

	<b>Jurnal Al-Taujih</b> Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 9 No. 2 Hal 137 - 142
<a href="https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/">https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/</a>		
Received October 9 <sup>th</sup> 2023; Accepted December 2 <sup>th</sup> 2023; Published December 16 <sup>th</sup> 2023		

## KORELASI ANTARA BODY IMAGE DENGAN SELF ESTEEM PADA SISWA DI SMKN 1 BANJARBARU

**Listi nur Wahyuni\*, Ani Wardah & Zainal Fauzi**

Listinwe283@gmail.com

**Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari**

**Abstract :** *Adolescence is a specific period that is generally considered to be between the ages of 10-19 years. Teenagers go through a lot of changes. Generally, teenagers are aware of the changes they experience, especially changes in appearance. Teenagers view their bodies as separate parts and each part plays a role in their personality. In addition to assessing their bodies, adolescents certainly also assess their self-esteem (Self Esteem). The purpose of this study was to determine the relationship between Body Image and Self Esteem in students at SMKN 1 Banjarbaru. The method used in this study is quantitative correlational. Sampling was carried out using a random sampling sample of 120 respondents. The data analysis used in this study is the spearman rank correlation analysis technique. The results of this study showed that there was a significant positive relationship between Body Image and Self Esteem in students at SMKN 1 Banjarbaru. This shows that the more positive the Body Image, the higher the Self Esteem in students. Vice versa, the more negative the Body Image, the lower the student's Self Esteem.*

**Keywords:** *Body Image; Self Esteem; Student.*

**Abstrak :** Masa remaja adalah periode tertentu yang umumnya dianggap antara usia 10-19 tahun. Remaja mengalami banyak perubahan. Umumnya para remaja menyadari perubahan yang dialami mereka, khususnya perubahan dalam hal penampilan. Remaja memandang tubuhnya sebagai bagian yang terpisah dan setiap bagian berperan dalam kepribadiannya. Selain melakukan penilaian terhadap tubuhnya, remaja tentunya juga melakukan penilaian terhadap keberhargaan dirinya (Self Esteem). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Body Image dengan Self Esteem pada siswadi SMKN 1 Banjarbaru. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan sampel random sampling sebanyak 120 responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi spearman rank. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara Body Image dengan Self Esteem pada siswa di SMKN 1 Banjarbaru. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif Body Image, maka akan semakin tinggi Self Esteem pada siswa. Begitu juga sebaliknya semakin negatif Body Image maka akan semakin rendah Self Esteem siswa.

**Kata Kunci:** Citra tubuh; Harga diri; Siswa.

### A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan proses menuju usia dewasa serta baru mengetahui mengenai salah dan benar suatu permasalahan yang telah

dihadapi, memahami peran dirinya dalam bersosialisasi, mulai mengenali lawan jenis serta mulai menerima dirinya (Jannah, 2016). Remaja madya (pertengahan) berada pada

tahap dimana individu memulai perkembangannya dengan ditandai perkembangan kemampuan berfikir yang baru.

Berdasarkan aturan Permendikbud Nomor 51 Tahun 2018, Batas usia masuk SMA/SMK adalah 21 tahun. Jika dilihat dari peraturan Permendikbud tersebut, maka rentang usia siswa SMA adalah 15-23 tahun. Artinya siswa SMA secara pribadi adalah individu yang sedang berada dalam tahap perkembangan remaja dan dewasa awal.

Siswa sebagai individu pada hakikatnya terlahir sebagai makhluk sosial, yaitu makhluk yang di dalam hidupnya tidak bisa melepaskan diri dari pengaruh individu lain, baik di rumah, di sekolah, maupun di lingkungan yang lebih besar.

Remaja mengalami banyak perubahan dalam fisik, biologis, psikologis dan sosial. Perubahan biologis yang terjadi dapat dilihat pada perubahan kondisi fisiknya. Perubahan kognitif bisa dilihat pada perubahan sosio-emosional yang berhubungan antara interaksi dan kepribadian seseorang di lingkungan sosial (Rombe, 2014). Umumnya para remaja menyadari perubahan yang dialami mereka, khususnya perubahan dalam hal penampilan. Perubahan fisik yang sangat pesat ini banyak menimbulkan respon tersendiri bagi remaja, berupa tingkahlaku yang sangat memperhatikan suatu perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau body image (Septian & Safitri, 2014). Body image didefinisikan sebagai perasaan, persepsi, kepercayaan, dan perilaku terkait yang berkaitan dengan satu hal tubuhnya sendiri (Gillen & Markey, 2016). Salah satu dampak psikologis dari perubahan tubuh pada masa remaja adalah perasaan cemas terhadap tubuhnya sehingga membentuk Body Image terhadap kondisi tubuhnya (Rombe, 2014).

Body Image memiliki memiliki dua sudut pandang yang berlawanan yaitu positif dan negatif. Body Image yang positif dimiliki oleh seorang individu yang merasa puas dengan penampilan fisiknya (body satisfaction) dan akan memfasilitasi kepercayaan serta kenyamanan sosial bagi kehidupan individu, sedangkan Body Image

negatif dimiliki oleh individu yang merasa tidak puas pada penampilan fisiknya (body dissatisfaction) akan menimbulkan hambatan berupa kecemasansosial, rasa minder, serta melakukan perbandingan dengan orang lain (Sumanty dkk, 2018).

Tubuh dinilai sebagai aset berharga yang dimiliki oleh setiap manusia. Tubuh juga seringkali dijadikan tolok ukur kecantikan. Selain itu survey yang dilakukan ZAP Clinic pada tahun 2018 terhadap 17.889 wanita Indonesia yang mengkonsumsi produk kecantikan. Menyatakan terdapat lebih dari 70% responden wanita rentang usia 18 sampai 65 tahun mendefinisikan bahwa cantik sebagai kondisi dimana kulit tubuh dan wajah terlihat bersih, cerah dan berkilau

Selain melakukan penilaian terhadap tubuhnya, remaja tentunya juga melakukan penilaian terhadap keberhargaan dirinya (Self Esteem). Penelitian yang dilakukan oleh Menyatakan hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang bahwa citra tubuh berkontribusi dalam meningkatkan tingkat harga diri remaja yang ditunjukkan dengan variabel citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 5,4% kepada variabel harga diri. Sedangkan 94,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian.

Deaux dan Snyder (2019), memaknai Self Esteem adalah penilaian terhadap diri, yaitu totalitas dari pikiran dan perasaan individu mengenai diri, sehingga diri menjadi objek daripada subjek. Self Esteem adalah bentuk penilaian atau evaluasi berdasarkan perasaan keberhargaan individu, yang dapat berupa rasa berharga tinggi atau rasa berharga rendah (Suhron, 2016).

Self Esteem termasuk dalam persepsi individu mengenai dirinya sendiri, mengenai kekuatan, kelemahan, kemampuan, dan sikap. Self Esteem terbagi menjadi dua yaitu Self Esteem tinggi dan self-esteem rendah.

Harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Hal ini didukung oleh pernyataan (Minev dkk, 2018) perkembangan Self Esteem dimulai sejak lahir dan terus

berkembang berdasarkan pengalaman yang didapat.

## **B. METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang akan digunakan untuk penelitian ini adalah desain kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang ingin melihat hubungan antara variabel. Apakah ia memiliki hubungan atau tidak. Jika berhubungan, bagaimana kekuatan hubungan serta arah hubungan tersebut (Periantalo, 2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Banjar baru dengan jumlah 172 siswa. Sampel penelitian diambil secara random dengan syarat sampel yang digunakan merupakan bagian dari karakteristik yang dimiliki suatu populasi subjek yang diteliti. Sampel penelitian diperoleh menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Berikut rumus Slovin yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel.

$$n = \frac{N}{1+(N \cdot e)^2}$$

Dimana n adalah jumlah sampel yang akan diambil, N adalah jumlah populasi, dan e adalah tingkat ketelitian data yang telah ditetapkan. Maka dapat diketahui jumlah sampel pada penelitian ini adalah 120 siswa dari jumlah populasi 172.

Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian yang berupa skala likert. Skala pada penelitian ini diberikan untuk mengetahui hubungan antara body image dengan self esteem. Sebelum instrumen diberikan kepada sampel penelitian, dilakukan uji coba terlebih dahulu untuk mengetahui instrumen yang digunakan sudah valid dan reliabel atau belum.

Skala body image yang digunakan adalah The Multimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBRSQ) Users' Manual-Third Revision oleh Cash (2000) dengan 35 item untuk mengukur variabel citra tubuh, yang telah diadaptasi oleh Huwaida (2022) serta dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian. Skala ini memiliki lima aspek,

yakni appearance evaluation (evaluasi penampilan), appearance orientation (orientasi penampilan), body area satisfaction (kepuasan bagian tubuh), overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk), dan self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh).

Untuk memperoleh data self esteem responden, digunakan skala self esteem yang disusun dan diteliti oleh Putri Diana BR Sitepu, dengan judul "Hubungan antara dukungan sosial dengan self esteem pada siswa SMK Methodist Tanjung Morawa.". Skala tersebut disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967) yaitu perasaan berharga, perasaan mampu, dan Perasaan diterima.

Instrumen skala melalui proses uji coba terlebih dahulu guna mengetahui validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan dua tahap, tahap pertama yakni melakukan validasi korelasi aitem total dan validasi isi yang dianalisis secara rasional oleh panel atau ahli yang berkompeten (expert judgement). Dalam uji reliabilitas menggunakan rumus alpha cronbach, dimana pada instrument body image mendapatkan nilai alpha 0,491 dalam kategori cukup, sedangkan instrument self esteem mendapatkan nilai alpha 0,860 dalam kategori tinggi.

Selanjutnya data disebar kepada 120 siswa di SMKN 1 Banjar baru. Setelah data terkumpul maka dilakukan analisis data. Analisis data yang digunakan yakni uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan uji lienaritas, kemudian uji korelasi spearman rank.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Uji Asumsi**

Hasil penelitian yang akan dibahas pada bab ini akan menjelaskan secara rinci yang terkait dengan body image dan self esteem. Acuan yang menjadikan dasar pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan body image dengan self esteem pada siswa di SMKN 1 Banjar baru.

## Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Linieritas

Variabel Penelitian n	Koefisien K-S Z	P	Keterangan
Body image	0,088	0,024	Tidak Normal
Self esteem	0,085	0,031	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas pada skala body image menunjukkan nilai  $p = 0,024$  ( $p < 0,05$ ). Oleh karena nilai  $p < 0,05$ , maka data pada variabel body image dinyatakan berdistribusi tidak normal. Sementara itu, hasil uji pada skala self esteem menunjukkan nilai  $p = 0,031$  ( $p < 0,05$ ). Oleh karena nilai  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data pada skala self esteem berdistribusi tidak normal. Karena kedua variabel berdistribusi tidak normal, maka penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian.

## Uji Linieritas

Tabel 2. Uji Linieritas

Variabel Penelitian	Fdeviation from linearity n from Linearity	P	Keterangan
Body image dan Self esteem	0,934	0,558	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas di atas diperoleh F deviation from linearity kedua variabel di atas yaitu  $F = 0,934$  dengan  $P = 0,058$  ( $P > 0,05$ ), dikarenakan nilai  $p > 0,05$  maka dapat dipahami bahwa terdapat hubungan yang linier antara body image dengan self esteem pada siswa.

## Uji Hipotesis

Uji Hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji spearman rank.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel Penelitian	Spearman Rank	P
Body image dan Self esteem	0,537	0,000

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan koefisiensignifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan self esteem pada siswa di SMKN 1 Banjarbaru.

Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan nilai korelasi  $r_{xy} = 0,537$  yang merupakan korelasi positif, yaitu terdapat hubungan positif antara body image dengan self esteem pada siswa di SMKN 1 Banjar baru. Hubungan tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat body image yang dimiliki oleh siswa SMKN 1 Banjarbaru, maka semakin tinggi tingkat self esteem pada siswa SMKN 1 Banjarbaru. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat body image, maka akan semakin rendah tingkat self esteem. Dan tingkat kekuatan hubungan dua variabel pada penelitian ini bersifat kuat.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai adanya hubungan antara Body Image dan Self Esteem pada siswa di SMKN 1 Banjarbaru. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 120.

Analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Body Image dengan Self Esteem pada siswa di SMKN 1 Banjarbaru. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin positif Body Image siswa di SMKN 1 Banjarbaru maka semakin tinggi pula Self Esteemnya. Begitu juga sebaliknya, semakin negatif Body Image maka semakin rendah pula Self Esteemnya.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lupitasari (2019), yang berjudul “Hubungan antara Harga Diri dan Citra Tubuh pada Remaja Putri Kelas X SMA”, berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis, diketahui bahwa harga diri berhubungan positif dengan citra tubuh pada remaja putri.

Gambaran mengenai tubuh seseorang memiliki peran penting dalam cara seseorang mengevaluasi dirinya sendiri, di mana citra tubuh atau body image ini muncul untuk

mempengaruhi cara seseorang merasakan tubuhnya sendiri. Maemunha, (2020) mengatakan, Seseorang yang memiliki body image positif akan melihat tubuhnya sesuai kondisi yang sebenarnya, merasa bangga dan menerima bentuk tubuhnya, merasa yakin dan nyaman dengan kondisi tubuhnya. Sedangkan seseorang yang memiliki body image negatif akan merasa malu, khawatir, dan merasa bahwa hanya orang lain yang memiliki tubuh menarik, sehingga dapat dikatakan citra tubuh merupakan pondasi dasar dari keseluruhan kepribadian manusia. Tak jarang individu yang memiliki citra tubuh negatif akan menilai dirinya sebagai orang yang memiliki penampilan yang tidak menarik atau kurang menarik, sedangkan individu yang memiliki citra tubuh positif akan melihat bahwa dirinya menarik bagi diri sendiri maupun orang lain. (Damayanti & Susilawati, 2018).

Apabila pada masa remaja self-esteem yang dimiliki rendah, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap masa dewasanya. Pola pikir yang tidak matang dan keinginan individu untuk mengubah lingkungan serta dirinya akan menyebabkan permasalahan tersendiri bagi remaja tersebut. Hal itu akan berdampak pada kualitas hidupnya, seperti kurang maksimalnya fungsi fisik, mental, emosional dan sosialnya (Damayanti & Susilawati, 2018).

Menurut penelitian Fianinda (2017) menjelaskan bahwa antara variabel body image dengan self-esteem mengandung unsur yang sama yaitu suatu penilaian. Dimana pada variabel body image subjek mengevaluasi tentang kondisi fisiknya. Begitu juga pada variabel self-esteem dimana subjek menilai keadaannya dan juga menerima penilaian dari orang lain terhadap dirinya.

Kedua variabel ini memang saling berkaitan erat satu sama lain, karena ketika seseorang menilai dirinya atau bahkan dinilai oleh orang lain, hal pertama yang dilihat dan menjadi penilaian yaitu penampilan secara fisik. Oleh karena itu harga diri atau self-esteem yang muncul tergantung pada bagaimana penilaian fisiknya. Ditegaskan pula menurut penelitian Desryani (2015) bahwa harga diri atau self-esteem begitu

terikat dengan persepsi tentang tubuh seseorang melalui penampilan fisiknya.

#### D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara body image dengan self esteem pada siswa di SMKN 1 Banjar baru. Hal ini menunjukkan semakin positif tingkat body image maka akan semakin tinggi pula tingkat self esteem pada siswa. Sehingga dapat dinyatakan bahwa Ha diterima dalam penelitian ini.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, Anak Agung Mas & Luh Kadek Pande Ary Susilawati. (2018). Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri terhadap Self-Esteem pada Remaja Putri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 424-433.
- Deaux, K., & Snyder, M. (2019). *The Oxford handbook of personality and social psychology (second edition)*. Oxford University Press.
- Desryani, Veby Nur. (2015). Hubungan antara Harga Diri dan Gaya Hidup Hedonisme dengan Body Image. *Jurnal Motivasi*, 2(1), 73-80.
- Fianinda, Corona Fatma. (2017). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja Putri. Skripsi. Unika Soegijiapranata Semarang.
- Gillen, M. M., & Markey, C. N. (2016). Body Image and Mental Health. Dalam *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition* (hlm. 187-192).
- Huwaida, A. (2022). Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Madrasah Aliyah Negeri (MAN). (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). Diakses dari : <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/60001>
- Jannah, Miftahul. (2016). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*. 1 (1)

- Maemunah, Siti Erma. (2020). Hubungan antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) dengan Harga Diri (Self-Esteem) pada Mahasiswi Fakultas Psikologi. *Jurnal Aksioma Al-Asas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 27-38.
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Science*, 16(2), 114–118.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan skala psikologi: asyik, mudah, dan bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Rombe, S. (2014). Hubungan Body Image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *E jurnal psikologi*, 2 (1), 76-91.
- Suhron, M. (2016). *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self-Esteem*. Ponorogo: Unmuh Ponorogo Press.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). “Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal”. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). “Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita
- Zhafirah, T., & Dinardinata, A. (2018). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 7 (2), 334-340.