

HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA DITANJUNG BARANGAN KOTA PALEMBANG

Siti Fatimah¹, Rina Oktaviana²

Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang

Email :sitifatimahazarah25@gmail.com

Kata kunci:

Self Esteem, Body
Image, dan Remaja.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk dapat diketahui adanya ikatan antara self esteem dengan body image pada remaja di Tanjung Barangan kota Palembang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa ada hubungan antara self esteem dengan body image dalam pada remaja di Tanjung Barangan kota Palembang. Sampel dalam riset ini sebanyak 190 remaja di rt. 002-003 di Tanjung Barangan kota Palembang. Teknik sampel yang digunakan pada riset ini adalah teknik simple random sampling. Alat Ukur yang digunakan adalah skala self esteem dan body image. Teknik analisis yang digunakan yaitu regresi sederhana dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.0. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi ($r = 0,462$ dengan skor yang didapatkan yaitu ($R\text{-square} = 0,213$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$ dan $p < 0,01$) yang berarti hipotesis yang diajukan diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara self esteem dengan body image pada remaja rt. 002-003 di Tanjung Barangan kota Palembang. Kontribusi variabel self esteem dengan variabel body image yaitu 21,3%.

ABSTRACT

This research was conducted to determine the existence of a bond between self-esteem and body image in adolescents at Tanjung Barangan, Palembang. The hypothesis put forward in this study is that there is a relationship between self-esteem and body image in adolescents in Tanjung Barangan, Palembang. The sample in this research was 190 teenagers in rt. 002-003 at Tanjung Barangan, Palembang city. The sample technique used in this research is simple random sampling technique. Measuring tool used is a scale of self-esteem and body image. The analysis technique used is simple regression using SPSS version 20.0. The results of the analysis show that the correlation coefficient ($r = 0.462$ with the score obtained is ($R\text{-square} = 0.213$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$ and $p < 0.01$) which means that the proposed hypothesis is accepted. These results indicate that there is a very significant relationship between self-esteem and body image in adolescents from rt. 002-003 at TanjungBarangan, Palembang city. The contribution of the self-esteem variable to the body image variable is 21.3%.

Keywords :

Self Esteem, Body Image,
And Adult.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa remaja yang penuh warna warni dan unik. Dari sekian perkembangan dan pertumbuhan remaja, masa yang paling sering menjadi perhatian adalah ketika masa pubertas itu datang. Setiap remaja akan mengalami pertumbuhan fisik dan nonfisik secara menyeluruh baik bagi wanita atau pria. Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut Adolescence, yang berasal dari bahasa latin adolescence yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”, istilah adolescence sesungguhnya memiliki arti yang luas mencakup, kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik Santrock (Kharis, 2019). Pandangan ini juga didukung oleh Piaget (Kharis, 2019) yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa sama, atau paling tidak sejajar. Sedangkan menurut (Nurhayati, 2016) masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan perubahan fisik secara menyeluruh.

Menurut (Pritaningrum & Hendriani, 2013) masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa, pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan begitu cepat baik secara fisik maupun mental, sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tiga tahapan yaitu, 1) pra remaja berusia 11 sampai 14 tahun, 2) remaja menengah 14 tahun sampai 17 tahun, dan 3) remaja akhir yang berusia 17 tahun sampai 21 tahun. Pada Remaja usia yang perlu mendapatkan perhatian berkaitan dengan body image adalah usia 16 tahun sampai 19 tahun dengan usia puncak adalah 17 tahun (Rawana & Morgan, 2014).

Tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2002) mengatakan bahwa remaja harus mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, memperoleh kebebasan emosional, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan perilaku tanggungjawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa. Dari tugas perkembangan tersebut tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugasnya dengan baik.

Terkait tugas perkembangan remaja yang harus mampu menerima keadaan fisiknya. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja diawali dengan pubertas, pubertas itu sendiri merupakan masa kematangan fisik yang cepat, dimana melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terjadi terutama pada masa remaja. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik yang terjadi adalah para remaja menjadi sangat memperhatikan tubuhnya dan membangun body image (citra tubuh) mereka sendiri (Santrock, 2003).

Body image adalah merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya Honigam dan Castle (Januar & Putri, 2011). Banyak remaja yang disibukkan dengan bentuk tubuhnya yang mengembangkan gambaran mengenai tubuh mereka body image seseorang dapat dianggap sebagian dari hasil pengalaman pribadi, kepribadian, dan berbagai kekuatan sosial dan budaya, seseorang menilai gambaran tubuhnya dengan cara merasakan dari penampilan fisik mereka sendiri, biasanya dalam hubungannya dengan orang lain atau dalam hubungan dengan budaya ideal dapat membentuk body image seseorang (Santrock, 2003). Namun seseorang memandang

penampilannya terkadang berbeda dengan pandangan orang lain saat melihat penampilannya (Abamara Nnaemeka, Agu Solomon, Gangopadhyay, Sahni, & Esther, 2014).

Body image adalah pengalaman individu yang berupa penilaian terhadap bentuk dan berat tubuhnya serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya secara positif maupun negatif (Cash, 2012). Menurut Cash & Bestiana (2012) mengemukakan bahwa body image seseorang dapat dibagi menjadi body image positif yang puas terhadap dirinya sendiri dan body image negatif yang tidak puas dengan dirinya sendirinya. Seseorang yang memandang tubuhnya positif maka body image yang dimiliki positif, dengan ciri-ciri seperti optimis mengarungi kehidupan, yakin dapat mengatasi berbagai masalah yang di hadapi, penuh harap dan yakin dapat meraih kehidupan yang lebih baik, segenap bangkit dari kegagalan dan tidak larut dalam duka berkepanjangan, tidak ada hal yang tidak mungkin, dan penuh percaya diri.

Adapun jika seseorang memandang body image negative maka body image yang dimiliki juga akan negatif, dengan ciri-ciri seperti merasa rendah diri yang menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti ditengah masyarakat, merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan, merasa tidak pantas atau tidak berhak memiliki atau mendapatkan sesuatu, merasa dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan dan orang sekitar, merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan kegagalan dan cemoohan dari orang di sekelilingnya, merasa kurang pendidikan di banding orang lain, serta kurang memiliki dorongan dan semangat hidup tidak berani memulai sesuatu hal yang baru selalu khawatir berbuat kesalahan dan ditertawakan orang.

Berdasarkan ciri - ciri body image tersebut peneliti mengambil data awal dengan ciri - ciri body image positif dan negatif pada remaja yang berada di RT. 02-03 Tanjung Barangan Kota Palembang yang sedang mengalami masa pertumbuhan terutama pada fisiknya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada subjek awal sebanyak 9 subjek, serta data angket awal yang dibagikan lewat google form kepada remaja sebanyak 20 subjek.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada 9 remaja di RT.02 - 03 Tanjung Barangan kota Palembang (12 Juni 2022), para remaja tersebut ada yang sudah tidak mau berolahraga karena sedikit bergerak saja sudah membuatnya kelelahan, ada yang tidak bisa memakai baju favoritnya lagi yang di akibatkan bertambahnya berat tubuh, ada juga remaja yang memegang lengannya yang bergelembir, serta ada juga yang bentuk tubuhnya sebagian besar di bagian paha saja atau dari bagian perut ke bawah, lalu ada yang berdiri sambil berbalik depan belakang memperhatikan bentuk tubuhnya yang tidak indah atau ideal.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 9 remaja di RT.02- 03 Tanjung Barangan kota Palembang (12 Juni 2022), yang di dapat pada fenomena mengenai ciri-ciri body image positif yaitu dapat mengatasi berbagai masalah yang di hadapi, tidak ada hal yang tidak mungkin, dan penuh percaya diri. Pada subjek S mengatakan bahwa subjek S bisa mengatasi masalah bentuk tubuhnya dengan cara menjalankan pola hidup sehat seperti menghindari empat macam makanan pokok yang tidak boleh di konsumsi individu yang sedang ingin mengurangi berat tubuhnya seperti nasi, tepung, minyak dan gula. Subjek S senantiasa dengan santai atau enjoy menghindari keempat makanan pokok tersebut yang pada awalnya memang sangat sulit bagi subjek tetapi lama kelamaan mulai terbiasa dan merasakan keringanan pada tubuhnya.

Hal tersebut juga didukung oleh subjek N yang mana subjek N mengatakan bahwa merasakan hal yang sama pada saat ia baru menyadari ketika ada seseorang disekitarnya mendukung atas apa semangatnya untuk bisa hidup sehat dengan berat tubuhnya yang masih kurang ideal atau lebih berat tubuhnya sehingga membuat subjek N yakin bisa mengatasi permasalahan berat tubuhnya dengan yakin berkat dukungan orang yang sangat peduli dengannya.

Lalu pada subjek I juga mengatakan bahwa subjek I selalu menerapkan pada pola pikir “pasti bisa” bahwa bisa melakukan perubahan pada tubuhnya tidak ada yang tidak mungkin jika selalu berusaha dengan sungguh-sungguh, subjek menginginkan ideal berat tubuhnya dari 65 kg ke 39 kg dengan tinggi badannya 157cm. Sedangkan Menurut Makarim (artikel hallodoc, 2021) berat tubuh ideal bisa di lihat dari rumus kalkulator BMI atau body mass index yakni jika berat badan 47 kilogram dan tinggi badan 1,63 meter, maka nilai BMI adalah $47:(1,63) = 17.8$ dengan kategori yaitu jika angka BMI berada di bawah 18 berarti berat badan kurang, jika angka BMI normal berada pada kisaran 18,5-25, Jika angka BMI melebihi 25 memiliki berat badan berlebih, sedangkan jika angka BMI sudah melebihi angka 40 sebaiknya dilakukan penanganan secepatnya karena angka ini menunjukkan tanda bahaya akan berat tubuh yang sangat berlebihan.

Hal yang sama pada subjek A mengatakan bahwa subjek A masih memiliki bagian tubuhnya yang besar seperti pahanya tetapi subjek sangat percaya diri karena subjek tidak memperlakukan paha yang besar yang terkadang orang-orang suka mencemooh kepadanya untuk mengecilkan pahanya sedikit lagi tapi subjek A dengan percaya dirinya mengatakan bahwa dirinya sudah bahagia dengan berat tubuhnya sekarang yang jauh lebih baik dari sebelumnya yang jauh lebih besar kini subjek sangat percaya diri dibandingkan dahulu.

Adapun fenomena yang terdapat ciri-ciri body image fenomena pada subjek yaitu, merasa rendah diri dan menganggap dirinya tidak berguna serta tidak berarti di tengah masyarakat, memiliki rasa khawatir dan cemoohan dari lingkungan sekitarnya, dan kurang memiliki dorongan dan semangat hidup tidak berani memulai hal yang baru karena takut ditertawakan orang lain. Pada subjek T selama adanya pandemi yang lalu membuatnya terbatas melakukan aktivitas sehingga menjadikannya tidak leluasan bergerak serta membuatnya menjadi bermalas-malasan, tidak menjaga bentuk tubuhnya yang ideal yang berujung bertambah berat tubuhnya, sehingga ia malu memandang bentuk tubuhnya yang kurang indah dan merasa tidak percaya diri. Hal ini didukung oleh subjek R yang juga mengatakan bahwa subjek R pernah pergi ke gymnasium atau gym disana ia membandingkan dirinya dengan orang yang berada disana dengan bentuk tubuh yang kecil seperti idamannya selama ini sehingga membuatnya merasa jelek dan rendah diri. Kebebasan belajar telah mendukung terbentuknya sikap jiwa kemandirian dimana pendidik dan peserta didik dapat secara luas dan senang belajar tentang pengetahuan, karakter dan keterampilan dari lingkungan sekitar kita (Sutarjo, 2023).

Pada subjek E juga mengatakan bahwa subjek E pernah mendapatkan perkataan yang baginya sangat memalukan dirinya, pada saat makan di restoran umum lalu tanpa sengaja bertemu teman lamanya yang pertama kali terucap dari temannya adalah “kamu gendut sekali ya sekarang” dengan suara lantang dan membuat semua orang memperhatikannya dan benar-benar

malu sehingga subjek E merasa khawatir ketika makan diluar dan bertemu dengan orang yang di kenalnya.

Hal serupa juga terjadi pada subjek D yang mengatakan bahwa subjek D memiliki bagian perut yang berlemak berlebihan pada hal tangan, kaki, dan paha bentuk ukurannya masih biasa saja, ketika memilih pakaian yang akan dipakainya untuk sehari-hari ia selalu memilih yang menutupi bagian perutnya sampai kebawah bokongnya yang mana akan sangat menutupi perutnya yang besar terlihat kecil hal tersebutlah membuatnya khawatir jika ada yang tahu bentuk bagian perutnya sehingga tidak ada keberanian untuk melakukan perubahan pada bagian perutnya karena merasa orang-orang jika tahu akan menertawakannya, yang pada akhirnya membuat subjek D lebih memilih untuk selalu menutupinya dengan memanipulasi setiap memakai pakaiannya.

Hal ini juga didukung oleh subjek J bahwa ia pernah membawa bekal makan siang dengan makanan sehat yang isinya hanya nasi merah, sayur rebusan, telur rebus, dan potongan buah papaya tidak ada tambahan sambal atau yang lainnya, lalu teman-temannya melihat hal tersebut dan memberikan respon yang cukup tidak baik untuk di dengar bahkan ada yang menertawakannya bahwa makanan tersebut tidak membuatnya cepat kurus, sehingga membuat subjek J tersinggung, kesal, dan malu untuk membawa bekal tersebut kembali pada keesokkan harinya.

Untuk memperkuat fenomena, peneliti menyebarkan angket awal berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki masalah yang berhubungan dengan body image pada 12 Juni 2022 mendapatkan hasil dari 20 responden yang meliputi remaja usia 16-19 tahun di RT.02-03 Tanjung Barangan sebagai berikut. Hasil data angket awal berdasarkan ciri-ciri body image yang terbagi menjadi dua bagian yaitu body image positif, yakin dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi, segerabangkitdarikegagalan dan tidaklarutdalamdukaberkepanjangan, tidakadalah yang tidak mungkin, penuh percaya diri. Sedangkan body image negative yaitu merasa rendah diri menganggap dirinya tidak berguna, merasa dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan atau orang sekitar, merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan cemoohan dari orang sekeliling, kurang memiliki dorongan dan semangat hidup tidak berani memulai sesuatu hal yang baru karena takut di tertawakan orang.

Hasil selanjutnya, sebagian besar para remaja merasakan bentuk tubuh yang tidak diinginkan seperti bagian tertentu yakni paha yang lebih besar, lengang yang bergelembir, pipi yang chubby, sehingga terlihat bentuk tubuh yang besar atau gemuk berisi, sehingga para remaja sangat tidak menyukai gambaran bentuk tubuh (body image) yang dimana menimbulkan suatu penilaian terhadap bentuk tubuhnya seperti, kecewa, malu, khawatir akan ada yang mencemooh bentuk tubuhnya, dan memiliki harga diri (self esteem) yang rendah Yang didukung berdasarkan sebaran angket awal kepada 20 subjek mendapatkan hasil dari body image positif sebanyak 35% dari total 20 subjek tersebut, sedangkan body image negative mendapatkan sebanyak 65% dari total 20 subjek.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi body image adalah sosialisasi kebudayaan, pengalaman- pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan factor kepribadian. Lalu pada factor kepribadian terdapat self esteem yang merupakan hal sangat penting terkait dengan perkembangan body image sehingga self esteem sendiri

merupakan sikap yang dilihat berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang terhadap dirinya sendiri berupa sikap positif ataupun negatif. Harter (Santrock, 2003) juga menyatakan bahwa penampilan yang berhubungan dengan body image selalu memiliki hubungan paling kuat dengan self esteem.

Rosenberg (Nurvita, 2014) mendefinisikan self esteem sebagai cara individu bersikap berdasarkan penilaian atau pandangan bagaimana ia menghargai dan memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri dengan menyeluruh, baik itu penilaian positif atau penilaian negatif. (Syam & Amri, 2017) juga mengatakan bahwa self esteem adalah tingkat penilaian yang positif atau negative dimana merupakan suatu evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri menghargai secara positif dan juga dapat menghargai secara negatif. Self esteem merupakan evaluasi individu dan kebiasaan memandang dirinya sendiri, yang mengarah pada penerimaan atau penolakan serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki atau dengan self esteem merupakan penilaian personal mengenai perasaan berharga yang diungkapkan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya, Coopersmith (Junaidi, 2021).

Individu yang memiliki ciri-ciri self esteem terbagi menjadi dua bagian yakni self esteem tinggi dan self esteem rendah, Guindon (2010) telah menjelaskan bahwa self esteem tinggi yakni: merasa puas dengan dirinya, bangga menjadi dirinya sendiri, lebih sering mengalami emosi positif, menanggapi pujian dan kritikan sebagai masukan, dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal, memandang hidup secara positif dan mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami, menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri, menerima peristiwa negatif yang terjadi pada diri dan berusaha memperbaikinya, mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain, berani mengambil resiko, bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya, optimis, berpikir konstruktif atau dapat mendorong diri sendiri.

Adapun self esteem rendah yakni: merasa tidak puas dengan dirinya, ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, lebih sering mengalami emosi yang negatif, Sulit menerima pujian tetapi terganggu oleh kritik, memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif, menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam, membesar-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya, sulit untuk berinteraksi atau berhubungan dekat dan percaya pada orang lain, menghindari dari resiko, bersikap negative atau sinis pada orang lain yang terkait dengan dirinya, pesimis, dan berpikir yang tidak membangun atau merasa tidak dapat membantu diri sendiri. Ciri - ciri self esteem tinggi dan self esteem rendah tersebut akan dipaparkan melalui fenomena yang terjadi dilapangan.

Berdasarkan ciri-ciri self esteem tinggi yang berdasarkan fenomena yakni merasa puas dan bangga dengan dirinya, menanggapi pujian dan kritikan sebagai masukan, dan dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal. Pada subjek L mengatakan ketika dirinya mengikuti sebuah perlombaan memasak yang diadakan di sekolah pada saat acara class meeting, subjek L memenangkan perlombaannya mendapatkan juara dua pada saat acara tersebut, sehingga membuatnya sangat merasa puas dan bangga dengan dirinya meskipun mendapatkan label pada dirinya dengan kata “hobi makan atau suka nyemil”, tetapi subjek membuktikan bahwa tidak hanya hobi makan tapi juga pandai memasak.

Hal yang sama terjadi pada subjek Z pernah mendapatkan komentar atas tubuhnya yang masih belum ideal karena pernah melakukan perubahan tubuhnya secara perlahan yang mana tidak ada yang menuntutnya melakukan perubahan atas tubuhnya jadi saat mendengar perkataan orang lain atas tubuhnya yang bersifat membangun maka subjek Z menaggapinya dengan tidak tersinggung atau sebagai masukan untuk dirinya sendiri supaya terus melakukan perubahan secara perlahan dan pasti.

Hal ini didukung oleh subjek P juga mengatakan bahwa dirinya pernah gagal dalam melakukan perubahan atas tubuhnya tetapi subjek P segera bangkit atas kecewanya dan bersyukur dirinya tetap sehat meskipun masih melakukan perubahan bentuk tubuhnya yang hanya besar di bagian pinggul sampai ke paha dengan melakukan gerakan olahraga sedikit demi sedikit.

Adapun ciri-ciri self esteem rendah terdapat fenomena yang mengenai ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, merasa tidak puas dengan dirinya dan bersikap sinis pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya. Pada subjek M mengatakan bahwa sangat menyukai idol K-pop (Korean Pop) yang mana idol K-pop tersebut mempunyai fisik atau gambaran tubuh yang sangat bagus bagi pandangan subjek M seperti tubuh yang langsing, paha yang kecil, kulit yang putih, badan yang tinggi dan cantik. Sehingga membuat subjek M ingin merubah penampilannya agar terlihat seperti idol K-pop-nya yang mana ia berkulit sawo matang ingin menjadi berkulit putih, tubuh yang langsing dengan cepat sampai – sampai melakukan perawatan ke klinik kecantikan untuk menambahkan vitamin C pada kulitnya agar terlihat putih, tidak hanya itu ia juga meminum obat diet supaya tubuhnya cepat langsing sesuai keinginnya dan supaya terlihat cantik seperti idolnya sehingga membuatnya percaya diri dengan merubah penampilannya seperti idol K-pop tersebut. Hal tersebut didukung oleh subjek Y dimana ia juga pernah melakukan perubahan pada tubuhnya pergi ke clinic karena merasa kurang puas atas perubahannya dan ingin melakukannya secara terus menerus supaya tetap terjaga perawatan tubuhnya yang membuatnya percaya diri.

Pada subjek C juga mengatakan pernah mendapatkan candaan dari teman – temannya atas bentuk tubuhnya yang mana menurut subjek tidak perlu di candakan karena baginya mau seperti apa bentuk tubuhnya tidak mempengaruhi siapapun bahkan tidak mencelaka isi apapun sehingga ia membenci orang tersebut dan menjadi sinis kepada orang yang bercanda mengenai penampilan fisik karena tidak semua individu bisa di bercandakan tentang gambaran tubuh atau fisiknya. Hal yang sama juga dirasakan oleh subjek K yang pernah medapatkan candaan seperti mencemooh yang tidak pantas di ucapkan sampai-sampai membuatnya kesal, marah, dan sinis saat berpapasan dengan individu yang mengatakan perkataan yang tidak baik untuk diucapkan tersebut.

Berdasarkan data angket awal peneliti 12 Juni 2022 memperoleh hasil dari 20 responden yang meliputi remaja usia 16-19 tahun di RT.02-03 Tanjung Barangan mendapatkan hasil sebagai berikut. Hasil angket awal berdasarkan ciri- ciri dari self esteem rendah yakni ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, merasa tidak puas dengan dirinya, dan bersikap sinis pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya sebanyak 60% dari totalan 20 subjek. Sedangkan berdasarkan ciri-ciri dari self esteem tinggi yakni merasa puas

dengan dirinya, menanggapi pujian dan kritikan sebagai masukan, dan dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal sebanyak 40% dari total 20 subjek.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Coopersmith (Fatimah, Sumitro, & Erwin, 2020). Mengatakan bahwa seseorang yang memiliki self esteem yang tinggi maka akan memunculkan body image yang positif begitupun sebaliknya, karena self esteem yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif pula terhadap bentuk tubuhnya, sehingga memunculkan kepuasan dalam dirinya termasuk saat melihat gambaran tubuhnya.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan self esteem dengan body image pada remaja di Tanjung Barangan Kota Palembang.

METODE

Populasi penelitian ini adalah remaja yang berada di RT. 02-03 Tanjung Barangan, Palembang yang memiliki 190 remaja. Dari jumlah populasi remaja tersebut adapun teknik yang digunakan peneliti. Menarik sampel penelitian yang ditentukan dengan mengadaptasi dari Table Issac dan Michael berdasarkan tingkat kesalahan 5%, sehingga dari jumlah keseluruhan 5% diperoleh jumlah sampel sebanyak 127 remaja. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu melakukan uji coba terhadap skala atau try out kepada 63 subjek remaja yang diambil dari sisa populasi, serta adanya penambahan subjek try out kepada 42 subjek di RT.04 jadi total seluruh subjek try out adalah 105 subjek yang akan di gunakan sebagai sampel penelitian.

Metode dalam penelitian ini disebut dengan penelitian kuantitatif. mengumpulkan data adalah dengan cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah skala. Skala adalah pertanyaan yang mengungkap atribut tertentu melalui respons pada pertanyaan yang telah dibuat (Burhan, Afifah, & Sari, 2022).

Dalam Penelitian ini menggunakan skala yang sifatnya tertutup, antara lain subjek diminta untuk memilih salah satu dari beberapa jawaban yang disediakan. Skala body image didalam penelitian menggunakan skala likert, dan dibuat dalam bentuk ceklist. Skala body image terdiri dari dua bentuk pernyataan yaitu pernyataan yang mendukung (Favourable) dan tidak mendukung (Unfavourable).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis Data Penelitian

Tabel. 1 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Yang Diperoleh(Empirik)				Skor Yang Dimungkinkan(Hipotetik)			
	Mean	SD	X Min	X Max	Mean	SD	X Min	X Max
<i>SelfEsteem</i>	187,85	22,288	165	300	134,5	26,5	147	214
<i>BodyImage</i>	170,35	28,976	121	295	137	28,33	140	222

Ket : Xmin : Skor Total Minimum

Xmax: Skor Total Maximum

Skor empirik merupakan skor yang didapat dilapangan. Mean empirik pada variabel self esteem sebesar 187,85 dengan standar deviasi 22,288. Mean empirik pada variabel body image sebesar 170,35 dengan standar deviasi 28,976 Sedangkan skor hipotetik merupakan skor yang diharapkan dapat dicapai oleh sampel penelitian. Mean hipotetik pada variabel self esteem sebesar 134,5 dengan standar deviasi 26,5. Mean hipotetik pada variabel body image sebesar 137 dengan standar deviasi 28,33. Adapun rumus untuk mencari skor hipotetik adalah rumus mean hipotetik yaitu $\mu = 1/2(X_{\max}+X_{\min})$ sedangkan rumus standar deviasi hipotetik yaitu $\sigma = 1/6(X_{\max}-X_{\min})$, dengan X_{\max} : skor maksimal subjek dan X_{\min} : skor minimal subjek.

Manfaat deskripsi data penelitian untuk mengetahui bahwa skala self esteem dan body image termasuk tinggi atau rendah dengan membuat kategori masing – masing variabel berdasarkan deskripsi data penelitian di atas, Arikunto (2013) mengatakan penggolongan subjek dibagi menjadi dua kategori yaitu rendah dan tinggi, sehingga didapat kategori sebagai berikut skor yang berada $X \leq M$ sebagai kategori rendah (-) dan skor yang berada pada $X > M$ sebagai kategori tinggi (+). Ringkasan kategori masing-masing variabel dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kategorisasi variabel self esteem

Tabel. 2 kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Self Esteem

Skor	Kategorisasi	N	%
$210,138 \leq X$	Tinggi	4	3,1%
$166,062 \leq X < 209,638$	Sedang	71	55,9%
$X \leq 165,562$	Rendah	52	40,9%
Total		127	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari sebanyak 127 remaja Rt. 002-003 Tanjung Barangan yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 4 remaja atau (3,1%) yang melakukan self esteem yang tinggi dan 71 remaja atau (55,9%) remaja yang memiliki self esteem sedang dan 52 remaja (40,9%) yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan rata-rata remaja di Rt. 002-003 Tanjung Barangan melakukan self esteem yang tinggi.

2. Katategori variabel body image

Tabel. 3 Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Body Image

Skor	Kategorisasi	N	%
$199,326 \leq X$	Tinggi	7	5,5%
$141,374 \leq X < 199,326$	Sedang	119	93,7%
$X \leq 141,374$	Rendah	1	8%
Total		127	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari sebanyak 127 remaja Rt. 002-003 Tanjung Barangan yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 7 remaja atau (5,5%) yang melakukan body image yang tinggi dan 119 remaja atau (93,7%) remaja yang memiliki body

imgae sedang dan 1 remaja (8%) yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan rata-rata remaja di Rt. 002-003 Tanjung Barangan melakukan body image yang tinggi.

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel. 4 Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
<i>BodyImage</i>	1,483	0,25	Normal
<i>SelfEsteem</i>	2,235	0,00	Normal

Berdasarkan tabel diatas, bahwa hasil dari kedua data yang diperoleh melalui alat ukur yang dibuat oleh peneliti berdistribusi normal karena memenuhi kaidah $p > 0,05$, dapat dilihat dari nilai p alat ukur tersebut yaitu body image $p = (0,25)$ dan self esteem $p = (0,00)$ kurang dari 0,05. Selanjutnya diperoleh nilai KS-Z (1,483) body image dan nilai KS-Z pada self esteem (2,235).

2. Uji Linieritas

Tabel 5 Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	P	Keterangan
<i>Selfesteem (X)denganBodyimage(Y)</i>	27,927	0,000	Linier

Berdasarkan tabel diatas dari uji linieritas antara self esteem dan body image dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang linier karena memenuhi kaidah $p > 0,01$. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai p (0,000) yang lebih kecil dari 0.01.

3. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 6 Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	R	R ²	p	Keterangan
<i>Selfesteem(X)denganBodyimage(Y)</i>	0,462	0,213	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil nilai korelasi antara varibael self esteem dengan Body image yaitu $r = 0,462$, nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,01$. Ini bearti ada hubungan yang sangat signifikan antara self esteem dengan body image Pada Remaja Di Tanjung Barangan Kota Palembang. Kemudian besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel self esteem terhadap body image adalah sebesar 21,3% ($R^2 = 0,213$). Jadi masih terdapat 78,7% dari skor kepercayaan 100% yang terdapat pada faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap self esteem.

B. Pembahasan

Berdasarkan Hasil Perhitungan Statistik yang telah dilakukan untuk membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Self Esteem dengan Body Image Pada Remaja Di Tanjung Barangan Kota Palembang. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana yang hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi $r = 0,462$ dengan nilai signifikansi ($p = 0,000$ atau dengan kata lain $p > 0,01$). Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang (signifikan) antara Self esteem dengan Body image Pada Remaja Di Tanjung Barangan Kota Palembang.

Besarnya nilai sumbangan Self esteem (variabel bebas) dengan Body image (variabel terikat) adalah nilai R square = 0,213 atau 21,3 %. Berdasarkan hasil sumbangan efektif tersebut menunjukkan bahwa Self esteem berpengaruh terhadap tingginya Body image Pada Remaja di Tanjung Barangan Kota Palembang. Sedikit banyaknya sumbangan yang di berikan pada penelitian ini disebabkan oleh skala yang di buat oleh peneliti ada kata-kata yang mungkin sedikit sulit di mengerti oleh subjek pada saat mengisi skala namun kedua variabel masih memiliki hubungan. Dalam penelitian ini dilakukan pada remaja Rt.002-003 Tanjung Barangan dengan menggunakan variabel self esteem (variabel bebas) dan variabel body image (variabel terikat).

Dari hasil analisa data tersebut, self esteem hanya menyumbang sebesar 21,3% terhadap self esteem dan sisanya 78,7% dari 100%. Adapun faktor lain yang juga berpengaruh terhadap faktor-faktor lain yang juga berpengaruh terhadap self esteem pada Remaja di Tanjung Barangan Kota Palembang namun tidak diteliti lebih lanjut oleh peneliti faktor-faktor tersebut antara lain adalah respectful, penerimaan, dan perlakuan yang diterima individu dari significant others, sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu, nilai-nilai dan aspirasi-aspirasi, serta cara individu berespon devaluasi terhadap dirinya. Coopersmith (Purnamasari, 2019).

Self esteem terlihat cukup memberikan pengaruh terhadap body image seperti yang terlihat pada hasil analisis data, yaitu 21,3 %. Dari hasil analisis penelitian terlihat pada remaja di RT.002-003 Tanjung Barangan Kota Palembang. terlihat pada remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, tidak menerima kritikan atau saran dari orang lain, ingin selalu jadi diri orang lain, sinis pada orang lain, serta kecewa dan bahkan membenci dirinya sendiri.

Self esteem merupakan sebgaiian cara individu bersikap berdasarkan penilaian atau pandangan bagaimana ia menghargai serta memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri dengan menyeluruh, baik itu penilaian positif ataupun penilaian negatif. Rosenberg (Nurvita, 2014).

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 127 responden pada self esteem remaja di Tanjung Barangan kota Palembang yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 4 remaja atau 3,1% yang memiliki self esteem tinggi, 71 remaja atau 55,9% yang memiliki self esteem sedang, dan 52 remaja atau 40,9% yang memiliki self esteem rendah.

Adapun hasil penelitian bentuk penilaian remaja terhadap dirinya yang mengalami self esteem tinggi adalah merasa puas dengan dirinya, bangga dengan dirinya, bersikap optimis, dapat menerima kegagalan dan segera bangkit, bersikap positif, serta berani mengambil resiko. Sedangkan pada remaja yang memiliki self esteem sedang dapat dilihat dengan segala penilaian terhadap dirinya sendiri yaitu mempertimbangkan segala penilaian orang lain terhadap dirinya baik secara positif ataupun negatif, suka menjadi diri orang lain tapi tak jarang suka menjadi orang lain juga, dapat mendorong diri sendiri untuk termotivasi atas penilaian orang lain terhadap dirinya sendiri, tidak terlalu memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya.

Selanjutnya remaja yang memiliki self esteem rendah dapat dilihat bahwa selalu tidak puas dengan dirinya, menginginkan posisi orang lain, sulit menerima pujian tetapi terganggu oleh kritikan, memandang kejadian hidup sebagai hal negatif, membesar-besarkan peristiwa yang pernah dialaminya, sulit percaya pada orang lain, bersikap sinis pada orang lain, dan mempunyai

sikap pesimis pada dirinya sendiri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari sebanyak 127 responden pada remaja di Tanjung Barangan kota Palembang yang di jadikan subjek penelitian terdapat terdapat 4 remaja atau 3,1% yang memiliki self esteem tinggi, 71 remaja atau 55,9% yang memiliki self esteem sedang, dan 52 remaja atau 40,9% yang memiliki self esteem rendah.

Cash (2012) menyatakan bahwa body image merupakan pengalaman individu yang berupa penilaian terhadap bentuk dan berat tubuhnya serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya secara positif maupun negatif. Dari hasil data deskriptif di atas berdasarkan kategori body image menunjukkan dari 127 remaja di Tanjung Barangan kota Palembang yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 7 remaja atau 5,5% yang memiliki body image tinggi, dan 119 remaja atau 93,7% yang memiliki body image sedang, serta 1 remaja atau 8% yang memiliki body image rendah.

Adapun hasil dari penelitian ini terdapat remaja yang memiliki body image sedang atau 93,7% dapat terlihat dari remaja yang menilai dirinya dengan selalu optimis pada dirinya sendiri, penuh percaya diri, terkadang merasakan kekhawatiran yang selalu di pertimbangkan dengan baik dan bersikap acuh tak acuh, dan tak jarang suka merasa tidak mampu atas cemooh dari orang sekitar. Serta pada remaja yang memiliki body image rendah atau 8% dapat dilihat pada remaja yang merasakan dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan sekitar dan tidak memiliki dorongan semangat hidup. Dapat disimpulkan bahwa remaja di Tanjung Barangan kota Palembang memiliki body image yang sedang seperti yang diperoleh dari analisis data menunjukan bahwa dari 127 remaja terdapat 119 atau 93,7% yang memiliki body image sedang.

Adanya hubungan self esteem dan body image pada remaja di Tanjung Barangan kota Palembang dapat dilihat pada faktor-faktor terjadinya pada body image dapat dipengaruhi faktor sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian. Lalu pada faktor kepribadian terdapat self esteem yang merupakan hal sangat penting terkait dengan perkembangan body image sehingga self esteem sendiri merupakan sikap yang dilihat berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang terhadap dirinya sendiri berupa sikap positif ataupun negatif, Cash dan Pruzinsky (2002).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Victoria Nurvita, Muryantinah Mulyo Handayani (2014) dengan judul Hubungan Antara Self esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Subjek pada penelitian ini berjumlah 41 remaja putri yang berusia 12-15 tahun yang mengalami obesitas. Hasil analisis data menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,00 yang berarti H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara variabel self-esteem dan variabel body image. Besar koefisien korelasi antar dua variabel adalah 0,855 yang menunjukkan hubungan antara kedua variabel tersebut menghasilkan koefisien korelasi yang positif, yang berarti bahwa semakin tinggi self-esteem yang dimiliki oleh remaja awal yang mengalami obesitas, maka semakin positif pula body image mereka.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Williams & Currie (2000) yang menunjukkan bahwa antara self-esteem dengan body image memiliki hubungan korelasi yang positif. Semakin rendah self-esteem yang dimiliki, maka

semakin negatif body image pada diri individu, begitu juga sebaliknya semakin tinggi self-esteem maka semakin positif pula body image yang dimiliki.

Menurut Knauss, Paxton, dan Alesker (2008) membuktikan bahwa self esteem yang baik merupakan faktor daya tarik fisik dan body image seseorang. Selain itu membandingkan diri dapat mempengaruhi self esteem seseorang, jika sudah membandingkan diri sendiri dengan orang lain maka dapat menilai dirinya secara positif atau negatif.

Dalam penelitian ini penulis lebih melihat dari sudut pandang seberapa besar self esteem mempengaruhi body image pada remaja di Tanjung Barangan kota Palembang. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, Adapun bunyi hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara self esteem dengan body image sebesar $R^2 = 0,213$ atau sebesar 21,3% Pada Remaja di Tanjung Barangan Kota Palembang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara self esteem dengan body image pada Remaja di Tanjung Barangan Kota Palembang.

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. *Hum Soc Sci*, 19, 1–5.
- Burhan, Imron, Afifah, Nurul, & Sari, Sri Nirmala. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Insan Cendekia Mandiri.
- Januar, Villi, & Putri, Dona Eka. (2011). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Kharis, Abdul. (2019). Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja (Studi pada SMKN 5 Mataram). *JIA (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)*, 7(1), 44–55.
- Nurhayati, Tati. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Eduksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Nurvita, Victoria. (2014). *Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Pritaningrum, Meidiana, & Hendriani, Wiwin. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–143.
- Rawana, Jennine S., & Morgan, Ashley S. (2014). Trajectories of depressive symptoms from adolescence to young adulthood: the role of self-esteem and body-related predictors. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 597–611.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*.
- Sutarjo, Johan. (2023). Learning To Draw Natural Objects In The Independent Learning Curriculum At Smpn 2 Semarang. *Journal of Social Science (JoSS)*, 2(1), 244–258.
- Syam, Asrullah, & Amri, Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis

kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87–102.