubuh yang positif akan mengarah pada tingkat harga diri yang lebih tinggi. Dalam penelitian ini merekomendasikan untuk melakukan program regular dalam mengatasi masalah ini seperti konseling akademik, pendidikan seks, pendidikan kesehatan, penerimaan diri dan mengembangkan hubungan teman sebaya.

Permasalahan mengenai *body image* perempuan tersebut bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan pada masa remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Sarwono, 2011). Akan tetapi, kenyataannya tidak demikian pada remaja perempuan. Mereka mengembangkan *body image* negatif sehingga tidak mampu menerima kondisi fisiknya (Santrock, 2002).

Gambaran tubuh adalah pusat dari definisi diri remaja, karena mereka telah disosialisasikan untuk percaya bahwa penampilan adalah suatu dasar penting untuk evaluasi harga diri. Memang, persepsi penampilan dan harga diri terkait erat, sehingga penampilan dirasakan secara konsisten muncul sebagai predictor tunggal terkuat harga diri di antara remaja pria dan wanita. Remaja dengan kekhawatiran citra tubuh negatif juga lebih memungkinkan memiliki gejala psikologis seperti depresi, kecemasan dan kecenderungan bunuh diri. Jika mereka dibandingkan dengan penyakit kejiwaan lainnya (Huang et al., 2007).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 12 Bekasi, terdapat beberapa siswa khususnya siswa kelas XI yang memiliki *Self-esteem* rendah dan *body image* negatif yang ditunjukkan dengan perilaku misalnya: menarik diri dari lingkungan dan teman sebayanya karena sekelompok teman sebayanya hanya berteman dengan mereka yang berpenampilan menarik saja.

Berdasarkan uraian diatas, melihat betapa pentingnya *Self-esteem* bagi siswa, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai bagaimana keadaan *Self-esteem* di sekolah tersebut dengan judul “Hubungan Antara *Self-esteem* dengan *Body image* Pada Siswa Kelas XI di SMA

Negeri 12 Bekasi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kategori penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis dengan teknik korelasioanal, karena penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel, tanpa melakukan perubahan, tambahan, atau manipulasi terhadap data yang sudah ada dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu mendeskripsikan hubungan antara *self-esteem* dan *body image* pada siswa.

Sugiyono (2008: 14) menjelaskan metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang dapat digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada umumnya secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, selanjutnya analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 357 siswa kelas XI (sebelas). Jika subyek lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10% sampai 15% atau

20% sampai 25% sehingga didapatkan 122 siswa sebagai sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner sebagai instrument untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan peneliti.

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologis masing-masing variable yaitu skala psikologis *self-esteem* berdasarkan teori coopersmith (1967) dan skala psikologis *body image* berdasarkan teori Cash (dalam Nur Lailatul Husna, 2013: 22-23). Persyaratan analisis yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linearitas.

Uji validitas dan reliabilitas alat ukur instrumen *self-esteem* dan *body image* dengan hasil setiap butir dinyatakan valid untuk mengukur masing-masing variabel. Hasil uji validitas untuk instrumen *self-esteem* terdapat 29 butir pernyataan valid dan instrumen *body image* terdapat 31 butir pernyataan valid, dimana pernyataan dikatakan valid apabila memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel sebesar 0.339 dengan taraf signifikansi 0.05 dan jumlah data (n)=36 siswa untuk instrumen *self-esteem*. Sedangkan untuk instrumen *body image* dengan r tabel sebesar 0.361 dengan taraf signifikansi 0.05 dan jumlah data (n)=32.

Hasil uji reliabilitas dari variabel *self-esteem* sebesar 0.817, variabel *body*

image 0.907. Dengan demikian instrumen masing-masing variabel dapat dikatakan cukup konsisten untuk mengukur *self-esteem* dan *body image*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu variabel self esteem dan variabel terikat yaitu *body image*. Pada bagian ini akan digambarkan atau dideskripsikan dari data masing-masing variabel yang telah diolah. Berikut ini rincian hasil pengolahan data yang telah dilakukan disajikan dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1
Data *self-esteem* dan *body image*

Ket.	<i>Self-esteem</i>		<i>body image</i>	
	Σ	%	Σ	%
Tinggi	4	3,28 %	3	2,46 %
Sedang	93	76,23 %	113	92,62 %
Rendah	25	20,49 %	6	4,92 %

Berdasarkan diagram diatas, dari 122 siswa yang diukur menggunakan skala psikologis *self-esteem*, terdapat 4 orang berada pada kategori Tinggi dengan persentase 3.28%, lalu 93 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 76.23%, dan pada kategori rendah dengan persentase 20.49% berjumlah 25 orang siswa. Selanjutnya untuk sebaran *body image*, terdapat 3 orang berada pada kategori Tinggi dengan persentase 2.46%, lalu 113 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 92.62%, dan

pada kategori rendah dengan persentase 4.92% berjumlah 6 orang siswa.

Selanjutnya dilakukan uji normalitas dan linieritas sebagai persyaratan analisis, untuk uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov test menggunakan nilai Unstandardized Residual. Hasil Asymp. Sig. (2-tailed) pada data penelitian ini adalah 0.200, yang artinya nilai signifikan $P = 0.200 > 0,05$, yang menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Sedangkan untuk uji linieritas menggunakan uji F, Uji F merupakan harga koefisien F pada baris Defiation for linearity yang tercantum dalam ANOVA tabel dari output yang dihasilkan dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS 22. Dari output uji linieritas hubungan *self-esteem* dan *body image* diperoleh hasil signifikansi $0.960 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa antara *self-esteem* dan *body image* mempunyai hubungan yang linier.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment dengan bantuan program SPSS 22.00 for windows. Berikut ini adalah hasil uji korelasi menggunakan analisis korelasi product moment menggunakan SPSS 22, disajikan dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2
Uji Korelasi Product Moment

Correlations		
	X	Y
Pearson Correlation	1	,562**
X Sig. (2-tailed)		,000
N	122	122
Pearson Correlation	,562**	1
Y Sig. (2-tailed)	,000	
N	122	122

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (*p-value*) dengan 0.05. Dalam penelitian ini nilai sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05 sesuai dengan ketentuan berarti ada korelasi yang positif dan signifikan antara *self-esteem* dengan *body image* siswa di SMA Negeri 12 Bekasi.

Selanjutnya dengan taraf kepercayaan 0,05 (5%), maka dapat di peroleh nilai rtabel sebesar 0,176. Ternyata harga rhitung lebih besar dari pada rtabel ($0,562 > 0,176$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan yang signifikansi antara *self-esteem* dengan *body image*. Jika melihat tinggi rendahnya koefisien korelasi pada tabel kriteria pedoman koefisien korelasi, nilai rhitung (0,562) berada pada interval koefisien 0,40-0.599 dengan kategori sedang.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menguji hipotesis tentang hubungan antara *self-esteem* dan *body*

image pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 122 responden. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-esteem* dan *body image* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. Artinya semakin tinggi *self-esteem* pada remaja pria maka semakin tinggi pula *body image*, begitupun sebaliknya.

Ditunjukkan dari nilai korelasi product moment sebesar $r = 0.562$ dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Nurvita dan Handayani (2015) yang menunjukkan bahwa *self-esteem* berkorelasi signifikan dengan *body image* pada remaja awal yang mengalami obesitas.

Selanjutnya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *self-esteem* terhadap *body image* siswa SMA Negeri 12 Bekasi dengan nilai ($t_{hitung} 7,452 > t_{tabel} 1,980$), dengan koefisien determinasi (R_{square}) variabel *self-esteem* (X) terhadap *body image* (Y) adalah sebesar 0,316 atau 31,6% yang menunjukkan

bahwa variabel *self-esteem* mempengaruhi variabel *body image* sebesar 31,6%, sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 68,4%.

Beberapa penelitian yang melihat hubungan antara *body image* dan *self-esteem* lainnya pada remaja yang dilakukan oleh Henggaryadi (2012) menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian lain oleh Ratnasari, Yunani dan Prasida (2014) yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel *body image* dan *self-esteem*. Selain itu penelitian yang dilakukan Abamara et al (2014), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-esteem* pada masing-masing subjek penelitiannya.

Sejalan dengan pendapat Coopersmith (dalam Mruk, 2006) yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi maka akan memunculkan *body image* yang positif, karena *self-esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif pula terhadap bentuk tubuhnya, sehingga memunculkan kepuasan dalam dirinya termasuk saat melihat gambaran tubuhnya.

Pandangan yang realistis terhadap diri, dan menerima bagian tubuh akan

membawa rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan justru meningkatkan harga diri begitu pula sebaliknya (Keliat, 1992). Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri (Stuart & Sundeen, 1991).

Rosenberg et al (1995) menjelaskan bahwa harga diri adalah penilaian dan sikap individu secara menyeluruh terhadap dirinya sendiri, mulai dari penilaian yang bersifat negatif sampai positif. Sikap positif terhadap diri sendiri itu akan mempengaruhi citra terhadap diri, seperti yang telah dijelaskan oleh Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) jika seorang remaja menganggap dirinya berharga atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai, maka seseorang tersebut akan mendapatkan kenyamanan sosial dan hal ini dapat mencegah penilaian *body image* yang negatif pada diri remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis data dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan, bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan self esteem pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. Ini dapat dilihat dari nilai korelasi product moment

sebesar $r = 0.562$ dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.01$).

Implikasi dari penelitian ini adalah agar para siswa tidak merasa minder terhadap keadaan apapun dan di lingkungan manapun. Para siswa juga harus percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki karena setiap individu memiliki bentuk tubuh yang unik serta percaya diri dalam mengekspresikan diri dalam bentuk prestasi dan tingkah laku yang positif.

Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya bisa mencari data lebih banyak lagi agar penelitian sebelumnya semakin lengkap, dan dari penelitian sebelumnya yang kurang lengkap ini dapat memberikan ilmu bagi pembaca dengan adanya pengembangan dari penelitian yang baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Abamara Nnaemeka, C., Agu Solomon, A., Gangopadhyay, A., Sahni, M. Y., & Esther, B. (2014). Relationship between *Body image* and *Self-esteem* among female Undergraduate students of behavioural Sciences. *IOSR Journal of humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(1), 1-5.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Gupta, N. S., Bhatia, G. R., Shetty, J. V., Naphade, N. M., & Datar, M. C. (2016). Assessment of *body image* and selfesteem among young

- adolescents. *Medical Science*, 6(5), 48-69.
- Henggaryadi, G. (2012). Hubungan antara *Body image* dengan Harga Diri Pada Remaja Pria yang Mengikuti Latihan Fitness/kebugaran. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma. Depok.
- Huang, J. S., Norman, G. J., Zabinski, M. F., Calfas, K., & Patrick, K. (2007). *Body image and Self-esteem Among Adolescents Undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors. Journal of adolescent health*, 40(3), 245-251.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara *body image* dengan perilaku diet (Penelitian pada wanita di Sanggar senam Rita Pati) (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Keliat, B.A. (1992). *Gangguan Konsep Diri*. Jakarta: EGC.
- Mruk, Christopher J. (2006). *Self-esteem Research, Theory, and Practice Toward a Positive Psychology of Self-esteem 3rd Edition*. Springer Company.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4 (1), 41-49.
- Ratnasari, Y., Yunani, an D.W. Prasida. (2014). Hubungan Citra Tubuh (*Body image*) Dengan Harga Diri Remaja Putri Pada Masa Pubertas Di SMP N 33 Semarang. *Jurnal*. Stikes Karya Husada Semarang.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*.(edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. S.W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Stuart, & Sundeen, (1991). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing ed 4*. St louis : The CV Mosby year book.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.