

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Body Image*

1. Definisi *Body Image*

Merupakan konsep multidimensi yang mencakup persepsi, perasaan, dan sikap seseorang terhadap tubuhnya. Menurut Cash *Body Image* bukan sekedar bagaimana seseorang melihat tubuhnya secara fisik, namun juga bagaimana individu merasa dan berpikir tentang tubuh mereka, serta sejauh mana tubuh mempengaruhi harga diri dan identitas mereka.¹⁸

Body image menurut Arthur adalah imajinatif subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang berkaitan dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsikan oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri.¹⁹

Santrock menjelaskan bahwa body image merupakan sebuah aspek psikologis yang pasti terjadi, remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya itu. Preokupasi terhadap citra tubuh sangat kuat di antara remaja, namun secara khusus sangat terlihat

¹⁸ Cash, T. F & Pruzinsky, T. *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Service*. New York: Guilford. (2002)

¹⁹ Arthur, S. R, & Emily, S. R. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar (2010)

dimasa remaja awal, Ketika remaja tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan pada masa remaja akhir.²⁰

Menurut Castle yang dikutip oleh nurleli, *Body Image* merupakan bayangan mental individu mengenai ukuran, ataupun bentuk tubuhnya, dengan seseorang atau individu menghargai dan menerima pandangan pribadinya tentang dirinya sendiri, serta membiarkan penilaian orang lain tanpa menjadikannya beban, dan seseorang itu dapat membangun pemahaman diri yang lebih sehat dan positif.²¹

Dari berbagai pendapat yang dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Body Image* adalah pengalaman psikologis yang bersifat positif maupun negatif, meliputi persepsi, perasaan, sikap, serta penilaian terhadap bentuk, ukuran, dan berat tubuh. Pengalaman ini berhubungan dengan tingkat kepuasan terhadap penampilan fisik, yang dipengaruhi oleh standar ideal citra fisik yang ada di masyarakat.

2. Aspek-aspek *Body Image*:

Menurut Cash ada beberapa aspek yang mempengaruhi *Body Image* yaitu:

a. Aspek Perseptual

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana seseorang mempersepsikan ukuran dan bentuk tubuhnya. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan gangguan makan sering kali mengalami distorsi persepsi, di mana mereka melihat tubuh mereka lebih besar daripada kenyataannya. Metode pengukuran seperti *Body Image detection device* dan *adjustable light beam apparatus* digunakan

²⁰ Santrock, J. W. *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga(2012)

²¹ Nurleli, "Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Makassar," *Info Kesehatan* 9, No. 2 (2019): 128–33.

untuk menilai akurasi persepsi ini. Bahkan, faktor kontekstual seperti pencahayaan, pakaian, dan emosi juga mempengaruhi persepsi ukuran tubuh.²²

b. Aspek Afektif (Emosional)

Aspek ini melibatkan perasaan yang muncul terkait dengan penampilan tubuh. Penelitian oleh Thompson dan Dolce menunjukkan bahwa penilaian afektif seperti "seberapa besar saya merasa" sering kali menghasilkan estimasi ukuran tubuh yang lebih besar dibandingkan dengan penilaian kognitif seperti "seberapa besar saya pikir saya terlihat". Ini menunjukkan bahwa emosi memainkan peran besar dalam membentuk persepsi tubuh seseorang.²³

c. Aspek Kognitif

Bagian ini melibatkan keyakinan dan pemikiran individu tentang tubuh mereka. Gangguan kognitif sering kali berupa keyakinan irasional dan distorsi pikiran tentang penampilan. Studi menunjukkan bahwa meskipun metode pengukuran perseptual menghasilkan data akurat, gangguan kognitif, seperti kepercayaan bahwa mereka tetap "terlihat gemuk" meskipun sudah sangat kurus, lebih kuat memprediksi gangguan psikologis seperti rendahnya *Self Esteem* dan depresi.²⁴

²² Cash, T. F & Pruzinsky, T.(2002). *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Service*. New York:Guilford, Hlm 5

²³ Ibid Hlm 6

²⁴ Ibid Hlm 6

d. Aspek Perilaku

Aspek ini mencakup tindakan yang dilakukan individu sebagai respons terhadap *Body Image* mereka. Contohnya termasuk memeriksa tubuh di cermin berulang kali, menghindari situasi sosial, atau melakukan diet dan olahraga berlebihan. Beberapa perilaku maladaptif ini bertujuan untuk "memperbaiki" penampilan yang dirasakan tidak ideal, meskipun sebenarnya persepsi tersebut tidak sesuai dengan kenyataan.²⁵

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Body Image

Untuk memahami bagaimana body image terbentuk, penting untuk meninjau berbagai faktor yang memengaruhinya. Body image bukanlah hasil dari satu aspek tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor internal, sosial, dan psikologis yang dialami individu. Menurut Cash dan Smolak, faktor-faktor yang memengaruhi body image dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori utama, yaitu faktor individu (internal), sosial-kultural (eksternal), dan psikologis.²⁶

a. Faktor Individu (Internal)

Faktor ini berkaitan dengan bagaimana individu memproses, menilai, dan merasakan tubuhnya sendiri, mencakup:

1) Persepsi Tubuh (Body Perception)

Merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengenali dan menilai bentuk serta ukuran tubuhnya sendiri. Persepsi ini bisa

²⁵ Ibid Hlm 10

²⁶ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (New York: The Guilford Press, 2011), 69.

realistis, tetapi tidak jarang mengalami distorsi, seperti merasa lebih gemuk dari kenyataan.

2) Evaluasi Tubuh (Body Evaluation)

Berkaitan dengan penilaian emosional terhadap penampilan fisik. Individu yang memiliki kepuasan terhadap tubuhnya akan cenderung memiliki body image yang positif.

3) Investasi Tubuh (Body Investment)

Menggambarkan seberapa penting penampilan tubuh dalam membentuk identitas diri. Individu yang terlalu mengaitkan nilai dirinya dengan fisik cenderung mengalami tekanan lebih besar dalam mempertahankan penampilan.

4) Afeksi dan Kognisi terhadap Tubuh

Mencakup pikiran, perasaan, dan sikap terhadap tubuh, baik yang bersifat positif maupun negatif, seperti perasaan bangga, malu, cemas, atau puas terhadap penampilan fisik.

b. Faktor Sosial-Kultural (Eksternal)

Lingkungan sosial memberikan pengaruh kuat dalam membentuk cara pandang individu terhadap tubuhnya. Beberapa sumber utama tekanan sosial ini meliputi:

1) Keluarga dan Orang Tua

Pola asuh, komentar, atau harapan orang tua terhadap penampilan anak sejak dini dapat berkontribusi pada terbentuknya body image.

2) Teman Sebaya

Interaksi sosial, perbandingan fisik, ejekan, dan standar yang dibentuk oleh kelompok teman sebaya sangat memengaruhi citra tubuh remaja.

3) Media Massa dan Media Sosial

Media sering mempromosikan standar kecantikan tertentu—seperti tubuh langsing, kulit putih, dan tinggi—yang kerap kali tidak realistis. Paparan terhadap citra-citra ini berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh.

4) Budaya dan Gender

Setiap budaya memiliki konstruksi sosial tentang tubuh ideal. Dalam banyak masyarakat, perempuan lebih terekspos pada tekanan untuk memenuhi standar tubuh tertentu dibandingkan laki-laki.

c. Faktor Psikologis

Aspek psikologis berperan besar dalam bagaimana individu merasakan dan menilai tubuhnya:

1) Harga Diri (Self-Esteem)

Individu dengan self-esteem yang rendah cenderung merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Hubungan antara self-esteem dan body image bersifat saling memengaruhi

2) Gangguan Psikologis

Gangguan seperti depresi, kecemasan sosial, dan gangguan makan (seperti anoreksia dan bulimia) memiliki keterkaitan erat dengan body image negatif.

3) Perfeksionisme dan Kebutuhan Kontrol

Individu perfeksionis seringkali menetapkan standar tinggi terhadap penampilan fisiknya, dan mudah mengalami kekecewaan jika tubuhnya tidak sesuai harapan.

4. Gambaran *Body Image* Pada Remaja

Body image atau citra tubuh merupakan representasi mental individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan tubuhnya, baik yang terbentuk melalui persepsi diri maupun pengaruh sosial.²⁷ Pada masa remaja, *body image* menjadi salah satu aspek penting yang sangat sensitif, karena remaja sedang berada dalam tahap transisi biologis dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi selama pubertas seperti penambahan berat badan, pertumbuhan payudara atau otot, munculnya jerawat, serta perubahan tinggi badan dapat menimbulkan berbagai respons emosional terhadap tubuh sendiri.

Penelitian oleh Sindy Vidiana dan Sari Sudarmiati berjudul “*Gambaran Body Image Remaja Putri Saat Pubertas*” menunjukkan bahwa sebanyak 74,6% remaja putri merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, sementara 25,4% lainnya mengalami ketidakpuasan dalam berbagai tingkat. Ketidakpuasan tersebut berkaitan erat dengan perubahan tubuh saat pubertas seperti penambahan berat badan, jerawat, dan menstruasi, yang sering kali

²⁷ Thomas F. Cash, *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (New York: Guilford Press, 2011), 36–37.

menimbulkan rasa tidak nyaman dan perbandingan dengan teman sebaya. Ketidakpuasan citra tubuh yang dialami remaja dapat menyebabkan gangguan perilaku seperti diet ekstrem, rasa minder, hingga gangguan makan.²⁸

Sementara itu, dalam penelitian oleh Fitri Lestari Issom dan Putu Prajna Caesa Putra berjudul “*Gambaran Body Image pada Atlet Remaja di Sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta*”, ditemukan bahwa 55,5% atlet remaja memiliki body image negatif, meskipun secara fisik mereka dianggap ideal oleh masyarakat karena aktivitas olahraga yang intens. Penelitian ini menggunakan lima dimensi body image berdasarkan teori dari Thomas F. Cash, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi diri terhadap tubuh tidak selalu sejalan dengan penilaian orang lain, dan body image negatif bisa dialami bahkan oleh remaja yang memiliki tubuh atletis.²⁹

Penelitian lain oleh Aep Saepudin, Wahyu Hidayat, dan Ecep Supriatna berjudul “*Gambaran Body Image pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih*” juga menemukan bahwa sebagian besar siswa (72%) memiliki body image dalam kategori sedang, sementara 12% berada pada kategori rendah, dengan mayoritas berasal dari kelompok perempuan. Faktor-faktor seperti perbandingan sosial, standar kecantikan media, serta kurangnya penerimaan diri menjadi penyebab utama munculnya citra tubuh negatif. Penelitian ini

²⁸ Sindy Vidiana dan Sari Sudarmiati, “*Gambaran Body Image Remaja Putri Saat Pubertas*”, *Avicenna: Journal of Health Research* 4, no. 2 (2021): 21–22, <https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i2.527>.

²⁹ Fitri Lestari Issom dan Putu Prajna Caesa Putra, “*Gambaran Body Image pada Atlet Remaja di Sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta*,” *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 7, no. 1 (2018): 36–42, <https://doi.org/10.21009/JPPP.071.05>.

menegaskan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki body image yang lebih rendah dibandingkan laki-laki.³⁰

Secara umum, hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa body image pada remaja sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik, pengalaman sosial, serta ekspektasi budaya. Citra tubuh yang negatif pada remaja tidak hanya berdampak pada kepercayaan diri, tetapi juga pada aspek kesehatan mental dan perilaku mereka. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan sosial, termasuk keluarga dan sekolah, untuk memberikan dukungan dan edukasi yang dapat membantu remaja mengembangkan persepsi tubuh yang sehat dan positif.

B. *Self Esteem*

1. Definisi *Self Esteem*

Self Esteem dari kata dalam bahasa Inggris, *self* yang artinya diri, sendiri, dirinya. *Esteem* berarti penghargaan tertinggi terhadap seseorang, mengagumi, menghargai. Menurut Elfi, *Self Esteem* yaitu kondisi dimana individu dapat menilai dirinya sendiri. Individu yang menilai dirinya berharga dan dapat menerima dirinya sendiri akan memiliki *Self Esteem* yang tinggi hal ini ditunjukkan dengan keyakinan bahwa dirinya mampu, berarti, puas, dan optimis terhadap masa depan. Sebaliknya, seseorang dengan *Self Esteem rendah* cenderung merasa kurang berharga, gagal, dan bahkan bisa terjerumus dalam agresivitas atau perilaku negatif.³¹ *Self Esteem* merupakan perasaan individu terhadap diri sendiri terkait pentingnya

³⁰ Aep Saepudin, Wahyu Hidayat, dan Ecep Supriatna, “Gambaran Body Image pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih,” *FOKUS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 4 (2022): 304–309, <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i4.8654>.

³¹ Elfi Mu’awanah, “*Self Esteem* : Kiat Meningkatkan Harga Diri,” 2014, 102.

prestasi, hubungan interpersonal yang positif, dan kesejahteraan psikologis, *Self Esteem* terbentuk dari interaksi individu dengan lingkungannya³².

Menurut Christopher J. Mruk, harga diri diartikan sebagai cara seseorang menilai dirinya secara keseluruhan dengan perasaan positif.³³ Menurut Coopersmith yang dikutip oleh Ghufon dan Risnawita *Self Esteem* dijelaskan sebagai evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan sejauh mana individu merasa mampu, berharga, dan berhasil. *Self Esteem* terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan serta penghargaan, penerimaan, dan pengertian dari orang lain terhadap dirinya.³⁴

2. Aspek-Aspek *Self esteem*

Self Esteem bukan sekadar bagaimana individu melihat dirinya sendiri, tetapi juga bagaimana individu mengevaluasi dan memberi makna pada eksistensinya dalam berbagai situasi kehidupan. *Self Esteem* yang sehat memungkinkan individu merasa berharga, kompeten, dan mampu menghadapi tantangan. Ghufon dan Risnawita menjelaskan bahwa *Self Esteem* terdiri dari beberapa aspek penting yang membentuk keseluruhan citra diri seseorang. Setiap aspek ini saling berhubungan dan berkontribusi dalam membangun rasa percaya diri serta pemaknaan individu terhadap dirinya sendiri. Pemahaman yang mendalam tentang aspek-aspek ini akan membantu menjelaskan bagaimana *Self Esteem*

³² *Ibid Hlm 10*

³³ Christopher J Mruk, *Self-Esteem: Research, Theory, and Practice*, *Choice Reviews Online*, vol. 32, 1995, <https://doi.org/10.5860/choice.32-5938>. hlm 16-17

³⁴ Ghufon & Risnawita.. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia (2010).hlm 39

terbentuk dan berkembang, terutama pada remaja yang masih mencari identitas diri Berikut penjelasan mengenai aspek-aspek tersebut³⁵:

a. Kekuatan (*Power*)

Aspek kekuatan dalam *Self Esteem* merujuk pada sejauh mana individu merasa memiliki kendali atas diri sendiri dan lingkungan. Individu yang mempunyai *Self Esteem* yang baik cenderung merasa mampu memengaruhi keadaan di sekitarnya dan membuat keputusan yang berdampak positif bagi hidupnya. Mereka percaya bahwa tindakan yang diambil merupakan hasil dari usaha dan kemampuannya sendiri, bukan semata karena keberuntungan atau intervensi orang lain. Dalam konteks remaja, misalnya, seorang remaja yang memiliki kekuatan ini akan lebih berani menolak tekanan negatif dari teman sebaya dan lebih percaya diri dalam menentukan masa depannya.³⁶

b. Keberartian (*Significance*)

Keberartian merupakan aspek yang menekankan pentingnya perasaan diterima, dihargai, dan dicintai oleh orang lain. Seseorang dengan *Self Esteem* yang tinggi cenderung merasa bahwa keberadaannya mempunyai arti, baik dalam keluarga, lingkungan sosial, maupun kelompok pertemanan. Mereka merasa bahwa kehadiran dan pendapat mereka diakui, sehingga memunculkan rasa aman secara emosional. Pada remaja, keberartian ini sangat berkaitan dengan hubungan interpersonal,

³⁵ *Ibid Hlm 42-43*

³⁶ *Ibid Hlm 42-43*

seperti persahabatan dan dukungan dari orang tua atau figur penting dalam hidupnya. Ketika individu merasa dirinya berarti, mereka akan lebih termotivasi untuk berkontribusi dalam lingkungan sekitarnya.³⁷

c. Kompetensi (*Competence*)

Aspek kompetensi mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas dan mencapai tujuan yang diinginkan. Individu dengan *Self Esteem* yang tinggi akan mempunyai rasa percaya diri dalam mengerjakan berbagai aktivitas karena yakin bahwa dirinya mampu. Mereka tidak mudah putus asa ketika menghadapi kegagalan, melainkan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Dalam dunia remaja, kompetensi dapat terlihat saat mereka berusaha meraih prestasi akademik, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, atau mengembangkan keterampilan baru. Keyakinan pada kemampuan diri ini menjadi pondasi penting dalam membangun rasa percaya diri yang lebih kokoh.³⁸

d. Kebajikan (*Virtue*)

Kebajikan dalam *Self Esteem* mengacu pada sejauh mana individu merasa dirinya hidup sesuai dengan prinsip moral dan nilai-nilai yang dianut. Individu dengan *Self Esteem* yang sehat akan merasa bangga ketika bertindak sesuai dengan norma sosial yang positif, seperti kejujuran, tanggung jawab, dan empati.

³⁷ *Ibid Hlm 42-43*

³⁸ *Ibid Hlm 42-43*

Mereka cenderung lebih menghargai dirinya sendiri ketika mampu berbuat baik dan menghindari tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai moral. Pada remaja, aspek ini terlihat ketika mereka merasa bangga karena menolong teman, bersikap jujur dalam ujian, atau menjaga nama baik keluarga. Kebajikan ini memperkuat citra diri yang positif dan memperdalam makna *Self Esteem* dalam kehidupan individu.³⁹

3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Self-esteem merupakan hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungan sosialnya, serta interpretasi individu terhadap pengalaman yang ia alami. Dalam pandangan Coopersmith, self-esteem tidak terbentuk secara kebetulan, tetapi berkembang melalui pengalaman nyata yang melibatkan penilaian, penghargaan, dan hubungan interpersonal yang bermakna.⁴⁰ Ia menyatakan bahwa self-esteem dipengaruhi oleh empat sumber utama, yaitu: *significant others, success experiences, others' values, dan self-interpretation of experience.*

a) Keluarga (*Significant Others / Parental Influence*)

keluarga memiliki peran yang sangat dominan dalam pembentukan harga diri, terutama pada masa kanak-kanak dan remaja. Pola asuh, penerimaan tanpa syarat, komunikasi yang positif, dan dukungan emosional dari orang tua berkontribusi terhadap rasa aman dan penghargaan diri pada anak. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang suportif akan merasa dirinya bernilai dan dicintai, yang

³⁹ *Ibid Hlm 42-43*

⁴⁰ Stanley Coopersmith, *The Antecedents of Self-Esteem* (San Francisco: W. H. Freeman, 1967), 4.

pada akhirnya membentuk self-esteem yang positif. Sebaliknya, anak yang tumbuh dalam lingkungan penuh kritik, penolakan, atau pengabaian cenderung memiliki harga diri yang rendah.⁴¹

b) Pengalaman keberhasilan (*Success Experiences*)

Pengalaman keberhasilan merupakan komponen penting dalam perkembangan self-esteem. Ketika individu berhasil menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, atau menerima pengakuan atas usaha dan prestasinya, maka ia akan merasakan peningkatan harga diri. Keberhasilan memberikan validasi terhadap kemampuan pribadi dan memperkuat kepercayaan diri. Sebaliknya, kegagalan yang terus-menerus tanpa dukungan yang memadai dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dan rendahnya penghargaan diri.

c) Nilai yang diberikan oleh orang lain (*Other People's Value of the Individual*)

Penilaian dari orang lain juga memainkan peran penting. Individu akan merasa dihargai dan diterima ketika lingkungan sosial—baik itu teman sebaya, guru, rekan kerja, maupun masyarakat memperlakukan dirinya dengan respek dan empati. Rasa diterima dalam lingkungan sosial menumbuhkan perasaan berharga, yang pada gilirannya memperkuat self-esteem. Menurut Coopersmith, citra diri anak sebagian besar dibentuk dari cermin sosial, yaitu bagaimana mereka diperlakukan dan dinilai oleh orang lain yang dianggap penting.

⁴¹ Ibid., 5.

d) **Cara individu menginterpretasikan pengalaman hidupnya (*Self-Interpretation of Experience*)**

Bukan hanya pengalaman itu sendiri yang penting, tetapi juga bagaimana individu memaknainya. Dua orang yang mengalami peristiwa serupa dapat memiliki dampak psikologis yang berbeda tergantung pada cara mereka menafsirkannya. Individu yang memandang tantangan sebagai kesempatan belajar akan membangun harga diri yang lebih kuat daripada individu yang melihatnya sebagai kegagalan. Coopersmith menekankan bahwa individu tidak hanya pasif menerima pengalaman, tetapi aktif membentuk makna dan penilaian atas pengalaman tersebut, yang pada akhirnya memengaruhi self-esteem.

Dengan demikian, menurut Coopersmith, self-esteem merupakan hasil dari proses yang dinamis dan berkesinambungan antara faktor lingkungan, pengalaman nyata, dan interpretasi subjektif terhadap pengalaman tersebut. Pemahaman atas sumber-sumber ini penting untuk pengembangan intervensi dalam meningkatkan harga diri, terutama pada masa remaja yang sangat rentan terhadap krisis identitas dan pencarian makna diri

4. Gambaran Self Esteem pada Remaja

Self-esteem atau harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan seberapa besar seseorang menghargai, menerima, dan percaya pada dirinya. Konsep ini sangat penting dalam perkembangan psikologis remaja karena masa remaja adalah tahap kritis dalam pembentukan identitas diri. Remaja mulai mencari tahu siapa dirinya,

bagaimana dirinya terlihat di mata orang lain, dan apakah dirinya layak untuk diterima secara sosial.⁴²

Menurut Stanley Coopersmith yang dikutip oleh Ghufon dan Risnawita, self-esteem terbentuk melalui empat komponen utama, yaitu *significance* (perasaan diterima dan dicintai), *competence* (perasaan mampu), *virtue* (kesesuaian dengan nilai-nilai moral), dan *power* (kemampuan untuk memengaruhi lingkungan sekitar). Keempat aspek ini saling berinteraksi dan menentukan apakah seorang individu akan memiliki harga diri yang sehat atau tidak. Selain itu, hubungan dengan teman sebaya juga memengaruhi self-esteem. Remaja yang memiliki pertemanan suportif dan merasa diterima dalam kelompok sosial akan lebih percaya diri dan merasa berharga. Menurut Santrock, penolakan sosial dari teman sebaya bisa menjadi salah satu pemicu utama munculnya perasaan rendah diri dan ketidakmampuan sosial pada masa remaja.⁴³

Penelitian oleh Shintya Nabilla, Nur Hafidza Fitri, dan Rismaida P.A. Napitupulu (2024) dalam studinya yang berjudul “Tingkat Self-Esteem pada Remaja SMA/SMK” menunjukkan bahwa mayoritas remaja (95%) berada pada tingkat self-esteem sedang, sementara sisanya berada pada tingkat rendah. Tidak ditemukan adanya remaja dengan self-esteem tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun remaja cenderung memiliki persepsi positif terhadap dirinya sendiri, sebagian besar dari mereka belum mencapai tahap optimal dalam mengembangkan harga dirinya. Dukungan dari

⁴² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. keenam (Jakarta: Erlangga, 1999), 213.

⁴³ Ghufon & Risnawita.. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia (2010). Hlm 60

lingkungan, seperti keluarga dan sekolah, sangat diperlukan untuk memperkuat harga diri remaja.⁴⁴

Self-esteem juga dapat dipengaruhi oleh keberhasilan pribadi, pencapaian akademik, serta kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan menghadapi tantangan. Remaja yang merasa mampu dan berhasil dalam tugas-tugasnya cenderung memiliki self-esteem yang lebih tinggi. Hal ini didukung oleh pandangan Hurlock yang menyatakan bahwa keberhasilan dalam masa remaja akan menumbuhkan rasa percaya diri, sedangkan kegagalan dapat memperkuat perasaan rendah diri.⁴⁵

Dengan demikian, self-esteem pada remaja adalah aspek psikologis yang sangat penting dan kompleks, yang berkembang secara dinamis tergantung pada interaksi antara faktor internal (seperti persepsi diri dan nilai moral) serta eksternal (seperti lingkungan keluarga, teman, dan media). Remaja dengan self-esteem yang sehat akan tumbuh menjadi individu yang lebih resilien, percaya diri, serta mampu membentuk hubungan sosial yang positif. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dan dukungan dari berbagai pihak untuk menciptakan lingkungan yang memungkinkan remaja mengembangkan harga diri secara optimal.

C. Pengaruh *Body Image* Dan *Self Esteem*

Self Esteem dan *Body Image* adalah dua variabel psikologis yang saling berkaitan dan berpengaruh terhadap kesejahteraan mental individu, terutama pada remaja dan dewasa muda. *Body Image* mengacu pada bagaimana seseorang

⁴⁴ Shintya Nabilla, Nur Hafidza Fitri, dan Rismaida P.A. Napitupulu, "Tingkat Self-Esteem pada Remaja SMA/SMK," *Zona Psikologi: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 1 (2024): 124–131, <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>.

⁴⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. keenam (Jakarta: Erlangga, 1999), hlm 214

melihat, menilai, dan merasakan tubuhnya sendiri, baik secara positif ataupun negatif. Sementara itu, *Self Esteem* merupakan bagaimana seseorang menghargai dirinya secara keseluruhan, termasuk dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Menurut penelitian yang dilakukan Maulidina menunjukkan bahwa individu dengan *Body Image* yang positif cenderung memiliki *Self Esteem* yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang mempunyai *Body Image* negatif lebih rentan mengalami ketidakpuasan diri, kecemasan sosial, serta gangguan psikologis lainnya.⁴⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Annum Malasari dan Mukhlis dengan judul “Apakah Body Image Berperan terhadap Self-Esteem? Studi pada Mahasiswi UIN Suska Riau” menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara body image dan self-esteem pada mahasiswi. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan melibatkan 300 responden, ditemukan bahwa body image memberikan kontribusi sebesar 27,2% terhadap self-esteem.⁴⁷ Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin positif persepsi mahasiswi terhadap tubuhnya, semakin tinggi pula rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Hal senada juga terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Syafira Ika Putri Nuralifa, Ali Rachman, dan Muhammad Arsyad yang berjudul “Pengaruh Body Image terhadap Self-Esteem pada Siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin”.

Hasilnya menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara body image dan

⁴⁶ Putri, Khaira, “Hubungan antara self esteem dengan body image pada remaja pria,” *Energies* 6, no.1 (2018): 1-8.

⁴⁷ Fitri Annum Malasari dan Mukhlis, “Apakah Body Image Berperan Terhadap Self-Esteem? Studi pada Mahasiswi UIN Suska Riau,” *Jurnal Psikologi* 18, no. 2: 103–109.

self-esteem dengan kontribusi sebesar 37,9%.⁴⁸ Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap penampilan tubuh telah berkembang sejak masa remaja awal dan menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan harga diri.

Sementara itu, penelitian oleh Arif Kurniawan, Niken Hartati, dan Rinaldi menekankan pengaruh motivasi latihan kebugaran terhadap persepsi tubuh dan harga diri dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* dengan *Self Esteem* pada Remaja Ditinjau dari Motif Mengikuti Latihan Fitness”. Ditemukan bahwa remaja dengan motivasi menambah massa otot memiliki body image dan self-esteem yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang bermotivasi menurunkan berat badan. Korelasi yang ditemukan cukup tinggi, yaitu sebesar $r = 0,715$.⁴⁹ Penelitian ini memperkuat dugaan bahwa konteks sosial dan motivasi pribadi dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara persepsi tubuh dan harga diri.

Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, Siti Erma Maemunah dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Harga Diri (*Self Esteem*) pada Mahasiswi Fakultas Psikologi” menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kepuasan terhadap citra tubuh dengan self-esteem. Dalam penelitiannya terhadap mahasiswi

⁴⁸ Syafira Ika Putri Nuralifa, Ali Rachman, dan Muhammad Arsyad, “Pengaruh Body Image terhadap Self-Esteem pada Siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 8, no. 2: 126–130.

⁴⁹ Arif Kurniawan, Niken Hartati, dan Rinaldi, “Hubungan Antara Body Image dengan Self Esteem Ditinjau dari Motif Mengikuti Latihan Fitness,” *Causalita: Jurnal Psikologi* 5, no. 2: 91–104.

Fakultas Psikologi, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $rs = 0,223$.⁵⁰ Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun individu merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, hal itu belum tentu berdampak langsung pada evaluasi harga diri secara keseluruhan. Faktor-faktor lain seperti prestasi akademik, dukungan sosial, dan keyakinan diri terhadap kemampuan pribadi mungkin memainkan peran yang lebih besar dalam pembentukan self-esteem.

selain itu, penelitian yang dilakukan oleh dahlia nur permata sari dengan penelitian berjudul “Hubungan antara body image dan self-esteem pada dewasa awal tuna daksa” menunjukkan bahwa body image tetap berperan dalam membentuk self-esteem, meskipun subjek memiliki keterbatasan fisik. temuan ini memperlihatkan bahwa persepsi tubuh bukan hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik semata, melainkan juga oleh penerimaan diri dan dukungan lingkungan sosial.⁵¹

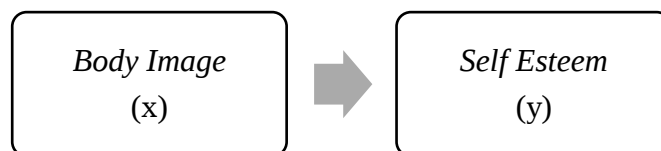
Dari berbagai hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum terdapat hubungan positif antara body image dan self-esteem, meskipun dalam beberapa konteks hubungan tersebut tidak selalu signifikan. Perbedaan hasil kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik subjek, latar sosial budaya, serta faktor psikososial lainnya. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa self-esteem adalah hasil dari interaksi berbagai faktor, dan body image hanya merupakan salah satu komponen penting di dalamnya.

D. Kerangka Berfikir

⁵⁰ Siti Erma Maemunah, “Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Harga Diri (Self Esteem) Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi,” *Jurnal Aksioma Al-Asas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1, no. 1: 27–37.

⁵¹ Dahlia Nur Permata Sari, “Hubungan Antara Body Image dan Self-Esteem pada Dewasa Awal Tuna Daksa,” *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 1, no. 1: 1–8.

Kerangka berfikir pada suatu penelitian berguna untuk memberikan deskripsi mengenai inti permasalahan dan tujuan penelitian. *Self Esteem* dan *Body Image* merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan dan berpengaruh terhadap kesejahteraan mental individu, terutama pada remaja dan dewasa muda. *Body Image* mengacu pada bagaimana seseorang melihat, menilai, dan merasakan tubuhnya sendiri, baik secara positif ataupun negatif. Sementara itu, *Self Esteem* merupakan bagaimana seseorang menghargai dirinya secara keseluruhan, termasuk dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *Body Image* yang positif cenderung memiliki *Self Esteem* yang lebih tinggi, sedangkan individu yang mempunyai *Body Image* negatif rentan mengalami ketidakpuasan diri, kecemasan sosial, serta gangguan psikologis lainnya. Dengan ini disusun kerangka berfikir sebagai :



Berdasarkan pada kerangka teori diatas, bisa dijelaskan bahwa variabel *Body Image* memiliki hubungan dengan *Self Esteem* remaja. Dimana arah hubungan ini berkorelasi positif, artinya semakin positif *Body Image* remaja semakin tinggi *Self Esteem*.

E. Hipotesis

Hipotesis yaitu tahap mengasumsikan atau menduga perihal tertentu yang digunakan dalam memberikan penjelasan tentang data yang harus

dilakukan pengecekan. Berdasarkan paparan dan asumsi dari tinjauan pustaka di atas maka peneliti merumuskan hipotesisi sebagai:

H_1 : Ada pengaruh positif *Body Image* terhadap *Self Esteem* pada remaja akhir karang taruna desa Mojoagung

H_0 : Tidak ada pengaruh positif *Body Image* terhadap *Self Esteem* pada remaja akhir karang taruna desa Mojoagung