

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA SISWI SMA KESATRIAN 2 SEMARANG

Tsamarah Zhafirah, Adi Dinardinata

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

tsamarahz@gmail.com

Abstrak

Masa remaja dicirikan oleh perhatian yang berlebih terhadap tubuh maupun penampilan fisik, terutama pada remaja perempuan. Masa remaja merupakan masa yang rentan terjadinya penurunan tingkat harga diri. Mereka mengevaluasi harga diri berdasarkan bentuk tubuh dan penampilan fisik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang dengan landasan Teori *Self-Discrepancy*. Hipotesis penelitian yang diajukan, yaitu ada hubungan positif antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X, XI, dan XII SMA Kesatrian 2 Semarang sebanyak 230 siswi dengan sampel penelitian sebanyak 172 siswi. Penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi, yaitu Skala Harga Diri dan Skala Citra Tubuh. Skala Harga Diri terdiri dari 21 aitem valid ($\alpha=0,855$) dan Skala Citra Tubuh terdiri dari 16 aitem valid ($\alpha=0,898$) yang telah diujicobakan pada 46 siswi. Analisis data dilakukan dengan metode analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan positif antara citra tubuh dengan harga diri ($r_{xy} = 0,233$; $p = 0,002$). Sumbangan efektif citra tubuh terhadap harga diri sebesar 5,4% sedangkan 94,6% berasal dari faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: harga diri; citra tubuh; siswi

Abstract

Adolescence is characterized by excessive attention towards body and physical appearance, particularly in teenage girls. Adolescence is a vulnerable period of the decrease in self-esteem. They evaluate self-esteem based on body shape and their physical appearances. The purpose of this research was to analyze the correlation between body image and self-esteem of female students in Kesatrian 2 Semarang Senior High School with the basic theory of Self-Discrepancy. The proposed research hypothesis was there was a positive correlation between body image and self-esteem of female students of Kesatrian 2 Semarang Senior High School. Population of the research were 230 female students in grade X, XI and XII in Kesatrian 2 Semarang Senior High School with total research sample of 172 female students. This research used proportionate stratified random sampling. Method of collecting data was using psychology scale, such as self-esteem scale and body image scale. Self-esteem scale consists of 21 valid items ($\alpha=0,855$) and body image scale consists of 16 valid items ($\alpha=0,898$) that have been tested to 46 female students. Data was analyzed using simple regression analysis method. The results of data analysis showed that there was a positive correlation between body image and self-esteem ($r_{xy} = 0,233$; $p = 0,002$). The effective contribution of body image to self-esteem was 5,4% while 94,6% was from other factors that was not revealed in this research.

Keywords: self-esteem; body image; female student

PENDAHULUAN

Harga diri merupakan kebutuhan dasar setiap manusia (Greenberg, 2008). Keyakinan mengenai pentingnya meningkatkan harga diri pada individu (khususnya untuk anak-anak dan remaja) akan sangat bermanfaat untuk individu itu sendiri maupun untuk masyarakat (Cast dan Burke, 2002). Para peneliti sependapat mengenai pentingnya harga diri bagi setiap individu (Guindon, 2010) karena harga diri memengaruhi motivasi, perilaku, kepuasan, dan berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan hidup.

Masa remaja merupakan masa yang paling banyak terjadi perubahan dramatis, seperti perubahan fisik, emosional, kognitif, dan perkembangan sosial (Guindon, 2010). Perubahan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan perubahan pada perkembangan sosioemosi (Santrock, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Kearney-Cooke (1999) menghasilkan bukti penurunan tingkat harga diri pada remaja, khususnya bagi remaja perempuan yang secara signifikan lebih memiliki harga diri yang negatif dan lebih memiliki tingkat depresi yang tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Harter (dalam Damon dan Lerner, 2006) menemukan hasil dalam penelitiannya bahwa penurunan terhadap harga diri ini dikarenakan oleh citra tubuh yang negatif yang terjadi saat masa pubertas. Penampilan fisik memainkan peran penting saat remaja, dan persepsi remaja terhadap daya pikatnya merupakan faktor yang memengaruhi harga diri remaja (Harter dalam Damon dan Lerner, 2006).

Salah satu prediktor yang memengaruhi terbentuknya harga diri adalah kondisi fisik (Ghufro dan Risnawita, 2010) yang berkaitan dengan citra tubuh. Harter (dalam Damon dan Lerner, 2006) juga mengungkapkan bahwa penampilan fisik yang terkait dengan citra tubuh secara konsisten memiliki hubungan yang paling kuat terhadap harga diri. Selain itu, Cash (2012) menyatakan bahwa citra tubuh, yang meliputi persepsi mengenai keseluruhan penampilan fisik, merupakan unsur terpenting dari harga diri keseluruhan (*global self-esteem*) remaja. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Knauss, Paxton, dan Alsaker (2008) dan Becker dkk (2014) yang menghasilkan bukti bahwa ketertarikan fisik atau citra tubuh yang baik merupakan faktor yang memengaruhi harga diri seseorang.

Bertentangan dengan pernyataan para ahli dan penelitian yang mengatakan bahwa citra tubuh memengaruhi harga diri, Coopersmith (dalam Reynolds dan Fletcher-Janzen, 2007) mengatakan bahwa citra tubuh yang meliputi ketertarikan fisik dan tinggi badan tidak berhubungan dengan harga diri. Pernyataan Coopersmith tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann (2005), Paxton dkk (2006), dan Ermanza (2008) yang menghasilkan bukti bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan harga diri.

Sebagai tambahan, sebagian besar penelitian hubungan antara citra tubuh dan harga diri pada remaja perempuan dilakukan di negara-negara di Amerika dan Eropa, namun masih sedikit sekali ditemukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan di Indonesia lebih membahas mengenai dewasa awal dan remaja yang obesitas, seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari (2012) dan Sahri (2016) yang menggunakan subjek dewasa awal dan Ermanza (2008) yang menggunakan remaja yang obesitas. Sedangkan, pengaruh citra tubuh terhadap harga diri dapat terjadi pada remaja yang memiliki berat badan yang normal (Grogan, 2008).

Secara umum, riset-riset sebelumnya yang membahas mengenai hubungan antara citra tubuh dengan harga diri menggunakan teori *social comparison*, namun berbeda dengan riset-riset tersebut, penelitian ini menggunakan teori *self-discrepancy* untuk menjelaskan keterkaitan antara citra tubuh dengan harga diri. Teori *self-discrepancy* mengatakan bahwa lemahnya emosi dan motivasi manusia merupakan hasil dari kesenjangan (*discrepancy*) mengenai kepercayaan mereka terhadap dirinya (Higgins, 1987). Fokus dari teori *self-discrepancy* adalah reaksi emosional yang disebabkan oleh kesenjangan antara *actual-self* dengan *ideal-self* (Grogan, 2008). *Actual-self* adalah kondisi diri yang sebenarnya, sedangkan *ideal-self* adalah kondisi diri yang diharapkan atau standar tertentu yang dipercaya oleh seseorang. Teori ini dapat diterapkan untuk melihat dampak yang timbul dari adanya kesenjangan antara *actual-self* dengan *ideal-self* (Higgins, 1987). Dampak yang timbul dalam penelitian ini adalah harga diri yang tinggi atau rendah, sedangkan kesenjangan tersebut berupa citra tubuh baik yang positif maupun negatif.

Citra tubuh merupakan aspek yang sangat penting untuk perkembangan psikologis dan interpersonal bagi remaja, khususnya untuk remaja perempuan (Cash dan Pruzinsky, 2002). Remaja perempuan lebih memikirkan penampilannya dan persepsi orang lain terhadapnya dibandingkan dengan remaja laki-laki (Itani, 2011). Cash (2012) menyebutkan bahwa perempuan sering tidak puas dengan tubuhnya dan juga sering membicarakan pernyataan negatif mengenai tubuhnya termasuk berat badan, diet, dan olahraga. Terdapat rata-rata 40-70% dari remaja perempuan yang memiliki citra tubuh negatif atau tidak puas terhadap tubuhnya (Cash dan Pruzinsky, 2002). Bagian tubuh yang diperhatikan oleh remaja perempuan meliputi pinggul, bokong, perut, dan paha. Di beberapa negara berkembang, 50-80% remaja perempuan menginginkan tubuh yang lebih kurus dan 20-60% diantaranya dilaporkan melakukan diet (Cash dan Pruzinsky, 2002).

Remaja yang memiliki citra tubuh yang positif akan merasa puas dan menyukai penampilannya, sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif akan merasa dirinya sangat jauh dari harapan atau gambaran idealnya (Tamannaifar dan Mansourinik, 2012). Remaja yang merasa dirinya sangat jauh dari harapan atau gambaran idealnya akan berdampak terhadap kurangnya kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan orang lain di lingkungannya. Sementara, kemampuan dalam menyesuaikan dengan orang lain di lingkungan dapat menyebabkan penerimaan dan pengakuan dari lingkungan sosial yang kemudian akan berdampak pada penilaian yang baik terhadap diri remaja dalam bentuk harga diri yang positif (Baron dan Byrne, 2004; Guindon, 2010). Terkait dengan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang.

METODE

Populasi penelitian ini adalah siswi SMA Kesatrian 2 Semarang dengan sampel penelitian berjumlah 172 siswi. Alasan pemilihan subjek dengan karakteristik tersebut didasari oleh pertimbangan bahwa masa remaja berada pada usia 12-21 tahun (Monks dkk, 2006). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2015).

Pengumpulan data menggunakan metode skala *likert*, yaitu Skala Citra Tubuh (16 aitem; $\alpha=0,898$), disusun berdasarkan aspek-aspek citra tubuh (Cash, 2012), yaitu aspek kepuasan, afeksi, dan perilaku. Selanjutnya, Skala Harga Diri (21 aitem; $\alpha=0,855$) disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Mruk, 2006), yaitu aspek kekuatan, keberartian, ketaatan, dan kompetensi. Sementara, metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana yang dibantu dengan program statistika, yaitu *Statistical Package for Science (SPSS) for Mac* versi 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	Signifikansi	Bentuk
Harga Diri	0,991	0,322	Normal
Citra Tubuh	0,986	0,077	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel harga diri dan citra tubuh berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi	P	Keterangan
9,736	0,002	P<0,05	Linier

Hasil uji linieritas antara variabel citra tubuh dan harga diri menunjukkan adanya hubungan yang linier, dimana diperoleh nilai $F_{Lin} = 9,736$ dengan signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$).

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Variabel Penelitian

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi
<i>Body Image</i>	0,233	0,002
<i>Self-Esteem</i>		

Pembuktian hipotesis antara variabel citra tubuh dan harga diri yang diuji melalui teknik analisis regresi menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan ($r_{xy} = 0,233$; $p = 0,002$). Semakin positif citra tubuh maka semakin positif pula harga diri yang dimiliki, begitupun sebaliknya, semakin negatif citra tubuh maka harga diri juga akan semakin rendah, sehingga disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat **diterima**.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Citra Tubuh

Sangat Negatif	Negatif	Positif	Sangat Positif
n=3 1,7%	n=49 28,5%	n=102 59,3%	n=18 10,5%

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa subjek penelitian berada dalam kategori citra tubuh yang **positif** dengan jumlah presentase **59,3%**.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Harga Diri

Sangat Negatif	Negatif	Positif	Sangat Positif
n=0 0%	n=7 4,1%	n=133 77,3%	n=32 18,6%

Tabel 5 menunjukkan bahwa subjek penelitian berada dalam kategori harga diri yang **positif** dengan jumlah presentase **77,3%**.

Bagaimana individu mempersepsikan tubuh dan penampilannya berdampak pada tingkat harga diri yang dimiliki individu tersebut. Hal ini ditunjukkan oleh hasil yang positif pada variabel citra tubuh turut diikuti oleh hasil yang positif pula pada variabel harga diri. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Jonstang (2009) juga mendapatkan hasil bahwa remaja yang puas terhadap tubuhnya atau memiliki citra tubuh yang positif berhubungan secara signifikan dengan harga diri. Selain itu, Gatti dkk (2014) turut mendapatkan hasil yang serupa bahwa citra tubuh menjadi prediktor terhadap harga diri pada remaja, khususnya pada perempuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas, disimpulkan bahwa citra tubuh berkontribusi dalam meningkatkan tingkat harga diri remaja perempuan yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,233 dan $p=0,002$ ($p<0,05$). Variabel citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 5,4% kepada variabel harga diri. Sedangkan 94,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-

faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor budaya (Triandis, 2001; Leary, 2005), *self-verification* (Cast dan Burke, 2002), serta inteligensi (Ghufron dan Risnawita, 2010). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengambilan keputusan atau program-program yang dibuat oleh pihak-pihak yang berkontribusi dalam membentuk dan mengembangkan program intervensi atau konseling untuk meningkatkan citra tubuh yang positif pada siswi agar memperoleh harga diri yang tinggi guna membantu siswi dalam menghadapi tugas perkembangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R.A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. (edisi ke-10). Cetakan ke-1. Jakarta: Erlangga.
- Becker, M., Vignoles, V., Owe, E., Easterbrook, M., Brown, R., Smith, P., Bond, M., Regalia, C., Manzi, C., Brambilla, M., Aldhafri, S., González, R., Carrasco, D., Paz C. M., Lay M. S., Schweiger G. I., Torres, A., Camino, L., Ozgen, E., & Koller, S. (2014). Cultural bases for self evaluation seeing oneself positively in different cultural contexts. *Personality and Social Psychology, 40*, 657–675. doi:10.1177/0146167214522836.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. California: Elsevier.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Publications Inc.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Oxford Journal of Social Forces, 80*, 1041-1068.
- Damon, W., & Lerner, R. (2006). *Handbook of child psychology, 6th ed.*, hlm. 506– 561. New York: Wiley.
- Ermanza, G. H. Hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja putri yang mengalami obesitas dari sosial ekonomi menengah atas. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Indonesia Depok.
- Gatti, E., Ionio, C., Traficante, D., & Confalonieri, E. (2014). “I Like My Body; Therefore, I Like Myself”: How Body Image Influences Self-Esteem—A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents. *Europe's Journal of Psychology, 10*(2), 301–317.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media.
- Greenberg, J. (2008). Understanding the vital human quest for self-esteem. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 48–55.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. (2nd edition). New York: Routledge.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan*. New York: Routledge.
- Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319-340.

- Itani, D. (2011). Body image, self-esteem and academic achievement of 8th and 11th grades male and female lebanese student. *Thesis*. Master of Arts Lebanese American University Lebanon.
- Jonstang, I. C. (2009). The effect of body dissatisfaction on eating disorder symptomatology: Mediating effects of depression and low self-esteem. *Thesis*. Master of Arts Universitetet I Oslo.
- Kearney-Cooke, A. (1999). Gender differences and self-esteem. *Journal of Gender Specific Medicine*, 2, 46–52.
- Knauss, C., Paxton, S., & Alsaker, F. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles*, 59(9-10), 633.
- Leary, M. R. (2005). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*, 16, 75-111. Doi:10.1080/10463280540000007.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mruk, C. (2006). *Self esteem: Research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self esteem*. New York: Springer.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35, 539-549.
- Reynolds, C. R., & Fletcher-Janzen, E. (2007). *Encyclopedia of special education: a reference for the education of children, adolescents, and adults with disabilities and other exceptional individuals, 3rd edition, volume 1*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sahri, F. N. (2016). Hubungan antara body image dengan self-esteem pada dewasa awal pengguna skincare. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa-Hidup, edisi ketigabelas, jilid 2, terjemahan oleh Benedictine widyasinta*. Jakarta : Erlangga.
- Sari, D. N. P. (2012). Hubungan antara body image dengan self-esteem pada dewasa awal tuna daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1, 22-31.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tamannaefar, M., & Mansourinik, A. (2012). The association between body image an adjustment in adolescents. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 14, 91-94.

Tiggemann, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Journal of Body Image, 2*, 129-135.

Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality, 69*, 907-924.