

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN *BODY IMAGE* PADA  
REMAJA PUTRI DI SMP IT AR-RAIHAN BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

**(Skripsi)**

**Oleh  
SYAHLA AQYLLA HIMAWAN  
NPM 1813052038**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA PUTRI DI SMP IT AR-RAIHAN BANDAR LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Oleh

SYAHLA AQYLLA HIMAWAN

Masalah penelitian ini adalah *body image* remaja putri yang negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dan *body image* pada remaja putri SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian berjumlah 102 remaja putri dengan jumlah sampel 52 remaja putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja putri. Hal ini ditunjukkan dengan analisis data yang diperoleh  $r \text{ hitung} = 0,297 > r \text{ tabel} = 0,279$  yang memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat *self esteem* maka semakin positif *body image* pada remaja putri, begitu pun sebaliknya semakin rendah tingkat *self esteem* maka semakin negatif *body image* remaja putri.

**Kata Kunci :** *self esteem*, *body image*, remaja putri

## ABSTRACT

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF ESTEEM AND BODY IMAGE IN  
ADOLESCENT GILS OF AR-RAIHAN INTERNATIONAL ISLAMIC  
JUNIOR HIGH SCHOOL BANDAR LAMPUNG  
ACADEMIC YEAR 2023/2024***

*By*

**SYAHLA AQYLLA HIMAWAN**

*The problem in this research is the negative body image of adolescent girls. This research aims to determine the relationship between self-esteem and body image in adolescent girls of Ar-Raihan International Islamic Junior High School Bandar Lampung. The research method used was correlational quantitative. The research population amounted to 102 adolescent girls with a sample size of 52 adolescent girls. The sampling technique used was purposive sampling. Data analysis techniques use product moment correlation. The results showed that there is a positive relationship between self-esteem and body image in adolescent girls. It was obtained that the value of  $r_{count} = 0,297 > r_{table} 0,279$  which means that the higher level of self-esteem, the more positive body image in adolescent girls, and vice versa the lower level of self-esteem, the more negative body image of adolescent girls.*

***Keywords:*** *self esteem, body image, adolescent girls*

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN *BODY IMAGE* PADA  
REMAJA PUTRI DI SMP IT AR-RAIHAN BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

**Oleh  
SYAHLA AQYLLA HIMAWAN**

**Skripsi**  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN  
Pada  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM*  
DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA  
PUTRI DI SMP IT AR-RAIHAN BANDAR  
LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

Nama Mahasiswa : **Syahla Aqylla Himawan**

No. Pokok Mahasiswa : **1813052038**

Program Studi : **S1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**1. Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Drs. Yusmansyah, M.Si.**

NIP 196001121985031004

**Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.**

NIP 198410052019032012

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**

NIP 197412202009121002



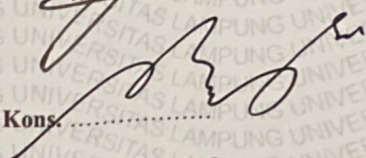
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

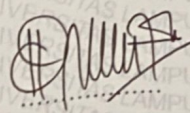
Ketua : **Dr. Yusmansyah, M.Si.**



Sekretaris : **Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.**



Penguji : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



Bukan Pembimbing

**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**

NIP 19651230 199111 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **13 Desember 2023**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan *Body Image* Pada Remaja Putri Di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024” adalah benar-benar karya saya sendiri. Dalam penyelesaian karya tulis ini, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko, sanksi atau klaim dari pihak lain yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, penuh kesadaran yang dilandasi oleh kebenaran ilmiah yang berlaku dalam dunia akademik.

Bandar Lampung, 13 Desember 2023



Syahla Aqylla Himawan

NPM 1813052038

## RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Syahla Aqylla Himawan lahir di Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung pada tanggal 16 Juni 1999. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara pasangan Bapak M. Riza Himawan A.Md. dan Ibu Dahlia S.E., M.M.

Pendidikan formal yang telah ditempuh peneliti sebagai berikut:

1. TK Al-Kautsar Bandar Lampung, lulus tahun 2005
2. SD Al-Kautsar Bandar Lampung, lulus tahun 2011
3. SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung, lulus tahun 2014
4. SMA Negeri 10 Bandar Lampung, lulus tahun 2017

Pada tahun 2018 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).



## **MOTTO**

“dan jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu”

(QS : Al-Baqarah ayat 45)

*“I appreciate myself. That is how I heal”*

(Alison Malee)

“terkadang, kesulitan harus kamu rasakan terlebih dulu sebelum kebahagiaan yang sempurna datang kepadamu.”

(R.A. Kartini)

## PERSEMBAHAN

*Bissmillaahirrahmaanirrahiim*

*Alhamdulillahirabbil'alamin, sujud syukur ku panjatkan kepada Allah SWT yang menjadi tempat bersandar terbaik bagi seluruh umatnya dan yang selalu mendengar doa-doa hambanya tanpa terkecuali. terselesaikannya skripsi ini dengan baik menjadi salah satu jawaban atas doa yang selalu kupanjatkan tiada henti kepada Allah SWT.*

*Kupersembahkan karya tulis ini kepada:*

*Kedua orang tuaku tercinta,*

*(Alm.) Ayahanda M. Riza Himawan A.Md. dan Ibunda Dahlia, S.E., M.M.*

*Terimakasih telah menjadi sosok panutan selama hidupku yang selalu mengajarkan hal-hal luar biasa dan yang selalu membuatku bersyukur dapat menjadi anak yang tumbuh dan dibesarkan dari kedua orang tua yang hebat. Kerja keras, kasih sayang dan dedikasi yang kalian berikan tiada henti tak dapat ku balas dengan apapun, namun semoga karya ini setidaknya dapat membuat kalian sedikit bangga atas kerja keras yang kulakukan demi kebahagiaan kalian.*

*Almamater tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah Subhannahu Wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Body Image* Remaja Putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024”** sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M. Rektor Universitas Lampung yang mengesahkan ijazah dan gelar sarjana, sehingga peneliti termotivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini;
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.S.i, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi;
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A, Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen penguji, terimakasih telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi dan juga memberikan masukan, saran dan kritik yang membangun;
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si. selaku pembimbing I. Terimakasih atas bimbingan, saran dan masukan yang diberikan kepada penulis secara sabar dan mendidik juga waktu yang diluangkan untuk membantu kelancaran penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;

6. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons. selaku pembimbing II yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, mengorbankan waktu demi kelancaran penulisan skripsi ini. Terimakasih atas semua masukan luar biasanya yang telah diberikan kepada penulis;
7. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu serta pengalaman berharga selama perkuliahan;
8. Bapak dan Ibu Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung, terimakasih atas bantuannya dalam menyelesaikan keperluan administrasi;
9. Teristimewa untuk kedua orang tuaku, Ayahku (Alm.) M. Riza Himawan A.Md. dan Ibuku Dahlia, S.E., M.M., terimakasih atas segala fasilitas terbaik yang selalu diberikan kepadaku dan doa tulus yang selalu menyertaiku, kebahagiaan dan juga *support* tiada henti yang selalu diberikan selama ini menjadikan kalian motivasi terbesar dalam menyelesaikan skripsi ini;
10. Adikku tersayang Saddam Athallah Himawan, terimakasih atas segala *support* dan perhatian yang selalu diberikan sehingga penulis merasa lebih bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini agar menjadi sosok yang dapat di contoh dengan baik;
11. Saudari-saudariku “sista”, Yeye, Rena, Najwa, Ansi, terimakasih telah menjadi rumah terbaik bagi peneliti untuk menyalurkan segala isi hati, semangat, canda tawa, waktu dan kebahagiaan yang diberikan selalu membuat penulis tertawa dan bahagia;
12. Teman-temanku di grup “*rich wife*”, Fasya, Ninda, Vina, Rifa, Sela, Izzah, terimakasih sudah membuat kehidupan penulis berwarna dengan *support* dan topik-topik lucu ketika kita bertemu yang selalu membangkitkan semangat penulis ketika *stuck* mengerjakan skripsi;
13. Sahabat tercintaku Arnez Nabilla Chika Annisa, terimakasih karena selalu tulus dan selalu memberikan kepercayaan kepada penulis bahwa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
14. Sahabat penaku tercinta Melvia Rifdha, terimakasih selalu mendengar keluh kesahku dan selalu menjadi pendengar yang baik, *support* dan kejenakaan

yang selalu diberikan membuat kehidupan penulis menjadi lebih berwarna dan menyenangkan;

15. Sahabat intenku, Adella Putri Westi dan Elina Nur Fahra, terimakasih telah mewarnai hari-hari ku dengan memberi canda tawa dan *support* yang tiada henti ketika penulis merasa *down* dan *useless*;
16. Sahabat kampusku Angie Nur Syifa, Wintan Priseratanti, Fatwa Nur Wahdan dan Hanna Muhfidah terimakasih selalu memberi dukungan kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi dan membantu penulis dalam menyelesaikannya kehadiran kalian juga selalu menjadi pewarna dalam kehidupan penulis selama menjalani masa-masa perkuliahan;
17. Teman seperjuanganku Riski Novennia, Aprilia Wahyu Hapsari, dan Tiara Kalyca terimakasih selalu sabar dan menjelaskan dengan baik ketika penulis *stuck* dalam mengerjakan skripsi, bantuan dan juga semangat yang selalu diberikan menjadikan penulis dapat mengerjakan skripsi ini dengan baik;
18. Serta semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa terimakasih yang sebesar-besarnya.
19. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive, I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.*

Bandar Lampung, 13 Desember 2023  
Peneliti



Syahla Aqylla Himawan  
NPM 1813052038



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	4
1.3. Batasan Masalah .....	5
1.4. Rumusan Masalah .....	5
1.5. Tujuan Penelitian .....	5
1.6. Manfaat Penelitian .....	5
1.7. Kerangka Pikir .....	6
1.8. Hipotesis Penelitian .....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1. Remaja Putri .....	10
2.1.1. Definisi Remaja .....	10
2.1.2. Ciri-Ciri Masa Remaja .....	11
2.1.3. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja .....	16
2.1.4. Perkembangan Masa Remaja Putri .....	18
2.2. <i>Body Image</i> .....	20
2.2.1. Pengertian <i>Body Image</i> .....	20
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Body Image</i> .....	23
2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	26
2.2.4. Komponen <i>Body Image</i> .....	31
2.3. <i>Self Esteem</i> .....	33
2.3.1. Pengertian <i>Self Esteem</i> .....	33
2.3.2. Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i> .....	35
2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i> .....	37
2.3.4. Karakteristik <i>Self Esteem</i> .....	40
2.4. Hubungan Antara <i>Self Esteem</i> dengan <i>Body Image</i> Pada Remaja Putri .....	42
2.5. Penelitian yang Relevan .....	44
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>47</b>
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47

3.2. Metode Penelitian .....	47
3.3. Populasi dan Sampel .....	48
3.3.1. Populasi .....	48
3.3.2. Sampel .....	48
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	49
3.4.1. Variabel Penelitian .....	49
3.4.2. Definisi Operasional .....	50
3.5. Teknik Pengumpulan Data .....	51
3.5.1. Skala <i>Self Esteem</i> .....	52
3.5.2. Skala <i>Body Image</i> .....	53
3.6. Uji Persyaratan Instrumen.....	55
3.6.1. Uji Validitas .....	55
3.6.2. Uji Reliabilitas .....	57
3.7. Teknik Analisis Data .....	58
3.7.1. Uji Normalitas .....	59
3.7.2. Uji Linearitas .....	59
3.7.3. Uji Hipotesis .....	59
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
4.1. Prosedur Penelitian .....	60
4.1.1. Persiapan Penelitian .....	60
4.1.2. Pelaksanaan Penelitian .....	60
4.2. Hasil Penelitian .....	60
4.2.1. Deskripsi Data .....	60
4.3. Analisis Hasil Penelitian .....	62
4.3.1. Uji Normalitas .....	62
4.3.2. Uji Linearitas .....	63
4.3.3. Uji Hipotesis .....	63
4.4. Pembahasan .....	65
<b>V. KESIMPILAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
5.1. Kesimpulan .....	72
5.2. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Subjek Penelitian .....	49
Tabel 3.2 Skor Skala <i>Likert</i> .....	51
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala <i>Self Esteem</i> .....	53
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala <i>Body Image</i> .....	54
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas <i>Self Esteem</i> .....	56
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas <i>Body Image</i> .....	56
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas .....	58
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	61
Tabel 4.2 Kategorisasi <i>Self Esteem</i> .....	61
Tabel 4.3 Kategorisasi <i>Body Image</i> .....	62
Tabel 4.4 Skor Uji Normalitas .....	62
Tabel 4.5 Skor Uji Linearitas .....	63
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian .....	63
Tabel 4.7 Klasifikasi Korelasi .....	64
Tabel 4.8 Sumbangan Relatif .....	65

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pola Kerangka Berpikir.....	8

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Skala <i>Self Esteem</i> .....	82
2. Skala <i>Body Image</i> .....	85
3. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian .....	87
4. Laporan Hasil Uji Ahli Instrumen .....	90
5. Data Hasil Uji Coba Skala <i>Self Esteem</i> .....	104
6. Data Hasil Uji Coba Skala <i>Body Image</i> .....	107
7. Data Hasil Penelitian .....	110
8. Kategorisasi Variabel <i>Self Esteem</i> dan <i>Body Image</i> .....	111
9. Uji Validitas <i>Self Esteem</i> dan <i>Body Image</i> .....	112
10. Uji Reliabilitas <i>Self Esteem</i> dan <i>Body Image</i> .....	114
11. Uji Normalitas .....	115
12. Uji Linearitas .....	116
13. Uji Hipotesis .....	117
14. Surat Izin Penelitian .....	118
15. Surat Balasan Izin Penelitian .....	120



## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Kesuksesan merupakan suatu hal yang pasti ingin dicapai oleh setiap individu dan untuk mencapai kesuksesan tersebut, individu perlu memahami tentang sejauh mana ia memandang dirinya. Pemahaman tentang diri sendiri erat kaitannya dengan bagaimana individu menemukan identitas dirinya secara utuh. Kesadaran individu untuk mulai menemukan identitas dirinya biasanya muncul pada masa remaja. Pada masa remaja, individu berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja yang ditandai dengan timbulnya perubahan psikis dan fisik, rasa ingin tahu dan juga rasa untuk mencari dan menemukan identitas diri. Hal tersebut dikarenakan remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang berupa *identity formation* dimana mereka akan selalu mencari jati diri, menunjukkan eksistensi dan membentuk citra diri (Sakti & Yulianto, 2013).

Menurut Monks (dalam Nurvita dan Handayani, 2015) masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi menjadi beberapa masa, yaitu masa remaja awal dari umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan dari umur 15-18 tahun dan masa remaja akhir dari umur 18-21 tahun. Menurut Wardah (2018) siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dikategorikan ke dalam masa remaja awal. Pada masa remaja awal, transisi yang terjadi pada masa remaja menyebabkan remaja mengalami perubahan kognitif, sosio-emosional dan biologis (Santrock, 2012). Pada perubahan kognitif, remaja mulai berpikir secara abstrak, idealis dan logis, sedangkan pada perubahan sosio-emosional

remaja akan mengalami perubahan emosi, perubahan kepribadian, perubahan dalam hubungannya dengan orang lain dan adanya pencarian jati diri dalam diri remaja. Selain perubahan kognitif dan sosio-emosional, terdapat perubahan biologis yang merupakan perubahan yang mempengaruhi kondisi fisik yang dimiliki oleh remaja. Rochanah (2018) mengemukakan bahwa perubahan yang mencolok dalam bentuk fisik berkaitan erat dengan dimulainya pubertas.

Pubertas merupakan suatu tanda masuknya seseorang pada masa remaja. Pada masa pubertas, perubahan fisik terjadi dengan sangat cepat. Misalnya pada perubahan karakteristik seksual, remaja putri mengalami tumbuh dan membesarnya payudara, munculnya rambut pada area-area tertentu, serta bertambahnya massa lemak tubuh. Puncak pertumbuhan fisik tertinggi pada remaja putri berlangsung pada usia 12-15 tahun (masa remaja awal) yang menyebabkan remaja putri menjadi lebih berat dan lebih tinggi dibandingkan remaja pria pada usia yang sama (Papalia dkk, 2008). Perubahan fisik pada masa remaja awal yang terjadi secara cepat dan drastis membuat kepuasan remaja putri terhadap bentuk tubuh dan keseluruhan penampilannya menurun drastis (Cash & Pruzinsky, 2002).

Menurut Sari & Suarya (2016) perubahan fisik yang terjadi akibat pubertas menjadi pemicu kekhawatiran berlebih terhadap bentuk tubuh sehingga menyebabkan masalah kepuasan terhadap diri cukup tinggi pada remaja awal putri. Hal ini menyebabkan remaja lebih menaruh banyak perhatian pada penampilan dan *body image* daripada aspek lainnya, bahkan hal ini menyebabkan mereka seringkali tidak menyukai apa yang mereka lihat di cermin (Papalia dkk, 2008). Kecenderungan remaja dalam memperhatikan dan mengkhawatirkan penampilan fisiknya dapat menjadi pemicu munculnya perilaku membanding-bandingkan fisik diri sendiri dengan orang lain atau mereka yang memiliki tubuh lebih ideal (Aristantya & Helmi, 2019). Ketika remaja sudah membanding-bandingkan penampilan sendiri dengan orang lain, merasa tidak puas dengan penampilan dan merasa

kurang menarik, maka hal tersebut dapat mempengaruhi *body image* yang dimiliki remaja khususnya remaja putri.

Persepsi individu dalam mengevaluasi dan menilai penampilan fisik berdasarkan gambaran ideal penampilan yang diinginkan merupakan definisi dari *body image* yang diungkapkan oleh Cash & Pruzinsky (2002). Prihaningtyas (dalam Lintang dkk, 2015) mengemukakan bahwa *body image* dapat dibagi menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Idealnya *body image* yang harus dimiliki individu ialah *body image* yang positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun pada kenyataannya tidak semua remaja memiliki *body image* yang positif. Chase (dalam Alidia, 2018) menjelaskan bahwa jenis kelamin adalah faktor yang paling penting dalam perkembangan *body image* seseorang. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2018) yang menunjukkan bahwa *body image* siswa perempuan lebih rendah dibandingkan dengan *body image* siswa laki-laki.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mellor dkk, (2010) tingkat *self esteem* yang tinggi berkaitan dengan tingkat ketidakpuasan yang rendah terhadap tubuh. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurvita & Handayani (2015) juga menemukan korelasi yang positif antara *self esteem* dengan *body image*, dimana jika tingkat *self esteem* seseorang tinggi maka akan diikuti dengan *body image* yang positif. Hasil beberapa penelitian terdahulu ini sesuai dengan teori Cash & Pruzinsky (2002) mengenai faktor *self esteem* sebagai salah satu pengaruh bagi *body image*, bahwasanya tidak semua orang rentan memiliki *body image* negatif apabila ia pada dasarnya memiliki tingkat *self esteem* tinggi yang didukung oleh banyak faktor lain selama masa kehidupannya.

*Self esteem* merupakan sikap individu yang berupa sebuah persepsi akan penghargaan dan penilaian dirinya sendiri secara keseluruhan, baik positif maupun negatif (Rosenberg dalam Nurvita & Handayani, 2015). Sedangkan menurut Kreitner & Kinicki (dalam Santi, 2017) *self esteem* adalah suatu

keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. *Self esteem* dapat ditentukan dari naik dan turunnya fase hidup, seperti kesuksesan dan kegagalan yang pernah dilalui (Martanatasha & Primadini, 2019). Salah satu faktor lain yang terdapat dalam *self esteem* adalah faktor fisik. Hal ini menjelaskan mengapa *self esteem* memiliki hubungan dengan *body image* (Fatimah dkk, 2020).

Hubungan antara *self esteem* dengan *body image* juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Martanatasha & Primadini (2019) mengenai pengaruh antara tingkat terpaan media sosial Instagram terhadap *self esteem* melalui tingkat persepsi *body image* dengan 400 responden, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden ingin memiliki tubuh yang ideal dan merasa tidak puas dengan penampilan yang mereka miliki. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitra dkk, (2021) tentang hubungan *self esteem* dan *body image* remaja putri di lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *body image*. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki remaja putri maka semakin positif juga *body image* yang dimiliki dan semakin rendah *self esteem* maka semakin negatif *body image*-nya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, dimana selalu ditemukan hubungan antara *self esteem* dengan *body image*, peneliti ingin mengidentifikasi lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *body image* remaja putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

- 1) Terdapat siswa yang merasa rendah diri karena perubahan fisik sekunder akibat pubertas yang mereka alami
- 2) Beberapa siswa memiliki persepsi berlebih terhadap *body image* yang tidak sesuai dengan kondisi tubuh mereka

- 3) Terdapat beberapa siswa yang merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya
- 4) Beberapa siswa merasa pesimis terhadap penampilan fisiknya karena selalu membandingkan kondisinya dengan orang lain

### **1.3. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi yang bertujuan agar sebuah penelitian menjadi lebih berfokus pada masalah yang ingin diteliti dan diharapkan dapat menjawab permasalahan lebih efektif dan efisien. Pada penelitian ini, fokus permasalahan yang akan diteliti yaitu mengenai hubungan *self esteem* dengan *body image* remaja putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas serta identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka dirumuskan masalah penelitian apakah ada hubungan antara *Self Esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Menurut Arikunto (2011) tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya suatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai. Tujuan penelitian diharapkan nantinya mampu menjawab dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Oleh karena itu, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan *self esteem* dengan *body image* pada remaja putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang diambil dari penelitian ini adalah secara teoritis dan praktis:

#### **1) Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran kepada remaja mengenai pentingnya *self esteem* yang tinggi



untuk dapat meningkatkan *body image* positif pada siswa, khususnya pada siswa remaja putri SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung.

## 2) Manfaat Praktis

- a. Bagi Kepala Sekolah, sebagai masukan atau dapat dijadikan sebagai bahan pemikiran bagi sekolah tentang pentingnya *self esteem* yang tinggi dan masukan bagi sekolah tentang bagaimana cara untuk meningkatkan *body image* siswa.
- b. Bagi guru bimbingan dan konseling, sebagai masukan agar dapat meningkatkan *self esteem* siswa dengan memberi layanan bimbingan mengenai *self esteem* dan *body image* untuk meningkatkan pemahaman diri siswa, serta menjadi bahan evaluasi diri untuk meningkatkan kinerja agar lebih berkualitas.
- c. Bagi peneliti lain, agar dapat mengambil landasan informasi serta pemikiran dari hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada siswa remaja putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024.

## 1.7. Kerangka Pikir

Menurut Guindon (2010) pada masa remaja awal, remaja putri cenderung memiliki *self esteem* yang rendah. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas pada masa remaja awal (Santrock, 2012). Menurut Vera (dalam Nuralifa, dkk., 2022) pada masa transisi, remaja putri kerap kali merasa kacau dalam menghadapi suatu masalah dan bahkan tuntutan berbagai tugas di masa mendatang. Kegagalan untuk melalui tantangan-tantangan tersebut justru membuat remaja putri memiliki *self esteem* yang rendah. Rendahnya *self esteem* akan berdampak besar terhadap kepribadian serta pilihan-pilihan yang dibuat sehingga remaja putri akan mudah menyerah, pesimis dan sulit berinteraksi dengan sekitarnya. Selain itu, menurut Cash & Pruzinsky (2002) rendahnya *self esteem* juga dapat meningkatkan kerentanan pada *body image* dan menyebabkan *body image* menjadi negatif. Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self esteem* yang rendah dapat menimbulkan dampak yang besar terhadap kepribadian individu, salah satunya ialah *body image*.

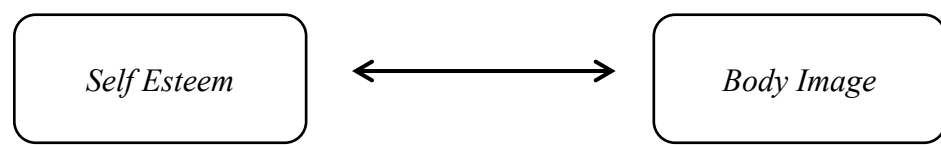
Menurut Cash & Pruzinsky (2002) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image*, antara lain sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik dan faktor kepribadian. Faktor kepribadian yang paling penting dalam pembentukan *body image* adalah *self esteem* yang dimiliki oleh individu. Ketika *self esteem* yang dimiliki individu rendah maka hal tersebut dapat meningkatkan kerentanan pada *body image* dan menyebabkan *body image* individu menjadi negatif. Sumanty (2018) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *body image* negatif akan merasa tidak puas pada penampilan dirinya (*body dissatisfaction*) dan akan menimbulkan hambatan yang berupa kecemasan sosial, rasa minder, serta melakukan perbandingan dengan orang lain.

Hasil penelitian yang dilakukan Agustiningsih dkk. (2020) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap kedua variabel *self esteem* dan *body image*. Hal tersebut di dukung 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. Sejalan dengan pendapat Coopersmith (1967) yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan memunculkan *body image* yang positif karena *self esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif pula terhadap bentuk tubuhnya, sehingga memunculkan kepuasan dalam dirinya termasuk saat melihat gambaran tubuhnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Harter (dalam Fadhillah & Indrijati, 2022) yang menunjukan bahwa remaja perempuan diketahui memiliki *self esteem* yang lebih rendah bila dibandingkan dengan remaja laki-laki di mana penurunan yang terjadi pada remaja perempuan lebih banyak terkait dengan kepuasan terhadap penampilan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Gupta dkk. (2016) juga menyatakan bahwa “*Adolescent girls have more body image dissatisfaction as compared to boys and positive body image will lead to higher levels of self esteem and self worth*”. Penelitian tersebut

menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki ketidakpuasan terhadap *body image* lebih tinggi dibanding remaja laki-laki dan *body image* yang positif akan mengarahkan pada tingkat *self esteem* yang lebih tinggi, sebaliknya *body image* yang negatif akan mengarahkan pada tingkat *self esteem* yang rendah.

Berdasarkan kerangka pikir di atas dapat dijelaskan bahwa penelitian ini bertujuan mengungkap *self esteem* (X) dan *body image* (Y) dan kemudian dilihat bagaimana hubungan *self esteem* dengan *body image* remaja putri SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024. Kerangka pikir ini dapat membantu peneliti untuk berpikir terarah dan teratur untuk melihat hubungan kedua variabel tersebut.

Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti gambaran dibawah ini:



Gambar 1. Pola kerangka berfikir

### 1.8. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah dan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, adapun menurut Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *body image* remaja putri SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024?" Berdasarkan hipotesis penelitian di atas, penulis mengajukan hipotesis statistik penelitian sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024

Ha : Terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2022/2023

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Remaja Putri

#### 2.1.1. Definisi Remaja

Berdasarkan sejarahnya, remaja merupakan sebuah penafsiran kata yang berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* menurut Piaget (dalam Hurlock, 1994) memiliki arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Secara psikologis masa remaja merupakan usia di mana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa dan usia di mana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan dalam tingkatan yang sama. Fase ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat (Konopka dalam Jannah, 2016).

Menurut Santrock (2003) remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Sedangkan Hurlock (1994) mengartikan masa remaja sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Psikolog G. Stanley Hall (dalam Jannah, 2016) menjelaskan "*adolescence is a time of storm and stress*" yang artinya remaja adalah masa yang penuh dengan badai dan tekanan, yaitu masa di mana terjadi perubahan secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebingungan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya.

Dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak namun bukan juga orang dewasa. Masuknya kedalam masa transisi ini mengakibatkan remaja mengalami beberapa perubahan diantaranya perubahan kognitif, sosio-emosional dan biologis. Pada perubahan kognitif, perubahan yang terjadi ialah perubahan pada pola pikir yang menjadi lebih idealis dan logis. Perubahan sosio-emosional mencakup perubahan emosi dan perubahan kepribadian, sedangkan pada perubahan biologis merupakan perubahan kondisi fisik yang akan dialami oleh remaja.

### **2.1.2. Ciri-Ciri Masa Remaja**

Fase perkembangan remaja memiliki ciri-ciri khusus dibandingkan dengan fase perkembangan yang lainnya. Walaupun setiap fase perkembangan memiliki karakteristik khusus, sama halnya dengan masa anak-anak, dewasa, maupun lanjut usia tetapi di masa remaja ini memiliki ciri yang sedikit berbeda dan lebih mencolok. Seperti yang dikatakan Hurlock (1994) bahwa masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan yang ditunjukkan dengan berubahnya fisik maupun psikis dari masa anak-anak menuju masa dewasa.

Menurut Hurlock (1994) ada beberapa ciri remaja yang sangat khas yang akan dijumpai seperti berikut:

a) Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa remaja sebagai periode peralihan memiliki status yang tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan pula orang dewasa. Status remaja yang tidak jelas ini memberi waktu kepada remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

b) Masa remaja sebagai periode perubahan

Ada empat perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada setiap remaja. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis yang terjadi.

Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan dan menimbulkan masalah baru. Ketiga, berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

c) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, sebagian masalah seringkali diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, para remaja merasa dirinya mandiri sehingga menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Namun, minimnya pengalaman seringkali mengakibatkan penyelesaian tidak sesuai dengan harapan.

d) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

e) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih penting bagi laki-laki maupun perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-temannya dalam segala hal, seperti sebelumnya. Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, apakah ia seorang anak ataukah orang dewasa, apakah nantinya ia

dapat menjadi ayah atau ibu, apakah ia mampu percaya diri dan secara keseluruhan apakah ia akan berhasil atau gagal.

f) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan sesuai dengan keinginannya. Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan bukan sebagaimana adanya, terutama dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis bukan hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga berlaku untuk keluarga dan teman-temannya yang menyebabkan meningginya emosi. Hal tersebut merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistis cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau apabila tujuan yang ditetapkan tidak tercapai. Dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial, remaja akan memandang teman-teman, keluarga dan juga kehidupannya menjadi lebih realistis, sehingga hal tersebut membuat remaja tidak mengalami kekecewaan berlebih seperti ketika masih muda. Ini menjadi sebuah kondisi yang menimbulkan kebahagiaan yang lebih besar pada remaja yang lebih besar.

g) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Ketika remaja semakin dekat dengan usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Namun berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa ternyata belum cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, mengonsumsi narkoba dan melakukan perbuatan seks. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut memberikan citra sesuai dengan yang mereka inginkan.

Sesuai dengan pembagian usia remaja, menurut Monks (1999) maka terdapat tiga tahap proses perkembangan yang dilalui remaja dalam proses menuju kedewasaan, disertai dengan ciri-cirinya, yaitu:



a.) Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, remaja masih merasa bingung dan mulai beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru dan juga cepat tertarik dengan lawan jenis. Kepekaan yang berlebihan ini ditimbang dengan berkurangnya pengendalian terhadap emosi.

b.) Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan.

c.) Masa remaja akhir (18-21 tahun)

Tahap ini adalah masa mendekati kedewasaan yang ditandai dengan pencapaian:

- 1.) Minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual.
- 2.) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru.
- 3.) Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4.) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).
- 5.) Tumbuh dinding pemisah antara diri sendiri dengan masyarakat umum.

Menurut Jatmika (2010), masa remaja merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus sebagai cirinya, diantaranya:

- a.) Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan ini dapat menciptakan ketegangan maupun perselisihan dan bisa menjauhkan remaja dari keluarganya.

- b.) Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang harus mutakhir
- c.) Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- d.) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang meningkat sehingga menyebabkan mereka sulit menerima nasihat dan pengarahan dari orangtua.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri pada masa remaja, diantaranya ialah masa remaja sebagai periode peralihan yang merupakan ketidakjelasan status yang dimiliki remaja karena pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan pula orang dewasa. Selanjutnya masa remaja sebagai periode perubahan yang mana terjadi perubahan psikis dan fisik pada diri remaja. Kemudian masa remaja sebagai usia bermasalah yang merupakan masa ketika remaja harus menangani masalah yang sulit diatasi dan karena kurangnya pengalaman, permasalahan tersebut seringkali berakhir tidak sesuai dengan harapan. Selanjutnya masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan yang merupakan masa ketika remaja masih perlu bimbingan oleh orang dewasa karena masih takut untuk bertanggung jawab. Kemudian masa remaja mencari identitas yaitu masa ketika remaja mulai mendambakan identitas dirinya. Selanjutnya masa remaja sebagai masa memandang kehidupan sesuai keinginannya bukan sebagaimana adanya. Terakhir masa remaja sebagai ambang masa dewasa dimana remaja mulai

melakukan hal yang dihubungkan dengan status dewasa seperti merokok, bermabuk-mabukan dan terlibat pada perbuatan seks.

### **2.1.3. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja**

Pada setiap rentang kehidupan, individu akan selalu mengalami perkembangan dalam dirinya. Pada masa remaja perkembangan yang terjadi pada individu semakin bertambah dan signifikan dari masa sebelumnya. Perkembangan remaja merupakan suatu proses yang mencakup tahapan yang mengikuti individu sepanjang masa perkembangannya dimana dalam perkembangan tersebut akan selalu ada aspek-aspek yang meliputinya.

Menurut Hurlock (1994) selama masa remaja, pertumbuhan akan terus terjadi dengan begitu pesat sehingga terdapat beberapa aspek dalam perkembangan remaja diantaranya:

a) Perkembangan fisik

Perubahan yang utama terjadi pada masa puber adalah perubahan ukuran tubuh pada tinggi dan berat badan. Dari perubahan fisik yang terjadi, maka remaja akan berusaha untuk mendapatkan standar fisik yang sesuai dan ideal dengan standar di tengah masyarakat.

b) Perkembangan kognitif

Menurut Piaget (dalam Papalia dkk, 2008) pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasi formal yaitu suatu tahap dimana seorang sudah mampu berpikir secara abstrak.

c) Perkembangan kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain (Papalia dkk, 2008). Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian

identitas diri. Pencarian identitas diri adalah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup. Dengan demikian, pada masa remaja peran teman sebaya sangatlah besar.

Fatmawaty (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat beberapa aspek yang sangat menonjol pada masa perkembangan remaja, diantaranya ialah:

a) Perkembangan fisik

Perkembangan fisik merupakan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motorik. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh anak-anak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya ialah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif.

b) Perkembangan kognisi

Mulai dari usia 12 tahun, proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Pada masa ini, sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran syaraf *lobe frontal* yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan. *Lobe frontal* ini terus berkembang sampai usia 20 tahun atau lebih. Perkembangan *lobe frontal* ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja.

c) Perkembangan emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja ini cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru. Sedangkan selama mereka pada masa kanak-kanak mereka kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat. Meskipun ketika pada masa remaja emosinya sama dengan masa kanak-kanak terdapat perbedaan pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat.

d) Perkembangan sosial

*Social cognition* berkembang pada masa remaja. *Social cognition* merupakan kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat, nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan orang lain, terutama teman sebaya.

Berdasarkan pemaparan atas aspek-aspek perkembangan pada masa remaja diatas, dapat disimpulkan terdapat beberapa aspek diantaranya ialah perkembangan fisik, yaitu perkembangan tubuh remaja menjadi lebih matang. Kemudian perkembangan kognisi, yaitu proses perkembangan otak remaja telah mencapai kesempurnaan. Selanjutnya perkembangan emosi, yaitu meningkatnya emosi dari masa kanak-kanak akibat tekanan sosial. Terakhir terdapat perkembangan sosial yang merupakan kemampuan remaja untuk lebih memahami orang lain.

#### **2.1.4. Perkembangan Masa Remaja Putri**

Salah satu periode yang ada dalam rentang kehidupan ialah masa remaja. Masa ini merupakan periode yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Menurut Anna Freud (dalam Hurlock, 1994) pada masa remaja terjadi proses perkembangan yang meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita mereka merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Transisi perkembangan pada masa remaja berarti sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami. Namun, sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai. Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan biologis. Pada masa remaja putri, terjadilah suatu pertumbuhan fisik yang cepat disertai banyak perubahan.

Menurut Al-Mighwar (2006) perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda sebagai berikut:

a) Tanda-tanda seks primer

Tanda-tanda seks primer berhubungan langsung dengan organ seks, seperti terjadinya haid pada remaja putri. Organ-organ reproduksi wanita tumbuh selama masa puber dengan tingkat kecepatan yang bervariasi. Haid dianggap sebagai petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan menjadi matang. Gejala ini merupakan awal dari serangkaian pengeluaran darah, lendir dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala dan akan berhenti saat wanita mencapai *menopause*.

b) Tanda-tanda seks sekunder

Pada masa pubertas ditandai dengan kematangan organ-organ reproduksi, termasuk pertumbuhan seks sekunder. Pada masa ini juga remaja mengalami pertumbuhan fisik yang sangat cepat. Ciri-ciri seksual pada remaja putri seperti pinggul menjadi tambah lebar dan bulat, kulit lebih halus dan pori-pori bertambah besar. Selanjutnya, ciri sekunder lainnya ditandai oleh kelenjar lemak dan keringat menjadi lebih aktif dan sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat.

Adapun bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berfikir secara abstrak. Artinya perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada rentang kehidupan. Perubahan ini dapat terjadi secara kuantitatif, misalnya pertambahan tinggi atau berat tubuh dan kualitatif misalnya perubahan cara berpikir secara konkret menjadi abstrak. Masa remaja adalah masa datangnya pubertas yang terjadi pada masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Masa ini hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orang tuanya. Menurut Yudrik (2011) terdapat alasan dibalik hal tersebut, diantaranya:

a) Remaja mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Hal ini dapat menciptakan

ketegangan dan perselisihan dan dapat menjauhkan ia dari keluarganya.

- b) Remaja lebih mudah dipengaruhi teman-temannya. Ini berarti pengaruh orang tua pun melemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum yaitu mode pakaian, potongan rambut atau music yang semuanya harus mutakhir.
- c) Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhan maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul dapat menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- d) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat yang mengakibatkan ia sukar menerima nasihat orang tua.

Berdasarkan penjelasan diatas, disimpulkan bahwa pada masa remaja terjadi perkembangan yang merupakan perubahan-perubahan pada diri remaja baik primer maupun sekunder dan pada remaja putri perubahan tersebut meliputi perubahan seks primer yaitu terjadinya haid/menstruasi yang merupakan tanda reproduksi anak perempuan menjadi matang dan perubahan seks sekunder yaitu pertumbuhan fisik yang sangat cepat seperti pinggul yang menjadi lebih lebar.

## **2.2. Body Image**

### **2.2.1. Pengertian *Body Image***

Pada dasarnya terdapat banyak penafsiran yang diungkapkan oleh para ahli mengenai definisi dari *body image*. Hal ini dikarenakan para ahli memiliki penafsiran dan pendapat tersendiri mengenai *body image* sesuai dengan fenomena yang mereka teliti. *Body image* pertama kali dipopulerkan oleh Paul Schillder dalam bukunya yang berjudul “Human Body Image and Appearance” yang dirilis pada tahun 1935. Menurut Paul Schillder (dalam Sari & Rahayu, 2022) *body image* merupakan

perasaan individu tentang keindahan dan daya tarik seks dari tubuhnya. Setelah Paul Schillder mengemukakan penafsiran tentang *body image*, beberapa peneliti juga ikut meneliti dan juga mendefinisikan makna dari *body image*, salah satunya ialah Cash & Pruzinsky (2002) yang menyatakan bahwa *body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Penilaian tersebut yang terkait dengan kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya yang kemudian membagi *body image* menjadi positif dan negatif.

Hurlock (dalam Sari dkk, 2021) menjelaskan bahwa *body image* adalah cara seseorang mempersepsikan tubuhnya dengan konsep ideal yang dimilikinya pada pola kehidupan setempat dan dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai tubuhnya. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Sari dan Rahayu (2022) bahwa *body image* dibentuk oleh pengalaman individu, aspek sosial dan budaya di sekitarnya yang mana hal tersebut menyebabkan *body image* dipengaruhi oleh standar ideal, terutama dalam budaya di mana seseorang tinggal. Nurwahidah (2019) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa *body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh. *Body image* berkembang secara bertahap selama beberapa tahun sejalan dengan anak belajar mengenai tubuh dan struktur mereka, fungsi, kemampuan dan keterbatasan mereka. Nurwahidah (2019) juga menyataka bahwa *body image* dapat berubah dalam beberapa jam, hari, minggu maupun bulan. Hal tersebut bergantung pada rangsangan eksternal tubuh dan perubahan aktual dalam penampilan, struktur atau fungsi.

Menurut Rudd dan Lennon (2000) *body image* terdiri dari dua komponen, yaitu komponen persepsi (*perceptual component*) dan komponen sikap (*attitudinal component*). Pengertian komponen persepsi



adalah bagaimana seseorang melihat ukuran, bentuk, berat badan, gerak-gerik dan penampilan tubuhnya sedangkan komponen sikap merupakan kumpulan dari perasaan seseorang mengenai tubuhnya sendiri dan juga bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi tingkat laku individu tersebut. Moonteath dan McCabe (1997) juga menambahkan bahwa bila ada gangguan pada komponen persepsi maka akan terjadi perubahan cara pandang terhadap ukuran tubuh, bentuk dan berat badan dan juga penampilan. Bila ada gangguan pada komponen sikap, maka akan mengakibatkan adanya ketidakpuasan akan penampilan atau fungsi tubuhnya.

*Body image* merupakan salah satu hal pokok dalam konsep diri individu. *Body image* harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya, ia akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam dirinya. Konsep diri positif menunjukkan harapan diri individu untuk sukses dalam hidup termasuk penerimaan dari aspek negatif dari diri sendiri sebagai bagian dari diri individu (Stuart & Sundeen, 2005). Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Rombe (2014) bahwa *body image* merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang atau individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan gambaran persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuh mereka baik itu dalam hal berat maupun bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi-persepsi orang lain dan seberapa harus mereka menyesuaikan persepsi tersebut. *Body image* juga merupakan perasaan, penampilan, pengalaman, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang di dapat melalui perasaan yang bersifat positif maupun negatif.

### 2.2.2. Aspek-Aspek *Body Image*

*Body image* merupakan suatu aspek penting yang dimiliki oleh individu sebagai acuan dalam memandang kondisi fisiknya baik secara positif maupun negatif. Idealnya *body image* yang harus dimiliki oleh individu ialah *body image* yang positif dikarenakan seiring berjalannya waktu dan juga bertambahnya umur, kondisi fisik seseorang akan selalu berubah, namun ketika individu memiliki *body image* yang positif maka individu tersebut akan mampu menerima kondisi fisiknya dengan baik tanpa memikirkan standar yang ada di masyarakat. *Body image* tersebut dibangun oleh beberapa aspek, di mana aspek-aspek tersebut menjadi hal yang mempengaruhi persepsi individu terhadap penampilan fisiknya. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) mengenai *body image* yang dilakukan dengan menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek dari *body image*, yaitu:

a) *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Mengukur hal yang dilakukan individu berkenaan dengan proses untuk menentukan nilai suatu penampilan secara keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Seseorang melakukan evaluasi penampilan baik itu secara keseluruhan tubuhnya ataupun hanya berdasarkan beberapa bagian tubuh yang disukainya. Penampilan seorang remaja khususnya remaja putri selalu membandingkan dirinya dengan lingkungan teman sepermainan ataupun penampilan artis remaja yang mereka lihat melalui sosial media.

b) *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Penentuan sikap ataupun kecenderungan perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan bentuk, ukuran dan berat badan demi penampilan dirinya. Hal ini terkait seperti perhatian terhadap perawatan rambut dan perawatan kulit. Sikap individu yang lebih memperhatikan

rambut, kulit, serta segala macamnya menunjukkan bahwa dia ingin lebih merawat dirinya.

c) *Body Area Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh)

Merupakan aspek yang mengukur tingkat keadaan seseorang yang membandingkan antara persepsi tentang tubuhnya dan kenyataannya. Selain itu mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh secara lebih spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (bokong, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), serta penampilan secara keseluruhan. Seseorang yang merasa puas terhadap keseluruhan bagian tubuhnya cenderung memiliki gambaran tubuh yang positif. Sebaliknya jika orang tersebut selalu beranggapan bahwa ada yang salah dari bagian tubuhnya atau merasa beberapa bagian tubuhnya perlu diperbaiki agar tampak sempurna biasanya memiliki gambaran tubuh yang negatif.

d) *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)

Mengukur respon individu terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, serta kecenderungan diet yang akan dia lakukan untuk menurunkan berat badan baik itu membatasi pola makan serta melakukan olahraga. Seseorang yang cenderung untuk selalu menjaga pola makannya pastinya ingin memiliki badan yang sehat, sehingga menjaga untuk tidak menjadi gemuk juga baik untuk kesehatan, sebab seseorang yang memiliki berat badan berlebihan juga berdampak buruk bagi kesehatan, bukan hanya urusan penampilan.

e) *Self-Classified Weight* (Pengategorian Ukuran Tubuh)

Aspek yang mengukur ketika individu mempersepsi berat badannya, lalu mengategorikannya mulai dari ukuran sangat kurus sampai sangat gemuk. Hal ini membuat seseorang memiliki gambaran yang jelas terkait dirinya, apakah dia memiliki berat atau tinggi yang ideal atautkah terlalu kurus ataupun gemuk. Gambaran tubuh yang positif akan memberikan gambaran bentuk tubuh yang benar sebab jika

seseorang memiliki gambaran tubuh yang negatif, yang kurus akan tampak gemuk sedangkan yang gemuk akan terlihat kurus.

Thompson (2000) juga mengemukakan beberapa aspek-aspek dalam *body image*, diantaranya:

- a) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh  
Tentang apa yang dipikirkan oleh individu mengenai keadaan tubuhnya dan merupakan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya.
- b) Penampilan secara keseluruhan  
Tentang individu menyikapi bagaimana keadaan tubuhnya yang berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya.
- c) Perbandingan dengan orang lain  
Tentang cara individu bagaimana membandingkan dirinya dengan orang lain, pada situasi ini dapat menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.
- d) Sosial budaya  
Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik dalam hal *body image*. *Trend* yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* individu. *Trend* tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki beberapa aspek yang mempengaruhinya diantaranya ialah evaluasi penampilan yang merupakan mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh seperti menarik atau tidak menarik dan ataupun memuaskan atau tidak memuaskan. Selanjutnya ialah orientasi penampilan yang merupakan perhatian seseorang terhadap penampilannya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Kemudian terdapat kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan bagian tubuh seseorang secara spesifik dan juga keseluruhan. Selanjutnya ada kecemasan

menjadi gemuk yaitu kecemasan terhadap kegemukan dan kewaspadaan seseorang terhadap berat badan. Terakhir ada pengategorian ukuran tubuh yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

### **2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi *Body Image***

Setiap individu pasti memiliki aspek *body image* dalam dirinya. *Body image* dapat terbentuk menjadi *body image* positif maupun *body image* negatif. Hal tersebut bergantung pada individu selama menjalani kehidupannya. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang termasuk lingkungan maupun pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. *Body image* merupakan salah satu faktor yang membantu individu dalam memandang maupun mencintai kondisi fisiknya secara utuh. Maka dari itu *body image* yang positif sangat dibutuhkan untuk membantu individu merasa puas terhadap dirinya khususnya dalam melihat kondisi fisiknya.

Beberapa ahli menyatakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash (2012) adalah sebagai berikut:

#### a) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Cash (2012) menyatakan ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi *body image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Seorang laki-laki lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.

b) Media massa

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran yang ideal mengenai *figure* perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggerman (Denich & Ifdil, 2015) menyatakan media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. Survey media massa menunjukkan 83% majalah fashion khususnya dibaca oleh mayoritas perempuan maupun anak perempuan. Menurut Longe (Denich & Ifdil, 2015) *body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media seperti televisi, internet dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diteruma daripada citra tubuh rata-rata untuk menjual produk mereka. Akibatnya orang-orang terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu terpengaruh oleh penggambaran *body image* tersebut. Levine dan Smolak (dalam Denich & Ifdil, 2015) menyimpulkan dengan melihat foto-foto model yang langsung membuat gadis dan perempuan merasa buruk tentang tubuh mereka beberapa penelitian bahkan menunjukkan dampak negatif. Secara singkat media menciptakan citra seorang wanita itu langsung pada majalah fashion terbukti menyebabkan sejumlah efek negatif secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasaan tubuh, suasana hati yang negatif dan penurunan persepsi daya tarik diri.

c) Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat individu merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rossen dkk, (dalam

Denich & Ifdil, 2015) menyatakan *feedback* terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

Thompson (2000) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, diantaranya:

- a) Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus  
Keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan yang diinginkannya.
- b) Budaya  
Adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik dan ukuran tubuh yang menarik.
- c) Siklus hidup  
Pada dasarnya individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu.
- d) Masa kehamilan  
Proses dimana individu bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.
- e) Sosialisasi  
Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.
- f) Konsep diri  
Gambaran individu terhadap dirinya yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.
- g) Peran gender  
Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.
- h) Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu

Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

Diantara faktor-faktor tersebut yang memiliki pengaruh lebih besar ialah budaya dikarenakan keindahan tubuh dan standar tentang tubuh yang telah ditentukan oleh masyarakat. Dengan kata lain, masyarakat menilai apa yang dikatakan indah, ideal dan apa yang tidak. Kecantikan wanita yang ideal telah bervariasi dan berubah sesuai standar estetika jangka waktu tertentu dan sebagian besar wanita telah berusaha untuk mengubah diri mereka sendiri untuk memenuhi citra ideal ini (Thompson, 2000).

Adanya *trend* mengenai *body image* yang ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya. Hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, maka individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih, serta merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi. Penelitian lain menekankan kecenderungan untuk membandingkan penampilan fisik sendiri pada orang lain secara kuat terkait dengan ketidakpuasan tubuh (Thompson, 2000).

Menurut Annastasia Melliana (dalam Ramanda dkk, 2019) faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, antara lain:

a) *Selfesteem*

*Body image* mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh *selfesteem* individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

b) Perbandingan dengan orang lain

*Body image* secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab



kesenjangan antara *body image* dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hamper sempurna dengan dirinya, jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

c) Keluarga

Proses pembelajaran citra tubuh sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu yaitu keluarga. Keluarga terutama orang tua mempengaruhi perkembangan *body image* pada anak-anak melalui modeling, instruksi dan umpah balik.

d) Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut dapat mempengaruhi konsep diri individu termasuk bagaimana individu tersebut memandang penampilan fisiknya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *body image*, diantaranya ialah jenis kelamin dimana perempuan cenderung memiliki *body image* yang negatif karena terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya memiliki fisik yang lebih ideal. Selanjutnya ada media massa yang merupakan faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang karena media massa sering menggambarkan citra artis atau sosok yang memiliki fisik yang ideal sehingga dapat mempengaruhi *body image* individu. *Self esteem* juga merupakan salah satu faktor pembentuk *body image* karena gambaran individu tentang tubuhnya lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem*. Terdapat pula faktor budaya yang merupakan faktor paling memiliki pengaruh besar karena standar tubuh yang telah ditentukan oleh masyarakat, sehingga menyebabkan individu khususnya wanita mencoba mengubah diri mereka untuk memenuhi standar ideal tersebut.

#### 2.2.4. Komponen *Body Image*

*Body image* merupakan bagian dari konsep diri berupa pandangan seseorang mengenai tubuhnya. Pandangan individu terhadap dirinya didasarkan pada persepsi kondisi tubuh ideal yang diinginkannya. Sejatinya *body image* yang dimiliki individu terbentuk dari beberapa bagian-bagian. Bagian-bagian ini merupakan komponen yang menjadi satu kesatuan dalam membentuk *body image* yang dimiliki oleh individu. Beberapa peneliti mengungkapkan terdapat beberapa komponen yang membentuk *body image*, salah satunya Cash dan Pruzinsky (2002) yang mengungkapkan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif.

##### a) *Body Image* Positif

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) individu yang memiliki *body image* positif akan menganggap diri mereka menarik, melakukan usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri dengan usaha positif, merasa puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki, tidak merasa cemas terhadap kegemukan dan memiliki persepsi yang positif terhadap tubuh. Andiyati (2016) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa *body image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh. Individu yang sudah puas terhadap apa yang sudah dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri dan lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki, sehingga individu akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik.

##### b) *Body Image* Negatif

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) individu yang memiliki *body image* negatif akan menganggap dirinya tidak menarik, melakukan usaha negatif untuk meningkatkan penampilan diri, merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki serta merasa cemas terhadap kegemukan. Grant (dalam Ramanda dkk, 2019) menyatakan bahwa *body image* negatif merupakan keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah. Apabila hal tersebut

berlanjut, maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi dan menarik diri.

Thompson dan Altabe (dalam Januar & Putri, 2007) mengatakan bahwa *body image* memiliki keterkaitan dengan tiga komponen lainnya, yaitu:

a) Komponen persepsi

Komponen ini memperlihatkan sejauh mana ketepatan individu dalam memperkirakan keseluruhan tubuhnya

b) Komponen sikap

Komponen sikap ini berhubungan dengan kepuasan individu terhadap tubuhnya, perhatian individu terhadap tubuhnya, kognisinya, evaluasi serta kecemasan individu terhadap penampilan tubuhnya.

c) Komponen tingkah laku

Komponen tingkah laku ini menitik beratkan pada penghindaran individu dari situasi yang menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisiknya.

Grogan (2006) membagi komponen-komponen *body image* menjadi empat komponen, diantaranya:

a) Kepuasan subjektif global

Kepuasan ini merupakan bagaimana individu menilai ukuran, bentuk dan berat tubuhnya yang ideal. Pemahaman mengenai kepuasan subjektif pada konsep *body image* termasuk mengukur estimasi bagian-bagian secara keseluruhan.

b) Afeksi

Merupakan perasaan yang dialami oleh individu tentang kondisi tubuh dan penampilannya. Afeksi menunjukkan bagaimana perasaan individu terhadap tubuhnya.

c) Kognisi

Pikiran individu tentang penampilan tubuhnya. Komponen ini menunjukkan sikap yang lebih jauh dari merasakan, individu pada

tahap ini mulai merencanakan apa yang harus dilakukan untuk mencapai bentuk dan penampilan tubuh yang ideal.

d) Perilaku

Komponen perilaku memiliki keterkaitan dengan berat badan, sehingga *item* yang muncul terkait dengan upaya-upaya dalam menjaga berat badan seperti melakukan puasa, diet dan bahkan penggunaan obat penurun badan.

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa *body image* terdiri dari *body image* positif dan *body image* negatif yang mana pada *body image* positif berarti individu tersebut merasa puas terhadap fisiknya sedangkan *body image* negatif ialah sikap tidak puas individu terhadap bentuk fisik yang dimilikinya. Terdapat pula komponen-komponen lain yang dimiliki *body image* diantaranya ialah komponen persepsi atau sejauh mana ketepatan individu dalam memperkirakan keseluruhan tubuhnya, kemudian komponen sikap yaitu perhatian serta kecemasan individu terhadap penampilan tubuhnya, serta komponen tingkah laku yaitu cara individu menghindari situasi yang tidak nyaman yang timbul karena penampilan fisiknya.

## **2.3. Self Esteem**

### **2.3.1. Pengertian Self Esteem**

Pada hakikatnya terdapat banyak definisi mengenai pengertian dari *self esteem* karena beberapa ahli memiliki penafsirannya tersendiri mengenai *self esteem*, namun dapat disimpulkan bahwa inti dari penafsiran mengenai *self esteem* ialah sikap individu dalam menilai seberapa berharga dirinya. Makna dari *self esteem* pertama kali dicetuskan pada tahun 1965 oleh Rosenberg. Rosenberg (dalam Srisayekti,dkk, 2015) menyatakan bawa *self esteem* merupakan sikap individu berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya secara keseluruhan yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya. Setelah Rosenberg mendefinisikan arti dari *self esteem*, beberapa peneliti juga ikut mengartikan dan mendefinisikan makna dari *self esteem*, salah

satunya Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini bahwa dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga.

*Self esteem* merupakan salah satu bagian dari kepribadian seseorang yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. *Self esteem* dapat diartikan sebagai komponen sikap atau evaluasi (penilaian afektif) individu terhadap konsep diri (Guindon, 2010). Epstein (dalam Guindon, 2010) memandang bahwa *self esteem* merupakan kebutuhan dasar dari setiap individu. *Self esteem* dikonseptualisasikan sebagai konsekuensi dari pemahaman seseorang tentang dunia, orang lain dan siapa seseorang yang ada dalam hubungannya dengan mereka. Ini menjelaskan bagaimana individu dengan *self esteem* tinggi atau rendah menanggapi umpan balik positif dan negatif secara berbeda. Epstein juga menjelaskan bahwa dua pengalaman yang paling langsung mempengaruhi *self esteem* ialah keberhasilan/kegagalan dan penerimaan/penolakan.

Menurut Maslow (dalam Alwisol, 2014) *Self esteem* merupakan suatu kebutuhan manusia yang memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Kebutuhan terhadap *self esteem* oleh Maslow dibagi menjadi dua jenis yaitu penghargaan diri dan penghargaan dari orang lain. Maslow (dalam Schultz, 2017) juga mengemukakan bahwa sekali seseorang merasa dicintai dan memiliki rasa (*sense of belonging*), maka mereka akan mengembangkan kebutuhan untuk penghargaan (*need for esteem*). *Self esteem* merupakan objek dari kesadaran diri dan penentu perilaku oleh sebab itu perilaku merupakan indikasi *self esteem* dari individu yang bersangkutan. Menurut Branden (2001) *self esteem* akan muncul dalam perilaku yang dapat diamati. Seorang individu akan menyukai dan menghargai dirinya sendiri apabila ia mampu menerima pribadinya sendiri. Penilaian

terhadap diri sendiri ini akan mempengaruhi proses berpikir, perasaan, keinginan atau keputusan-keputusan yang diambil maupun tujuan hidupnya.

Berdasarkan beberapa definisi para tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian *self esteem* adalah pandangan positif yang diberikan individu kepada dirinya sendiri dan memperoleh hasil positif serta mampu menerima kekurangan dalam dirinya dan tidak menjadikan kekurangan sebagai kelemahan diri. *Self esteem* dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Ketika seseorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri, maka akan sulit baginya untuk dapat menghargai dirinya maupun orang disekitarnya. Dengan demikian *self esteem* merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya.

### **2.3.2. Aspek-Aspek *Self Esteem***

*Self esteem* merupakan salah satu faktor kepribadian yang dimiliki oleh individu. Tingkatan *self esteem* yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi individu dalam memandang dirinya. Ketika Individu memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi maka individu tersebut akan memandang dirinya sebagai individu yang berharga, begitu pun sebaliknya ketika individu memiliki tingkat *self esteem* yang rendah maka individu akan merasa tidak puas dan memandang dirinya sebagai pribadi yang tidak berharga. Tingkatan pada *self esteem* ini di bentuk berdasarkan aspek-aspek yang ada di dalamnya. Aspek-aspek ini dapat menjadi pengukur untuk menentukan tinggi rendahnya *self esteem* yang dimiliki oleh individu.

Menurut Coopersmith (1967) terdapat empat aspek dalam *self esteem* individu, diantaranya ialah:

#### **a) *Power* (Kekuatan)**

Kekuatan atau *power* menunjukkan adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat

pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain.

b) *Significance* (Keberartian)

Keberartian atau *significance* menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

c) *Virtue* (Kebajikan)

Kebajikan atau *virtue* menunjukkan suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diizinkan oleh moral, etika dan agama. Dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan *self esteem* yang positif pada dirinya sendiri.

d) *Competence* (Kemampuan)

Kemampuan atau *competence* menunjukkan suatu performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi (*need of achievement*) dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. *Self esteem* pada masa remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu apa tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuannya dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa. Para peneliti juga menemukan bahwa *self esteem* remaja dapat meningkat saat

remaja menghadapi masalah dan mampu menghadapinya (Santrock, 2012).

Selain itu, Rosenberg (dalam Tafarodi & Milne, 2002) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek mengenai *self esteem*, yaitu:

a) *Self competence*

Aspek ini merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang menganggap dirinya mampu, memiliki potensi, efektif dan dapat dikontrol serta diandalkan. *Self competence* merupakan hasil dari keberhasilan memanipulasi lingkungan fisik maupun sosial yang berhubungan dengan realisasi pencapaian tujuan. Individu yang memiliki *self competence* yang positif akan cenderung memiliki kemampuan yang baik dan merasa puas dengan kemampuan sendiri.

b) *Self liking*

Aspek ini merupakan perasaan berharga individu akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, apakah dirinya merupakan seorang yang baik atau seorang yang buruk. Hal ini mengacu pada penilaian sosial individu dalam menetapkan dirinya sendiri, terlepas dari bagaimana individu tersebut berpikir mengenai orang lain melihat dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek dalam *self esteem* diantaranya ialah *power*, *significance*, *virtue* dan *competence*. Aspek-aspek tersebut merupakan suatu komponen yang saling mempengaruhi dalam memunculkan tinggi atau rendahnya *self esteem* pada diri seseorang. Aspek-aspek tersebut bisa menjadi dasar untuk melihat *self esteem* yang dimiliki oleh para siswa.

### **2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem***

*Self esteem* yang dimiliki oleh individu memiliki peran penting dalam kepribadian. Berharga atau tidaknya seseorang ditentukan oleh cara pandang individu terhadap dirinya berdasarkan tingkat *self esteem* yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat *self esteem* maka akan semakin baik pandangan individu terhadap dirinya sedangkan semakin rendah tingkat *self esteem* maka semakin buruk individu menilai pribadinya.



Terbentuknya *self esteem* didasarkan atas faktor-faktor yang mempengaruhinya. Ghufron, dkk (2012) menyatakan *self esteem* dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Dalam perkembangan tersebut, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya yang dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan lingkungan keluarga.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* antara lain:

a) Jenis Kelamin

Menurut Ancok dkk (dalam Ghufron, dkk,2012) wanita selalu merasa *self esteem*-nya lebih rendah dari pada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pria maupun wanita. Pendapat tersebut sama dengan penelitian dari Coopersmith (1967) yang membuktikan bahwa *self esteem* wanita lebih rendah dari *self esteem* pria.

b) Intelegensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coopersmith (1967) individu dengan *self esteem* yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan *self esteem* yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan *self self esteem* yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik dan selalu berusaha keras.

c) Kondisi Fisik

Coopersmith (1967) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan *self esteem*. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki *self esteem*

yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

d) Lingkungan Sosial

Coopersmith (1967) *self esteem* yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi dan nilai kebaikan.

e) Lingkungan Keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan *self esteem* anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan *self esteem* anak yang baik. Coopersmith (1967) berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat *self esteem* yang tinggi.

Menurut Murk (2006), terbentuknya *self esteem* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

- a) Penghargaan dan penerimaan dari orang-orang yang berpengaruh terhadap kehidupan seseorang seperti orang tua dan teman sebaya. Orang-orang terpenting yang berada dalam kehidupan seseorang dapat menjadi pemicu tumbuhnya *self esteem* seseorang dan dalam hal ini yang paling berpengaruh adalah keluarga karena keluarga merupakan sistem sosial pertama kali yang ada dan memberikan edukasi terhadap seseorang.
- b) Faktor kelas sosial dan kesuksesan  
Kedudukan kelas sosial dalam hal ini dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal.
- c) Nilai dan inspirasi individu dalam menginterpretasi pengalaman.

Dalam hal ini sebenarnya kesuksesan yang diraih oleh individu tidak akan langsung mempengaruhi terhadap peningkatan *self esteem* individu tersebut, namun kesuksesan tersebut akan disaring terlebih dahulu melalui tujuan dan nilai yang dipegang oleh individu.

- d) Cara individu dalam menghadapi kegagalan menjadi salah satu faktor terpenting dalam *self esteem* karena dengan cara ini individu akan mampu melakukan penanganan untuk meminimalisir asumsi atau evaluasi negatif terhadap dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* pada tiap-tiap individu. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri individu seperti jenis kelamin, intelegensi dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu seperti lingkungan sosial dan lingkungan keluarga. Faktor internal maupun eksternal dapat memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya *self esteem* yang dimiliki oleh seseorang.

#### **2.3.4. Karakteristik *Self Esteem***

Karakteristik merupakan suatu keunikan yang membedakan antara satu hal dengan yang lainnya. Hal tersebut menjadi dasar penilaian dalam menentukan karakteristik apa yang dimiliki oleh individu tersebut. *Self esteem* pun memiliki karakteristik yang membedakan setiap tingkatannya. Karakteristik dalam *self esteem* ditunjukkan dengan bagaimana individu berperilaku. Tingkat *self esteem* yang tinggi akan ditunjukkan dengan perilaku yang lebih positif sedangkan tingkat *self esteem* yang rendah ditunjukkan dengan perilaku yang lebih negatif.

Coopersmith (1967) dalam temuannya, mengategorisasikan tingkat *self esteem* berdasarkan karakteristiknya, diantaranya ialah:

##### a) *Self Esteem* Tinggi

Individu dengan *self esteem* yang tinggi cenderung puas dengan karakter dan kemampuan diri. Adanya penerimaan dan penghargaan diri yang positif ini memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri

atau bereaksi terhadap stimulus dan lingkungan sosial. Tingginya tingkat *self esteem* yang dimiliki individu dapat membuat individu lebih bahagia dan lebih efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan ketimbang individu dengan *self esteem* rendah. Individu dengan *self esteem* yang tinggi lebih suka mengambil peran yang aktif dalam grup sosial dan untuk mengekspresikan pandangannya secara terus menerus dan efektif. Tidak banyak bermasalah dengan rasa takut dan perasaan yang saling bertentangan, tidak terbebani dengan keraguan diri (*self doubt*) dan gangguan kepribadian.

b) *Self Esteem* Rendah

Individu dengan *self esteem* yang rendah memiliki rasa kurang percaya diri dalam menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya. Kekurangpercayaan terhadap diri tersebut dapat membuat individu tidak mampu untuk mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Mereka kurang mampu melawan tekanan untuk menyesuaikan diri dan kurang mampu untuk merasakan stimulus yang mengancam. Individu tersebut menarik diri dari orang lain dan memiliki perasaan tertekan secara terus menerus.

Menurut Refnadi (2018), terdapat beberapa karakteristik yang dimiliki *self esteem*, diantaranya:

a) Karakteristik *self esteem* tinggi

*Self esteem* yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didunia ini. Contoh: seorang remaja yang memiliki harga diri tinggi, dia akan yakin mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

b) Karakteristik *self esteem* rendah

Remaja yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Remaja dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-

tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak dipenuhi tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut dalam menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat dua karakteristik dalam *self esteem* yang dimiliki individu, yaitu *self esteem* tinggi dan *self esteem* rendah. Pada tingkat *self esteem* yang tinggi, individu akan merasa puas terhadap dirinya dan memandang dirinya dengan berharga sehingga individu merasa lebih bahagia dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Sedangkan *self esteem* yang rendah dapat menyebabkan individu merasa tidak puas terhadap dirinya dan memandang dirinya sebagai pribadi yang tidak berharga. Individu yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah tidak mampu untuk mengekspresikan dirinya sehingga menyebabkan mereka menarik diri dari lingkungannya.

#### **2.4. Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Putri**

Pada hakikatnya, sudah banyak peneliti-peneliti terdahulu yang menguji lebih dalam tentang hubungan antara *self esteem* dengan *body image*. Menurut Cash dan Smolak (2011) *body image* adalah sebuah konstruk yang memiliki berbagai dimensi. Beberapa dimensi tersebut yang mempresentasikan bagaimana cara seseorang berpikir, merasakan, serta berperilaku berdasarkan pengalaman psikologis dan kemudian mempengaruhi persepsi individu terhadap penampilan fisiknya. Individu yang memiliki tuntutan penuh terhadap fisiknya maka akan cenderung menilai buruk keadaan dirinya. Individu yang mampu menerima keadaan fisiknya berarti mampu mengevaluasi dengan baik apa yang sudah ada dalam kehidupannya. Hal-hal yang dievaluasi tersebut yang dapat membuka pemikirannya mengenai apa saja yang telah diperoleh, apa saja yang telah

dilakukan, bagaimana cara mendapatkannya dan dapat membuka pemikiran individu tersebut mengenai sesuatu yang tidak bisa dicapai olehnya.

Rosenberg (dalam Srisayekti, 2015) mengemukakan ada dua dimensi dalam pengukuran *self esteem*, yaitu *self competence* dan *self liking*. Aspek pertama adalah *self competence*, merupakan penilaian bahwa diri mampu, memiliki potensi, efektif, dapat dikontrol serta diandalkan. *Self competence* merupakan hasil dari keberhasilan memanipulasi lingkungan fisik ataupun sosial yang berhubungan dengan realisasi dan pencapaian tujuan. Merasa memiliki kemampuan yang baik dan merasa puas dengan kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan Ratnawati dan Sofiah (2012) bahwa seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat seseorang mampu untuk berfikir positif dan menilai segala sesuatunya lebih objektif, tidak hanya pada satu sisi seperti fisik saja, tetapi lebih kepada potensi-potensi yang dimilikinya. Remaja yang yakin dengan kemampuannya akan lebih baik dan kreatif dalam mengekspresikan ide-ide yang ada dalam dirinya sehingga dapat mencegah muncul *body image* yang negatif.

Aspek kedua adalah *self liking* yang merupakan sebuah perasaan berharga individu akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, apakah dirinya merupakan seseorang yang baik atau buruk. Hal ini merupakan nilai sosial yang dianggap berasal dari dalam diri, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, seperti merasa memiliki sejumlah kualitas diri yang baik, merasa diri sebagai orang yang berharga, merasa mampu melakukan hal-hal seperti kebanyakan orang lain lakukan sehingga seseorang tidak membandingkan dirinya dengan lingkungan sosialnya terkait dengan *body image*. Hal ini juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh Ifdil dkk, (2017) yang mana jika seorang remaja menganggap dirinya berharga atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai, maka seseorang tersebut akan mendapatkan kenyamanan sosial dan hal ini dapat mencegah penilaian *body image* yang negatif pada diri remaja.

Dapat dilihat dari kedua komponen tersebut, aspek-aspek *self esteem* mampu mempengaruhi bagaimana cara seseorang memberikan gambaran positif terkait dengan *body image*. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) yang menyatakan bahwa *self esteem* merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image*. Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya individu yang memiliki *self esteem* yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* mempengaruhi *body image* individu karena adanya dua komponen yaitu terdiri dari *self competence* dan *self liking* yang dapat mempengaruhi pemikiran individu untuk mampu menerima keadaan fisiknya serta mampu mengevaluasi dengan baik apa yang telah diperoleh.

## 2.5. Penelitian yang Relevan

Hubungan *self esteem* dengan *body image* menjadi salah satu fenomena yang juga diminati oleh beberapa peneliti untuk dikaji lebih dalam hasilnya. Berikut merupakan beberapa penelitian yang relevan yang menjadi bahan acuan dalam penelitian ini, yaitu:

- a) Penelitian dari Fitra, Rahayu, Desmita dan Irman yang dilaksanakan pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan *Self Esteem* dan *Body Image* Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA)”. Data yang diperoleh dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada remaja perempuan yang berusia 13-18 tahun sebanyak 70 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Semakin tinggi *self esteem*, semakin positif *body image* yang dimiliki oleh remaja putri yang tinggal di LKSA. Persamaan dari penelitian ini ialah mencari hubungan antara *self esteem* dan *body image* dengan subjek yang sama yaitu remaja putri dan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh

peneliti ialah lokasi penelitian yang berada di lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA).

- b) Penelitian dari Sari dan Suarya (2018) dengan judul “Hubungan Antara *Social Comparison* dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan”. Data yang diperoleh dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada remaja perempuan yang berusia 15-18 tahun sebanyak 100 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* dan harga diri secara bersama-sama berhubungan terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. Persamaan dari penelitian ini ialah subjek yang diteliti merupakan remaja perempuan. Perbedaan dari penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel yang menggunakan *cluster random sampling* dan juga metode yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Pada penelitian ini juga terdapat dua variabel independen yang menjadi perbedaan dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti.
- c) Penelitian dari Fadhillah dan Indrijati (2022) dengan judul “Hubungan Antara *Self Esteem* dan *Body Image* pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram”. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner terhadap remaja putri yang berusia 18-21 tahun sebanyak 109 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif dan kuat antara *self esteem* dan *body image*. Data dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem*, semakin tinggi pula *body image* nya. Persamaan dari penelitian ini ialah desain penelitian yang menggunakan metode korelasional dengan teknik pengambilan sampel yang berupa *purposive sampling* dan juga penyebaran kuesioner secara *online* menggunakan *Google Forms*. Perbedaan dari penelitian ini ialah lokasi penelitian yang digunakan dan juga subjek penelitian yang berupa remaja akhir perempuan pengguna Instagram.
- d) Penelitian dari Nurvita dan Handayani (2015) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. Penelitian ini dilakukan dengan penyebaran



kuesioner yang diberikan kepada remaja putri dengan usia 12-15 tahun sebanyak 41 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara dua variabel yang berarti semakin tinggi *self esteem* maka *body image* yang dimiliki semakin positif pula. Persamaan dari penelitian ini ialah penggunaan kuesioner yang berupa skala likert dengan teknik pengambilan sampel yang berupa *purposive sampling*. Perbedaan dari penelitian ini ialah lokasi penelitian dan juga subjek penelitian yang berupa remaja putri yang mengalami obesitas.

- e) Penelitian dari Fatimah, Sumitro dan Erwin (2020) dengan judul “Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Body Image* pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi”. Penelitian ini dilakukan dengan penyebaran kuesioner terhadap 122 siswa sebagai sampel. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self esteem* dan *body image* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi yang berarti semakin tinggi *self esteem* pada remaja pria maka semakin tinggi pula *body image* nya, begitu pula sebaliknya. Persamaan dari penelitian ini ialah desain penelitian yang menggunakan teknik korelasional dan penggunaan kuesioner yang berupa skala likert. Perbedaan dari penelitian ini ialah lokasi penelitian dan juga subjek yang digunakan ialah remaja pria sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah remaja putri.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung. Sekolah ini beralamat di Jl. Purnawirawan No. 114, Gunung Terang, Kec. Langkapura, Kota Bandar Lampung, Lampung 35142. Waktu pelaksanaan dilakukan pada tahun ajaran 2023/2024.

#### 3.2. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang memiliki tujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori serta mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Sugiyono (2017) mengatakan bahwa pendekatan ini disebut dengan pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka dan analisis menggunakan statistik.

Penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi. Arikunto (2011) mengemukakan bahwa penelitian korelasi merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan ataupun manipulasi data yang sudah ada. Data yang terkumpul berupa angka dan selanjutnya data yang terkumpul di analisis dengan menggunakan analisis kuantitatif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel yang akan diteliti, yaitu *self esteem* sebagai variabel bebas dan *body image* sebagai variabel terikat.

### 3.3. Populasi dan Sampel

#### 3.3.1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Sinaga (2014) menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang dapat terdiri dari makhluk hidup, benda, gejala, nilai tes atau peristiwa sebagai sumber data yang mewakili karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Menurut Nazir (2005) populasi adalah kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan. Sebelum menetapkan sampel penelitian, terlebih dahulu harus menentukan tujuan dari penelitian dan memperhatikan apahan populasi pada umumnya dianggap homogen atau heterogen seperti misalnya umur, jenis kelamin dan sebagainya yang dianggap perlu untuk penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Remaja Putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung yang berjumlah 102 orang.

#### 3.3.2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Menurut Arikunto (2011) sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Selanjutnya menurut Sinaga (2014) sampel merupakan sebagian data yang merupakan objek dari bagian yang diambil. Pada penelitian ini, teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *purposive sampling* merupakan teknik penentu sampel dengan pertimbangan tertentu. Penggunaan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini dimaksudkan pada sampel yang akan diambil yaitu remaja putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024 dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Remaja putri kelas VII & VIII di SMP IT Ar- Raihan Bandar Lampung dengan rentang usia 12-15 tahun
- b) Remaja putri kelas VII & VIII di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung
- c) Remaja putri kelas VII & VIII di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung yang sudah atau sedang mengalami masa pubertas.

Dalam penelitian ini, seluruh populasi remaja putri ada sebanyak 102 orang yang terdiri dari kelas 7A yang berjumlah 23 remaja putri, kelas 7B berjumlah 21 remaja putri, kelas 8A berjumlah 18 remaja putri, kelas 9A berjumlah 22 remaja putri dan kelas 9B berjumlah 18 remaja putri.

Berikut merupakan tabel subjek penelitian setelah penyebaran skala penelitian kepada siswi remaja putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung.

Tabel 3.1 Subjek Penelitian

Kelas	Jumlah Siswi	Belum Pubertas	Total
7	44	9	35
8	18	1	17
<b>Total Sampel</b>			<b>52</b>

Berdasarkan metode *purposive sampling* yang digunakan, jumlah sampel yang sesuai dengan kriteria ada sebanyak 52 siswa remaja putri. Maka dari itu sebanyak 52 siswa remaja putri akan dijadikan responden dalam penelitian ini.

### 3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

#### 3.4.1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu bebas (*Independent*) dan variabel terikat (*Dependent*), yaitu:

a) Variabel bebas (*Independent*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebuah sebab timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self esteem* pada siswa.

b) Variabel terikat (*Dependent*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *body image*.

### 3.4.2. Definisi Operasional

Definisi operasional sebagai suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2017). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) *Self esteem*

*Self esteem* merupakan sikap yang berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang berupa sikap positif ataupun negatif terhadap diri individu. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka menunjukkan *self esteem* yang tinggi. Adapun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka menunjukkan *self esteem* yang rendah pada diri subjek. *Self esteem* dapat diukur berdasarkan aspek-aspek sebagai berikut:

- 1.) *Power* (Kekuatan)
- 2.) *Significance* (Keberartian)
- 3.) *Virtue* (Kebajikan)
- 4.) *Competence* (Kemampuan)

b) *Body image*

*Body image* adalah konstruk yang multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka akan semakin tinggi juga *body image*-nya. Adapun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah *body image* pada

diri subjek. *Body image* dapat diukur berdasarkan aspek-aspek sebagai berikut:

- 1.) *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)
- 2.) *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)
- 3.) *Body Area Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh)
- 4.) *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)
- 5.) *Self-Classified Weight* (Pengategorian Ukuran Tubuh)

### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *self esteem* dan *body image*. Model skala yang digunakan adalah skala psikologi yang berbentuk skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi dan pendapat seseorang maupun sekelompok orang mengenai fenomena sosial.

Skala penelitian ini berisi dua pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atribut yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atribut yang diukur (Azwar, 2017).

Pilihan jawaban yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *likert*, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Jawaban *favorable* bergerak dari angkat empat (sangat sesuai), angka tiga (sesuai), angka dua (tidak sesuai) dan angka satu (sangat tidak sesuai). Sedangkan untuk jawaban *unfavorable* bergerak dari angka satu (sangat sesuai), angka dua (sesuai), angka tiga (tidak sesuai), angka empat (sangat tidak sesuai).

Tabel 3.2 Skor Skala *Likert*

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Skala *body image* dikategorikan menjadi positif dan negatif sedangkan skala *self esteem* dikategorikan menjadi tinggi dan rendah. Untuk mengategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval.

$$i = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan:

- i* : interval  
 NT : Nilai Tertinggi  
 NR : Nilai Terendah  
 K : Jumlah Kategori

### 3.5.1. Skala *Self Esteem*

Skala *self esteem* dikembangkan oleh peneliti melalui aspek-aspek yang dikemukakan berdasarkan konsep teori Coopersmith (1967) yang berisi 34 item yang digunakan untuk mengukur tingkat *self esteem* individu berdasarkan aspek-aspek yang telah dijabarkan, yaitu aspek *power* atau kekuatan (9 item), aspek *significance* atau keberartian (9 item), aspek *virtue* atau kebajikan (6 item) dan aspek *competence* atau kemampuan (8 item).

Item-item tersebut terdiri dari 19 item *favorable* dan 15 item *unfavorable*. Pada skala tersebut terdapat empat alternatif jawaban, yaitu yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju dengan masing-masing skor yang berberda-beda. Apabila pertanyaan tersebut *favorable* maka jawaban sangat setuju (SS) skornya 4, jawaban setuju (S) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2 dan sangat tidak setuju (STS) skornya 1. Sebaliknya, apabila pertanyaan tersebut *unfavorable* jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 4, jawaban tidak setuju (TS) skornya 3, jawaban setuju (S) skornya 2 dan sangat setuju (SS) skornya 1.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala *Self Esteem*

No	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	<i>Power</i> (Kekuatan)	Kemampuan individu dalam mengontrol tingkah laku sehingga mendapat pengakuan dari orang lain	3,5,8*,10,12*, 15,18	6,11,14,19	11
	<i>Significance</i> (Keberartian)	Perhatian dan ekspresi cinta yang diterima individu dari orang lain yang menunjukkan diterimanya individu di lingkungan sosialnya	1,2,9,13,17*	4*,7,16,20	9
3.	<i>Virtue</i> (Kebajikan)	Ketaatan individu terhadap standar moral, etika serta agama	22,30*,32	21*,25,27	6
4.	<i>Competence</i> (Kemampuan)	Kemampuan individu dalam menghadapi masalah untuk mencapai kesuksesan	23,28,29,31	24,26,33,34*	8
	Jumlah		19	15	34

### 3.5.2. Skala *Body Image*

Skala *Body Image* dikembangkan oleh peneliti berdasarkan konsep teori dari Cash & Pruzinsky (2002) yang berisi 30 item yang digunakan untuk mengungkap tingkat *body image* individu berdasarkan aspek-aspek *body image* yang telah diungkapkan, yaitu aspek evaluasi penampilan (6 item),



aspek orientasi penampilan (6 item), aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (6 item), aspek kecemasan menjadi gemuk (6 item) dan aspek pengategorian tubuh (6 item).

Item-item pada skala tersebut terdiri dari 15 item *favorable* dan 15 item *unfavorable*. Skala tersebut berisikan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju dengan masing-masing skor yang berberda-beda. Apabila pertanyaan tersebut *favorable* maka jawaban sangat setuju (SS) skornya 4, jawaban setuju (S) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2 dan sangat tidak setuju (STS) skornya 1. Sebaliknya, apabila pertanyaan tersebut *unfavorable* jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 4, jawaban tidak setuju (TS) skornya 3, jawaban setuju (S) skornya 2 dan sangat setuju (SS) skornya 1.

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala *Body Image*

No	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	<i>Appearance Evaluation</i> (Evaluasi Penampilan)	Mengukur kepuasan tentang menarik atau tidaknya penampilan yang dimiliki individu	1,7,9	3,5*,8*	6
2.	<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	Usaha meningkatkan penampilan yang dimiliki individu	2,4,10*	6,11,12	6
3.	<i>Body Area Satisfaction</i> (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh)	Membandingkan persepsi tubuh yang dimiliki individu dengan kenyataannya	18*,16*, 23	14,26,28	6
4.	<i>Overweight Preoccupation</i> (Kecemasan Menjadi Gemuk)	Kewaspadaan individu terhadap berat badan dan kecenderungan melakukan diet	13*,20,2 5	19,24*,2 9	6

5.	<i>Self-Classified Weight</i> (Pengeategorian Tubuh)	Pengeategorian bentuk tubuh berdasarkan persepsi individu	15*,22,2 7	17,21,30	6
	Jumlah		15	15	30

### 3.6. Uji Persyaratan Instrumen

Untuk menjadi alat ukur yang memadai, maka alat ukur yang akan digunakan haruslah valid dan *reliabel*. Oleh karena itu, alat ukur atau instrument harus diuji validitas dan reliabilitasnya karena hal ini sangat berpengaruh terhadap ketepatan kesimpulan yang akan ditarik sebagai hasil penelitian.

#### 3.6.1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2017) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen valid atau sah apabila mempunyai tingkat validitas yang tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Penelitian ini menggunakan validitas konstruk (*construct validity*), yang digunakan melalui pendapat dari para ahli (*judgement experts*). Setelah instrument di konstruksi pada aspek-aspek yang diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli. Setelah pengujian konstruk para ahli selesai, maka diteruskan dengan uji coba instrument yang diuji cobakan kepada para siswa yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian.

Hasil dari uji coba tersebut dihitung dengan menggunakan *microsoft excel*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas ini adalah apabila  $r_{Hitung} > r_{Tabel}$  maka data tersebut dinyatakan valid begitu juga sebaliknya, jika  $r_{Hitung} < r_{Tabel}$  maka data tersebut dapat dikatakan tidak valid.  $r_{Tabel}$  yang digunakan dalam uji validitas ini sebesar 0,468 dengan signifikansi sebesar 5%.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *Self Esteem*

No	Indikator	Sebelum Uji Coba (+)	Sebelum Uji Coba (-)	Jumlah Item	Tidak Valid	Setelah Uji Coba (+)	Setelah Uji Coba (-)	Jumlah Item
1	<i>Power</i> (Kekuatan)	3,5,10, 12,15,18	6,8,11, 14,19	11	8,12	3,5,10, 15,18	6,11, 14,19	9
2	<i>Significance</i> (Keberartian)	1,2,9, 13,17	4,7,16, 20	9	4,17	1,2,9, 13	7,16,20	7
3	<i>Virtue</i> (Kebajikan)	22,30,32	21,25,27	6	21,30	22,32	25,27	4
4	<i>Competence</i> (Kemampuan)	23,28, 29,31	24,26, 33,34	8	34	23,28, 29,31	24,26, 33	7
<b>Jumlah Item</b>		18	16	34	7	15	12	<b>27</b>

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap instrument *self esteem* yang dilakukan dengan menggunakan *microsoft excel*, dari 34 butir pernyataan yang diuji, diperoleh pernyataan valid sebanyak 27 butir dan pernyataan tidak valid sebanyak 7 butir.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas *Body Image*

No	Indikator	Sebelum Uji Coba (+)	Sebelum Uji Coba (-)	Jumlah Item	Tidak Valid	Setelah Uji Coba (+)	Setelah Uji Coba (-)	Jumlah Item
1	<i>Appearance Evaluation</i> (Evaluasi Penampilan)	1,7,9	3,5,8	6	5,8	1,7,9	3	4
2	<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	2,4,10	6,11,12	6	10	2,4	6,11,12	5

3	<i>Body Satisfaction</i> (Kepuasan terhadap bentuk tubuh)	16,18,23	14,26,28	6	16,18	23	14,26,28	4
4	<i>Overweight Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi gemuk)	13,20,25	19,24,29	6	13,24	20,25	19,29	4
5	<i>Self-Classified Weight</i> (Pengategorian Tubuh)	15,22,27	17,21,30	6	15	22,27	17,21,30	5
<b>Jumlah Item</b>		15	15	30	<b>8</b>	10	12	<b>22</b>

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap instrument *body image* yang dilakukan dengan menggunakan *microsoft excel*, dari 30 butir pernyataan yang diuji, diperoleh pernyataan valid sebanyak 22 butir dan pernyataan tidak valid sebanyak 8 butir.

### 3.6.2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017) reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik. Uji reliabilitas dalam penelitian ini ialah untuk mencari akurasi alat ukur mengenai *self esteem* dan *body image* yang diukur dengan rumus *Alpha Cronbach* menggunakan bantuan *microsoft excel* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan:

- $r_{11}$  = reliabilitas instrumen
- $k$  = banyaknya butir pertanyaan.
- $\sum \sigma_b^2$  = jumlah variasi butir
- $\sigma_1^2$  = varian total

Kriteria realibilitas menurut Sugiyono (2017):

- 0,8 – 1,00 : sangat tinggi
- 0,6 – 0,79 : tinggi
- 0,4 – 0,59 : cukup tinggi
- 0,2 – 0,39 : rendah
- 0,0 – 0,19 : sangat rendah

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Total Item
<i>Self Esteem</i>	0,891	34
<i>Body Image</i>	0,837	30

Berdasarkan uji reliabilitas terhadap instrument *self esteem* dan *body image* didapatkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,891 pada variabel *self esteem* dan 0,837 pada variabel *self esteem*. Berdasarkan landasan kriteria reliabel suatu variabel menurut Sugiyono (2017) maka instrument penelitian ini termasuk dalam kriteria sangat tinggi atau dapat dikatakan reliabel.

### 3.7. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Menurut Sugiyono (2017) teknik analisis data ditunjukkan untuk menganalisis data yang didapatkan guna menjawab rumusan hipotesis penelitian. Dengan analisis data maka dapat membuktikan hipotesis penelitian. Analisis data pada penelitian ini menggunakan program *SPSS version 27 for mac*.

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment*. Korelasi *product moment* merupakan alat uji statistik (uji hubungan) dua variabel bila datanya berskala interval dan rasio. Digunakannya korelasi *product moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Tahun Akademik 2023/2024.

### 3.7.1. Uji Normalitas

Sebelum uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *kolmogrov-smirnov* dengan bantuan program *SPSS Statistic 27 for mac*. Jika nilai  $\text{sign} > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai  $\text{sign} < 0,05$  maka data tersebut dapat dikatakan tidak berdistribusi normal.

### 3.7.2. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah suatu teknik yang digunakan untuk menguji apakah hubungan antara dua buah variabel (variabel bebas dan variabel terikat) memiliki hubungan yang bersifat linier atau tidak linier. Pengujian linearitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS Statistic 27 for mac*.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas yakni jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka sebarannya dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka sebarannya dianggap tidak linier.

### 3.7.3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linearitas, langkah selanjutnya adalah melakukan perhitungan dan menguji hipotesis yang diajukan dengan teknik korelasi *product moment*. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$	: Koefisien Korelasi antara X dan Y
$\sum x$	: Jumlah skor butir, masing-masing item
$\sum y$	: Jumlah skor total
$N$	: Jumlah responden
$\sum X^2$	: Jumlah kuadrat butir
$\sum Y^2$	: Jumlah kuadrat total

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja putri SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung. Hal ini ditunjukkan dengan analisis data yang berupa  $r$  hitung = 0,297 >  $r$  tabel = 0,279. Dua variabel yang berkorelasi positif memiliki kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat *self esteem* maka akan semakin positif *body image* pada remaja putri, begitu pun sebaliknya semakin rendah tingkat *self esteem*, maka akan semakin negatif *body image* pada remaja putri.

### 5.2. Saran

Beberapa hal yang menjadi saran berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepada siswa yang memiliki permasalahan dengan *body image* yang negatif, diharapkan dapat memanfaatkan layanan BK yang ada di sekolah sehingga siswa dengan permasalahan tersebut dapat menerima kondisi fisiknya tanpa memikirkan standar tubuh kebanyakan orang serta menghargai dirinya dengan lebih baik lagi yang tentunya hal tersebut akan membantu mengembangkan *self esteem* yang tinggi.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling, diharapkan dapat memberikan layanan lebih dalam lagi mengenai *self esteem* dan *body image* untuk meningkatkan pemahaman diri siswa. Dengan memberikan pemahaman tentang hal tersebut, diharapkan siswa dapat terbantu dan tidak kebingungan ketika melewati masa perkembangannya. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan dalam penyusunan program dan pelaksanaan layanan BK di sekolah, sehingga guru BK dapat

mensosialisasikan layanan tersebut secara maksimal kepada siswa yang memiliki permasalahan mengenai *self esteem* dan juga *body image*.

3. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk meneliti dengan variabel yang sama yakni *self esteem* dengan *body image*, namun dengan subjek yang berbeda usianya dari penelitian ini. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian nantinya akan menunjukkan perkembangan *self esteem* dengan *body image* pada remaja mulai dari remaja awal hingga remaja akhir.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. 2020. Hubungan *Body Image* Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2): 109-115.
- A'yuni, Q. & Setiawati, D. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Yang Rendah Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 34 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 7(1): 1-13.
- Al-Mighwar, M. 2006. *Psikologi Remaja*. CV. Pustaka Setia : Bandung.
- Alidia, Fauzana. 2018. *Body Image* Siswa Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Tarbawi*: 14(2): 79-92.
- Alwisol. 2014. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Umm Press: Malang.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. 2023. Konsep Umum Populasi Dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1): 15-31.
- Andiyati, A. D. W. 2016. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4(4): 80-88.
- Arikunto. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. 2019. Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2): 114-128.
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Branden, N. 2001. *The Psychology of Self Esteem (32<sup>nd</sup> Anniversary Edition)*. Jossey Bass: San Francisco.
- Cash, T. F. 2012. *Cognitive-Behavioral Perspective On Body Image*. *Encyclopedia Of Body Image and Human Appearance*, 1: 334-342.
- Cash, T, F., & Pruzinsky. T. 2002. *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical*. Guilford: New York.

- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents Of Self Esteem*. Freeman and Company: San Francisco.
- Denich, Amandha. U., & Ifdil. 2015. Konsep *Body Image* Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2): 55-61.
- De Vaus, David. 2014. *Surveys In Social Research (Sixth Edition)*. Routledge: London.
- Fadhillah, Alikea. S. A., & Indrijati, Herdina. 2022. Hubungan Antara *Self Esteem* dan *Body Image* Pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1): 201-211.
- Fatimah, S., Sumitro, A., & Erwin, A. 2020. Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan *Body Image* Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 12 Bekasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17(12): 1-8.
- Fatmawaty, Riryn. 2017. Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 6(2): 55-65.
- Fitra, Nurul Aulia, dkk. 2021. Hubungan *Self Esteem* dan *Body Image* Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah*, 3(2): 84-93.
- Fitri, S., Badrudjaman, A., & Fazriah, N. 2017. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Body Image Cognitive Behavioral Therapy (BI-CBT)* Terhadap Siswi SMK Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6(2): 206-222.
- Flynn, K. I. 2003. *Self Esteem Theory And Measurement: A critica Review*. *A Journal Of Feminist Theory And Culture*, 3(1): 2-3.
- Ghufron. N, M. & Risnawita, R. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta.
- Grogan, S. 2006. *Body Image And Health: Contemporary Perspective*. *Journal of Health Psychology*, 11(4): 523-530.
- Guindon, M. H. 2010. *Self Esteem Across The Lifespan*. Routledge Taylor & Francis Group: New York.
- Gupta. N. S., dkk. 2016. *Assessment of Body Image And Self Esteem Among Young Adolescents*. *IJSR- International Journal of Scientific Research*, 5(6): 57-151.

- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. 2017. Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3): 107-113.
- Jannah, Miftahul. 2016. Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1): 243-255.
- Januar, V., & Putri. D. E. 2007. Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah Dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1): 52-62.
- Khaira, P. 2018. Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan *Body Image* Pada Remaja Pria. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Lintang, Anastasia., Ismanto. Yudi., & Onibala. Franly. 2015. Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado. *E Journal Keperawatan*, 3(2): 1-8.
- Martanatasha, M., & Primadini, I. 2019. Relasi *Self Esteem* Dan *Body Image* Dalam Terpaan Media Sosial Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi ULTIMACOMM*, 11(2): 158-172.
- Mellor, D., dkk. 2010. *Body Image and Self Esteem Across Age and Gender: A Short-term Longitudinal Study*. *Sex Roles*, 63(9): 672-681.
- Monks, dkk. 1999. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagianannya*. Gajah Mada University Press: Jogjakarta.
- Moonteach, A. S., & McCabe, P. M. 1997. *The Influence of Societal Factors On Female Body Image*. *The Journal of Social Psychology*, 137(6): 721-724.
- Murk, C. J. 2006. *Self Esteem Research, Theory And Practice: Toward A Positive Psychology Of Self Esteem (3<sup>rd</sup> ed.)*. Springer Publishing Company: New York.
- Muhsin, Akhmada. 2015. Studi Kasus Kepuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (*Body Image* Negatif Pada Remaja Putri). *Jurnal Bimbingan Konseling*; 1(4): 1-7.
- Nabila, Liza. 2022. Hubungan Antara *Celebrity Worship* Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Penggemar *K-POP* di SMA Negeri 1 Kuala. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Nazir. 2005. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia: Jakarta.

- Nasution, Bintang. Hartati. & Pakpahan, Jun. Edy. S. 2021. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas. *Jurnal Keperawatan Flora 14(1): 9-15.*
- Nuralifa, Syafira. I. P., Rochman, Ali., & Arsyad, Muhammad. 2022. Pengaruh *Body Image* Terhadap *Self Esteem* Pada Siswa Di SMP Negeri 27 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman, 8(2): 126-133.*
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. 2015. Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan *Body Image* Pada Remaja Awal Yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental, 4(1): 1-19.*
- Nurwahidah, N. 2019. Pengaruh Menopause Pada Wanita Umur 45-60 Terhadap Perubahan *Body Image* Di Dusun Kawae Desa Maria Utara Kecamatan Wawo Kabupaten Bima Tahun 2019. *Bima Nursing Journal, 1(1):1-7.*
- Ogden, J. 2002. *Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior.* The Blackwell Publishing: USA.
- Papalia, D. E., Old, S.W., & Feldman, R. D. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan).* Kencana: Jakarta.
- Prasanti, Ditha. 2018. Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *Jurnal Lontar, 6(1): 13-21.*
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan Dan Kegiatan Pendukung.* Rajawali Pers: Jakarta.
- Putri, L. H. & Isrofins, B. 2021. Perilaku Narsisme Dan Harga Diri Terhadap Pengguna Media Sosial *Tiktok* Pada Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(1): 49-73.*
- Rahmattiani, A. D. & Cahyawulan, W. 2021. Gambaran Dimensi *Body Image* Siswi Terhadap Urgensi Pengembangan *Self Help Book* Dengan *Body Image Cognitive Behavioral Therapy.* *Jurnal Bimbingan Konseling, 10(1): 9-13.*
- Ramanda, Riskha., Akbar, Zarina., & Wirasti, R.A. Murti Kusuma. 2019. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori *Body Image* Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi Bimbingan dan Konseling, 5(2): 120-135.*
- Ratnawati, V. & Sofiah, D. 2012. Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kecenderungan *Body Dismorphic Disorder* Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 1(2): 110-117.*

- Refnadi, Refnadi. 2018. Konsep *Self Esteem* Serta Implikasinya Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1): 16-22.
- Ridwan, K., Ferbiani, Z., & Marhamah, S. 2017. Hubungan Antara *Body Image* Dengan *Self Esteem* Pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya Dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1): 1-10.
- Rochanah, R. 2018. Implementasi Landasan Religius Dalam Kegiatan Bimbingan Dan Konseling Sebagai Upaya Penanganan Dampak Masa Puber. *Journal of Guidance and Counseling*, 2(1): 21-42.
- Rochmaniah, Siti. N. I. 2014. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Saat Pubertas Di Pondok Pesantren Al-Baqiyatussholihat. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rombe, S. 2013. Hubungan *Body Image* Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo*, 1(4): 228-236.
- Rudd, N. A., & Lennon, S. J. 2000. *Body Image And Appearance Management Behaviours In Collages Women. Clothing and Textiles Research Journal*, 18: 153-160.
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. 2013. Penggunaan Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Interaksi Online*, 6(4): 1-12.
- Santi, Novi Nitya. 2017. Dampak Kecenderungan Narsisisme Terhadap *Self Esteem* Pada Pengguna Facebook Mahasiswa PGSD UNP. *Jurnal Dimensi Pendidikan & Pembelajaran*, 5(1): 25-30.
- Santrock, J. W. 2012. *A Topical Approach To Life-span Development*. McGraw-Hill: New York.
- Santrock. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja Edisi 6*. Erlangga: Jakarta.
- Sari, G. G., Wirman, Welly., & Dekrin, Andella. 2021. Pengaruh *Body Image* Terhadap Konsep Diri Mahasiswa *Public Relations* Di Kota Pekanbaru. *Journal of Strategic*, 12(1): 52-60.
- Sari, Ida. A. W. P., & Suarya, Luh. M. K. S. 2016. Hubungan Antara *Social Comparison* Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2): 40-52.

- Sari, Novia. Aspita., & Rahayu, Sri. Putri. 2022. Dampak Intensitas Mengakses Media Sosial Dengan *Body Image* Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(2): 58-71.
- Sarwono, J. 2009. *Statistik itu Mudah*. Universitas Atmajaya: Yogyakarta.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. 2011. *Stress Symptoms Among Adolescents: The Role of Subjective Psychosocial Conditions, Lifestyle and Self Esteem*. *Journal of Adolescence* 34: 987-996.
- Schultz, Duane. 2017. *Theories Of Personality (Eleventh Edition)*. Cengage Learning: United States.
- Shanti, P. & Az Zahra, A. C. 2022. *Self Esteem Dan Gratitude Sebagai Prediktor Body Image: Studi Pada Remaja Laki-Laki Di Kota Malang*. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1): 71-85.
- Sheridan, L., North, A., Maltby, J., & Gillet, R. 2007. *Celebrity Worship, Addiction And Criminality*. *Psychology, Crime, & Law*, 13(6): 559-571.
- Sinaga, Dameria. 2014. *Statistik Dasar*. UKI Press: Jakarta.
- Srisayekti, Wilis., & Setiady, David. 2015. Harga Diri (*Self Esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi* 2(2): 141-156.
- Stuart, G. W., & Sundeen, A. J. 2005. *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 6<sup>th</sup> Edition*. Mosby Year Book: St. Lois.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA: Bandung.
- Sumanty, D., Sudirman, D., Puspasari, D. 2018. Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1): 9-28.
- Tafarodi, Romin. W. & Milne, Alan. B. 2002. *Decomposing Global Self-Esteem*. *Journal of Personality*, 70(4): 443-484.
- Tatangelo, G. L., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. 2015. *Body Image*. *International Encyclopedia Of The Social and Behavioral Science*, 2: 735-740.
- Thompson. J. K. 2000. *Body Image, Eating Disorders And Obesity*. American Psychological Association: Washington DC.

- Wardah, Ani. 2018. Pemahaman Diri Siswa SMP Tentang Masa Pubertas (Baligh) Sebagai Fonfasi Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 4(2): 88-93.
- Williams, J.M., & Currie. C. 2000. *Self Esteem And Physical Development In Early Adolescence: Pubertal Timing And Body Image*. *Journal of Early Adolescence*, 20(2): 129-149.
- Yudrik, Jahja. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Prenada Media Group: Jakarta.
- Yundarini, N. M. C., Sawitri, N. K. A., & Utami, P. A. S. 2015. Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Keperawatan Udayana*, 3(1): 1-7.