



## Hubungan antara Harga Diri dan Citra Tubuh pada Remaja Putri Kelas X SMA

*Lupitasari*

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[lupitas0996@gmail.com](mailto:lupitas0996@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dengan citra tubuh pada remaja putri di SMA Z di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Penelitian dilakukan di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA dengan populasi 130 remaja dan sampel berjumlah 100 remaja. Pengumpulan data dilakukan dengan skala harga diri dan citra tubuh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, harga diri berhubungan dengan citra tubuh pada remaja putri kelas X di SMA Z Yogyakarta dengan nilai korelasi sebesar 0.458 dengan signifikansi ( $p < 0.05$ ).

**Kata Kunci:** *harga diri, citra tubuh, remaja putri*

### Abstract

The purpose of this study is to determined the how self-esteem correlate with body image of grade X teenage girls at Z Senior High School Yogyakarta. This study used a quantitative approach with type of research was *ex post facto*. This study was conducted in Yogyakarta. The subject of this study were Senior High School students with the population in this study were 130 teenagers and subjects in this study are 100 teenagers. Data were collected using self-esteem and body image scales. Data were analysed using linear regression to examine the correlation between self-esteem and body image. The result of this study showed that self-esteem correlate significantly with body image of grade X teenage girls at Z Senior High School in Yogyakarta.

**Keywords:** *self-esteem, body image, teenage girls*

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi menjadi: masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Monks, dkk, 2006). Menurut Hurlock (1997), masa remaja adalah masa dimana tingkat perubahan sikap dan perilaku remaja sejajar

dengan tingkat perubahan fisik dan perubahan tersebut berlangsung sangat pesat. Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1999) terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, dimana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja.

Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik remaja saat pubertas adalah citra tubuh. Remaja terobsesi dengan tubuh mereka dan mengembangkan gambaran

dari bentuk tubuh yang mereka sukai (Allen dkk., 2008; Mueller, 2009). Citra tubuh merupakan salah satu bagian dari konsep diri yaitu, sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi oleh pengalaman baru setiap individu (Stuart & Sundeen, 1991).

Citra tubuh merupakan topik yang semakin penting di zaman sekarang ini. Orang-orang saat ini sangat memperhatikan penampilan dan benar-benar dipaksa untuk menjadi kurus, bugar, dan cantik. Gambar model atau artis yang ditampilkan di layar televisi dan di majalah memberikan pesan bahwa kesuksesan dan kebahagiaan berasal dari kecantikan yang tidak dapat dicapai. Ukuran konstan tubuh kurus dan kecantikan menuntun orang-orang untuk mencermati penampilan mereka sendiri serta orang-orang di sekitar mereka, dan biasanya orang-orang memandang tubuh mereka sendiri lebih kejam daripada kenyataan yang sebenarnya (Lowery, Robinson Kurpius, dkk, 2005).

Classer (2001) menyatakan bahwa jenis kelamin adalah faktor penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Deacey dan Kenny (2001) juga sependapat bahwa jenis kelamin mempengaruhi citra tubuh. Pria dan wanita tidak melihat tubuh mereka dengan cara yang sama, wanita tampak lebih kritis dan lebih menekankan pada penampilan tubuh mereka daripada pria. Menurut Cash (2002), citra tubuh negatif lebih banyak dialami oleh sebagian besar perempuan yaitu banyak yang tidak puas dengan tubuh mereka, terutama dengan ukuran tubuh dan berat badan. Cash menemukan bahwa sekitar 40%-70% remaja putri tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuhnya seperti pinggul, perut, dan paha. Sekitar 50%-80% remaja putri ingin langsing dan 20%-60% remaja putri telah melakukan diet.

Selama masa remaja, perempuan lebih memiliki perhatian khusus tentang berat badan, bentuk tubuh dan citra diri dibandingkan laki-laki. Ada bukti ilmiah bahwa citra tubuh dialami secara negatif oleh mayoritas perempuan dan anak perempuan (Furnham, Badmin & Snead, 2002; Grogan, 2008). Banyak yang tidak puas dengan ukuran dan berat badan mereka karena kelangsingan dipandang sebagai standar yang diinginkan dan sebagai pola kecantikan, terutama bagi wanita muda. Pada masa dewasa, berat badan yang rendah jauh lebih umum di kalangan wanita daripada pria (Ali & Lindstrom, 2006).

Di Indonesia fenomena citra tubuh juga terjadi di kalangan perempuan. Asri dan Setiasih (2004), menyatakan bahwa di Surabaya kategori ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan penyandang obesitas tergolong tinggi dan sedang sebanyak 45.5%. Mereka memilih melakukan akupunktur untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Dieny (2007), mengemukakan hasil penelitiannya di Semarang menunjukkan bahwa remaja berusia 14-17 tahun sebanyak 68.2% menginginkan tubuh yang langsing dan tinggi, 50.4% pernah melakukan upaya pencapaian tubuh ideal secara tidak tepat, 22.2% melakukan diet tidak sehat, 9.3% mengkonsumsi obat pelangsing, dan 37% melakukan olahraga berlebih.

Citra tubuh merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dan interpersonal remaja, terutama remaja putri (Cash & Pruzinsky, 2002). Remaja yang memiliki citra tubuh positif akan merasa puas dan menyukai penampilan tubuhnya, sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh negatif selalu merasa penampilannya jauh dari gambaran idealnya (Tamannaefar dan Mansourinik, 2012). Verplanken (dalam Herabadi, 2007) juga melakukan penelitian mengenai kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri. Penilaian negatif menjadi kebiasaan serta terus menerus muncul secara

otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, sehingga dapat menurunkan harga diri. Menurut Lubis dan Astuti (2010), serangkaian operasi kecantikan seperti bedah plastik, sedot lemak, operasi memperbesar payudara banyak dilakukan oleh wanita di seluruh dunia yang memiliki harga diri rendah.

Harga diri itu sendiri merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan perkembangan citra tubuh. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri yang rendah akan meningkatkan citra tubuh yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Menurut Rosenberg (dalam Mruk, 2006) harga diri merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana individu menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya.

Harter (dalam Damon & Lerner, 2006) juga mengungkapkan bahwa penampilan fisik yang terkait dengan citra tubuh secara konsisten memiliki hubungan yang kuat dengan harga diri. Bessenoff (2006), menemukan bahwa semakin besar ketidaksesuaian persepsi seseorang terhadap tubuhnya dengan gambaran idealnya, maka semakin besar kemungkinan seseorang memiliki harga diri yang lebih rendah.

Harter (dalam Berk, 2012) mengatakan bahwa citra tubuh merupakan salah satu prediktor kuat bagi penghargaan diri dari anak muda. Selain itu, Cash (2012) menyatakan bahwa citra tubuh, yang meliputi persepsi mengenai keseluruhan penampilan fisik, merupakan unsur penting dari harga diri keseluruhan remaja. Berkaitan dengan masalah tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah harga diri dapat memprediksi citra tubuh pada remaja putri.

## Metode Penelitian

### *Jenis penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Menurut Sugiyono (2010), *ex post facto* merupakan suatu penelitian yang telah terjadi kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Dalam penelitian ini variabel bebas berupa harga diri, adapun variabel terikat berupa citra tubuh.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai bulan Mei 2019. Penelitian ini dilakukan di SMA Z Yogyakarta.

### *Populasi, Sampling, dan Subjek*

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Z Yogyakarta yang berjumlah 130 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*.

### *Teknik pengumpulan data dan instrumen*

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala harga diri dan skala citra tubuh. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala Likert yang sudah dimodifikasi. Skala Likert yang sudah dimodifikasi memiliki 4 alternatif jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pernyataan dalam kuesioner tersebut terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Menurut Azwar (2009), *favorable* berisi pernyataan yang mendukung indikator variabel, sedangkan *unfavorable* berisi pernyataan yang tidak mendukung indikator variabel. Penilaian untuk aitem *favorable* adalah 4-3-2-1, untuk aitem *unfavorable* 1-2-3-4.

Tabel 1. Kisi-kisi skala harga diri

Aspek	Pengertian
<i>Power</i>	Kemampuan seseorang mengontrol tingkah lakunya sendiri maupun orang lain.
<i>Significance</i>	Penerimaan, perhatian dan kasih sayang yang diterima dari orang lain.
<i>Virtue</i>	Kepatuhan terhadap prinsip etis, moral, dan agama.
<i>Competence</i>	Kemampuan mencapaiprestasi dan tugas-tugas pada variasi usia seseorang.

Penyusunan skala harga diri didasari teori dari Coopersmith (1967) yang memuat empat aspek harga diri yaitu, kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kemampuan (*competence*). Skala harga diri diadaptasi dari teori Coopersmith.

Tabel 2. Kisi-kisi skala citra tubuh

Aspek	Pengertian
Evaluasi Penampilan	Mengukur keseluruhan ukuran tubuh.
Orientasi Penampilan	Pandangan mendasar tentang penampilan dan usaha untuk memperbaiki penampilan.
Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	Kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik dan keseluruhan.
Kecemasan Menjadi Gemuk	Kewaspadaan individu terhadap bertambahnya berat badan
Pengkategorian Ukuran Tubuh	Pengkategorian ukuran tubuh dari kurus sampai gemuk.

Penyusunan skala citra tubuh didasari teori dari Cash yang diadaptasi dari Husna (2013) yang membagi citra tubuh ke dalam lima aspek antara lain, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

### Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas analisis deskriptif, uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis.

#### 1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif memiliki tujuan untuk mendeskripsikan variable. Data berupa skala diperoleh kemudian diubah dalam bentuk kategori.

#### 2. Uji prasyarat

Uji prasyarat yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas merupakan cara untuk mengetahui data penelitian yang ada termasuk dalam kategori berdistribusi normal atau tidak normal (Misbahuddin, 2013). Uji normalitas dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi ( $p < 0.05$ ). Adapun uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan linearitas atau tidak. Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Tes for Linearity* dalam program SPSS Statistics for windows dengan taraf signifikan 0.05.

#### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif antara harga diri dan citra tubuh pada remaja putri. Pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics for windows, menggunakan uji regresi linier satu prediktor (Hadi, 2004).

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hasil Uji Deskriptif

Berdasarkan uji deskriptif, data harga diri dikelompokkan menjadi tiga kateori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki harga diri di kategori tinggi dengan rincian tidak

ada subjek yang memiliki harga diri di kategori rendah, sebanyak 28% subjek di kategori sedang, dan sebanyak 72% di kategori tinggi. Adapun dari skor citra tubuh sebagian besar memiliki citra tubuh di kategori sedang dengan rincian sebanyak 6% subjek kategori rendah, sebanyak 78% kategori sedang, dan sebanyak 16% kategori tinggi.

#### *Hasil Uji Prasyarat*

Berdasarkan uji normalitas dengan Kolmogorov Smirnov, pada variable harga diri didapat signifikansi ( $p$ ) 0.200 dan pada variable citra tubuh didapat signifikansi ( $p$ ) 0.077. Dengan demikian distribusi data harga diri dan citra tubuh berdistribusi normal karena nilai  $p > 0.05$ . Adapun pada hasil uji linieritas, didapat nilai  $F$  pada baris Linearity sebesar 29.628 dan signifikansi ( $p$ ) = 0.00 sehingga kedua variable memiliki hubungan yang linier. Hasil uji prasyarat terpenuhi sehingga pada uji hipotesis dapat dilakukan dengan uji regresi linier satu prediktor.

#### *Hasil Uji Hipotesis*

Uji regresi linier dilakukan untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa harga diri mampu memprediksi citra tubuh pada remaja putri. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.458 dengan signifikansi ( $p$ )  $< 0.05$ . Hal ini berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan citra tubuh.

#### *Pembahasan*

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa harga diri berhubungan positif dengan citra tubuh pada remaja putri. Citra tubuh berkaitan dengan harga diri individu, seseorang dengan harga diri tinggi akan mengembangkan citra tubuh positif. Citra tubuh positif membuat individu merasa lebih puas terhadap penampilan fisiknya. Individu yang memiliki citra tubuh positif

dapat menerima kondisi tubuhnya dan menghargai apa yang dimiliki, sehingga individu merasa lebih percaya diri dan nyaman dengan kondisi fisiknya (Januar & Puri, 2014). Sebaliknya, citra tubuh yang positif juga dapat meningkatkan harga diri seseorang. Penilaian positif hubungan yang positif antara variabel harga diri dengan variabel citra tubuh. Artinya semakin tinggi harga diri remaja putri, maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif. Begitu pula sebaliknya, semakin positif penilaian terhadap penampilan fisik remaja putri, maka semakin tinggi harga diri yang dimilikinya.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan citra tubuh sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Victoria Nurvita dan Muryantinah (2015), yaitu terdapat hubungan yang positif antara variabel harga diri dengan variabel citra tubuh. Artinya semakin tinggi harga diri remaja putri, maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif. Begitu pula sebaliknya, semakin positif penilaian terhadap penampilan fisik remaja putri, maka semakin tinggi harga diri yang dimilikinya.

## **Simpulan dan Saran**

### *Simpulan*

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa harga diri pada remaja putri berhubungan dengan citra tubuh remaja putri.

### *Saran*

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut.

#### 1. Bagi remaja putri

Harga diri yang dimiliki tinggi, sehingga perlu dipertahankan agar dapat menjadi seseorang yang lebih mandiri dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi.

## 2. Guru bimbingan dan konseling

Diharapkan dapat mengoptimalkan perannya dalam membimbing dan mengarahkan siswa untuk terus mengembangkan harga diri dan citra tubuh yang positif melalui konseling kelompok atau pelatihan berpikir positif.

## 3. Kepala sekolah

Diharapkan dapat membuat program yang dapat meningkatkan harga diri dan citra tubuh siswa seperti memberikan pelatihan atau pembelajaran mengenai berpikir optimis atau berperilaku positif, agar siswa dapat terus meningkatkan harga diri dan citra tubuh.

## Daftar Pustaka

- Aditomo & Retnowati. (2004). Perfeksionisme, harga diri, dan kecenderungan depresi pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi*. Universitas Gadjah Mada.
- Anastasia, M. (2006). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos*. Kecantikan. Yogyakarta: LKis.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asri, D.N; & Setiasih. (2004). Penerapan metode akupuntur pada wanita penyandang obesitas. *Jurnal Psikologi*. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 286-296.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. (edisi ke-10). Cetakan ke-1. Jakarta: Erlangga.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Second Edition. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Damon, W., & Lerner, R. (2006). *Handbook of child psychology, 6th ed.*, hlm. 506–561. New York: Wiley.
- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia, 41.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan*. New York: Routledge.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.
- Hadi, S. (2004). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara *body image* dengan perilaku diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Jurnal Psikologi*, 2 (2)
- Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sari, D. N. P. (2012). Hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada dewasa awal tuna daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&D*. Bandung: Alfabeta.