



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



A NARRATIVE REVIEW

Hubungan antara Self-Esteem dan Body Image Pada Remaja Perempuan

WAODE SYAIFATUL ROHMADHANI & TIARA DIAH SOSIALITA, M.Psi., Psikolog
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan mengenai hubungan antara *self-esteem* dan *body image* pada remaja perempuan. Metode penelitian menggunakan gaya *narrative review* berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan berdasarkan empat database yang digunakan: google scholar, BRPKM, Sagepub, dan ScienceDirect. Hasil analisis literatur menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja perempuan.

Kata kunci: *body image, remaja, self-esteem*

ABSTRACT

This study aims to determine and explain the relationship between self-esteem and body image in adolescent girls. The research method uses a narrative review style based on a literature study that has been carried out based on the four databases used: google scholar, BRPKM, Sagepub, and ScienceDirect. The results of the literature analysis was show that there is a significant relationship between self-esteem and body image in adolescent girls.

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

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: tiarasosialita@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Pada masa dewasa ini, begitu banyak permasalahan mengenai hal yang berkaitan dengan tubuh ataupun fisik manusia, salah satunya adalah permasalahan mengenai *body image* atau citra tubuh. Seiring berjalannya waktu manusia hidup akan mengalami pertumbuhan terutama pada bagian tubuh mereka yang ditandai dengan bentuk tubuh yang berbeda seiring berjalannya waktu, hal ini juga mempengaruhi persepsi remaja terhadap ketertarikannya terhadap tubuhnya sendiri (Grabe & Hyde, 2006). Permasalahan mengenai *body image* bisa saja dialami oleh semua orang terutama pada usia remaja baik laki-laki maupun perempuan. *Body image* merupakan aspek yang sangat penting bagi perkembangan psikologis dan interpersonal pada masa remaja, terutama perempuan (Levin & Smolak, dalam (Cash & Pruzinsky, 2002).

Pada remaja perempuan penting untuk membangun persepsi yang positif terhadap tubuhnya sendiri, akan tetapi tidak semua remaja dapat berpikir demikian. Remaja perempuan lebih sensitif akan masalah yang berkaitan terhadap tubuhnya dan hal tersebut dapat mempengaruhi kepuasan terhadap tubuhnya sendiri (Sinton, Davison, & Birch, 2005). Dikutip dari Cash & Pruzinsky (2002), mengatakan bahwa ketidakpuasan diri terhadap tubuhnya dikenal dengan *negative body image*, sedangkan remaja yang merasa puas terhadap tubuhnya disebut dengan *positive body image*. *Body image* merupakan gambaran mengenai tubuh serta bagian-bagian dan fungsinya yang merepresentasikan citra diri dan harapan terhadap tubuh sendiri (Cash & Pruzinsky, 2002). Memiliki citra tubuh yang positif merupakan sebuah multifaset yang mengacu pada rasa cinta, hormat, dan penerimaan seseorang terhadap tubuhnya terlepas dari standar masyarakat (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Namun, secara umum remaja perempuan memiliki harapan terhadap dirinya, salah satunya yakni dianggap menarik, yang mana bentuk tubuh yang ideal dirasa dipandang lebih baik daripada bentuk tubuh yang lain (Shafer & Kipp, 2010).

Citra tubuh yang positif ditunjukkan sebagai konstruksi independent dari citra tubuh yang negatif, bisa dicirikan dengan banyak fitur dalam mengapresiasi kebutuhan tubuhnya, kesadaran akan kebutuhan tubuh, kemampuan untuk melindungi diri dari budaya yang berhubungan dengan unsur bahaya (Menzel & Levine, 2011). Dalam studi longitudinal yang dilakukan oleh Andrew (2016) dengan 298 partisipan anak perempuan (12-16 tahun) ditemukan bahwa dengan sebagian besar partisipan yang memiliki *positive body image* dapat diprediksi mengurangi beberapa hal buruk yang dapat terjadi pada tubuh. Seperti penurunan tingkat diet, konsumsi alcohol, merokok, dan melakukan kegiatan makan secara intuitif.

Body image atau citra tubuh yang positif maupun negatif biasa dikaitkan dengan aspek kesejahteraan salah satunya adalah *self-esteem* (Avalos et al., 2005 dalam (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Cash & Pruzinsky (2002), mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* yakni hubungan interpersonal, bentuk fisik, dan faktor kepribadian. Faktor kepribadian yang dimaksud adalah *self-esteem*, *self-esteem* merupakan faktor penting dalam membentuk *body image* dalam diri remaja (Cash & Pruzinsky, 2002). *Self-esteem* merupakan bagaimana seseorang percaya pada nilainya dirinya dan persepsinya terhadap tingkat rasa hormat yang ditunjukkan orang lain terhadap dirinya. Sehingga *self-esteem* yang tinggi dapat memberikan stimulasi yang baik terhadap dirinya dan menciptakan citra tubuh yang lebih positif. Sedangkan, *self-esteem* yang rendah dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan menurunkan tingkat citra tubuh atau membangun citra tubuh yang lebih negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Sebuah studi yang dilakukan di Defora, Brazil melakukan studi tentang *self-perception* dan *level of confidence* pada remaja, yang mana terdapat 30,6% menunjukkan bahwa remaja mengalami kekecewaan terhadap tubuhnya. Sedangkan 56% remaja memiliki *self-esteem* yang rendah yang disebabkan oleh *negative body image* atau ketidakpuasan terhadap tubuh mereka sendiri (Javaid & Ajmal, 2019). Sehingga perlu untuk meningkatkan *self-esteem* dalam membangun *positive body image* dengan melakukan apresiasi dan puas terhadap tubuh (Thøgersen-Ntoumani, Litster, Casale, & Stenling, 2022). Berdasarkan pemaparan teori, faktor, dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *body image*, penulis merasa tertarik akan hal tersebut dan ingin tahu hubungan antara *self-esteem* dan *body image* pada remaja perempuan.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode *literature review*, yang didasarkan pada penelitian atau artikel jurnal sebelumnya dengan menggunakan *keyword* yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Penulis melakukan pencarian menggunakan empat basis data dalam mengidentifikasi literatur: google scholar, BRPKM, Sagepub, dan ScienceDirect. Dengan beberapa kombinasi pencarian yang digunakan oleh penulis: 1. *body image* OR, *body satisfaction* OR, *body dissatisfaction*, 2. *Positive body image*, 3. *Self-esteem*, 4. *Adolescence*, 4. *girl* OR, *young-adult woman*. Selain itu penulis juga memeriksa referensi artikel yang diidentifikasi dalam pencarian. Dalam penelitian ini akan meninjau beberapa hal yakni: menggunakan artikel sebelumnya yang dipublikasikan antara 2015-2022, melaporkan data empiris, memberikan definisi terkait hubungan *body image* dan *self-esteem*, tidak semua artikel akan diidentifikasi, tidak menggunakan artikel yang teks lengkapnya tidak tersedia.

HASIL PENELITIAN

Penulis akan mengidentifikasi 7 studi dalam *review* ini berdasarkan *database* yang digunakan. Pada artikel jurnal yang ditemukan terdapat penggunaan metode yang berbeda, namun kebanyakan artikel jurnal yang digunakan untuk *review* memiliki metode yang sama. Terdapat artikel jurnal yang menggunakan metode kuantitatif dan *systematic review*. Dalam perbedaan beberapa artikel jurnal yang ditelaah memiliki sampel partisipan dan beberapa artikel yang menggunakan *systematic review* memberikan penjelasan mengenai beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image*.

Ditemukan 7 studi yang ditelaah: (1) *The Impact of Body Image on Self-Esteem* (Javaid & Ajmal, 2019), menggunakan metode kuantitatif dengan sampel partisipan 290 remaja (144 laki-laki, 146 perempuan), pengukuran dilakukan dengan menggunakan Rosenberg *Self-Esteem Scale* dan *Body Image Scale* (*Body shape questionnaire* yang dikembangkan oleh Cooper (1986), menyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan jika ditinjau dari perhitungan menggunakan one way ANOVA (SPSS).

(2) Hubungan antara *Self-Esteem* dan *Body Image* Pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram (Fadhillah & Indrijati, 2022), menggunakan metode kuantitatif dengan kriteria partisipan remaja perempuan berusia 18-21 tahun, data diambil menggunakan pengukuran Rosenberg *Self-Esteem Scale* dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS). Menunjukkan hasil bahwa partisipan yang memiliki *body image* rendah terdapat 77 subjek (48,1%) dan sisanya memiliki tingkat *body image* yang tinggi. Kemudian, dihitung hasil partisipan yang memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah berjumlah 79 subjek (49,4%) dan 81 subjek (50,6%) memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi. Diketahui dari hasil uji analisis korelasi terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *body image* ($r(160)=0,517; p=0,000$).

(3) *Selfie posting and self-esteem among young adult women: A mediation model of positive feedback and body satisfaction* (Wang, et al., 2020), *Selfie posting* merupakan bagian salah satu hal yang dapat dilakukan remaja dalam mengagumi atau menunjukkan tubuhnya yang hal ini merupakan salah satu aspek yang merepresentasikan *positive body image* (Wang, et al., 2020). Dalam penelitian oleh Wang, dkk. (2020) menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan sampel 442 partisipan dengan kriteria Wanita muda china yang telah menyelesaikan beberapa skala yang digunakan untuk mengukur beberapa dimensi yang dikaitkan dalam penelitian ini yakni *selfie-posting*, *positive feedback*, *Body satisfaction* menggunakan (MBSRQ), dan *self-esteem* (Rosenberg *Self-Esteem Scale*). Berdasarkan hasil yang dipaparkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-posting* dengan *self-esteem* melalui *positive feedback* secara berturut-turut (CI=(0.01, 0.03)), namun tidak ditemukan mediasi yang signifikan antara *body satisfaction* dengan *self-posting* dan *self-esteem* (CI=(-0.01, 0.08)).

(4) *The Effect of Body Dissatisfaction on Disordered Eating: The Mediating Role of Self-Esteem and Negative Affect in Male and female Adolescents* (Cruz-Saez, Pascual, Wlodarczyk, & Echeburua, 2020), Pada artikel ini menjelaskan mengenai hubungan antara ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* pada gangguan makan dengan peran *self-esteem* pada remaja baik perempuan maupun laki-laki. Sampel partisipan diisi oleh 806 remaja (61,8% *completed by females*) yang sudah mengisi skala pengukuran. Skala pengukuran *self-esteem* diukur menggunakan *negative self-beliefs of the Eating Disorder Belief Questionnaire* (EDBQ). Hasil menunjukkan bahwa bagi perempuan pada semua variabel memiliki hubungan yang signifikan dan uji korelasi juga memiliki hasil yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki ($r=0.68$).

(5) *A Systematic Review of Interventions aiming to Promote Positive Body Image in Children and Adolescents* (Guest, et al., 2022), Pada artikel ini menggunakan analisis systematic review menggunakan acuan PRISMA. Dalam artikel ini menghasilkan bahwa *positive body image* didapatkan dari *self-esteem*, *life satisfaction*, dan *self-compassion*.

(6) *What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition* (Tylka & Wood-Barcalow, 2015), Artikel ini menjelaskan mengenai beberapa konstruk dalam menilai *positive body image* secara positif maupun tidak. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur berdasarkan penelitian sebelumnya baik itu menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif. Dalam artikel ini menunjukkan bahwa keterlibatan konstruk mulai dari buku oleh Cash mengenai *body image*, *feminist influence*, memiliki hubungan dalam membangun *positive body image*. Namun, bukan dari hal tersebut yang akan ditelaah, *Feminist influence* berdasarkan telaah dalam artikel ini, memiliki hubungan yang baik dalam membangun *positive body image* yang dapat meningkatkan *self-esteem*. Sehingga apabila *self-esteem* berhubungan dengan *positive body image*, maka dengan tingkat tinggi rendahnya *self-esteem* juga dapat mempengaruhi *body image*.

(7) *Incorporating social media and muscular ideal internalization into tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction* (Roberts, Maheux, Hunt, Ladd, & Choukas-Bradley, 2022). Pada artikel ini difokuskan untuk mengetahui bahwa pendekatan sosial dapat mengakibatkan ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction*. Hal ini disebabkan oleh media sosial yang menggiring remaja untuk membandingkan penampilan dan menginternalisasi bahwa penampilan kurus adalah yang terbaik. Artikel ini menguji beberapa hubungan dari tekanan pendekatan sosial terhadap *body image* terutama dalam hal ketidakpuasan terhadap tubuh. Namun, yang ditelaah merupakan apakah *body image* memiliki hubungan dengan self esteem atau tidak. Penelitian ini juga mengukur *appearance esteem* dengan menggunakan skala pengukuran *Appearance subscale of the Body Esteem Scale for Adolescents and adults* (BESAA). Hasil menyatakan bahwa rendahnya *appearance esteem* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *body dissatisfaction*.

DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau literatur yang ada mengenai hubungan antara self-esteem dengan body image. Pada hasil yang telah dijabarkan telah ditelaah lima artikel jurnal yang menggunakan metode kuantitatif dan dua artikel jurnal yang menggunakan metode studi literatur. Pada artikel yang menggunakan metode kuantitatif memiliki sampel partisipan dan penggunaan uji yang berbeda. Sampel partisipan terbilang banyak dan beragam yang berkisar antara 100- 800 partisipan pada artikel jurnal yang menggunakan metode kuantitatif.

Artikel jurnal yang menggunakan metode studi literatur juga menggunakan gaya *review* yang berbeda, penelitian oleh Guest, dkk. (2022) menggunakan *systematic review* dengan mengacu pada *guidelines* PRISMA, sedangkan oleh Tylka dan Woo-Barcalow (2015) menggunakan studi literatur baik secara kuantitatif dan kualitatif. Semua artikel yang telah diidentifikasi menyatakan bahwa terdapat hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja perempuan. Berdasarkan hasil analisis oleh literatur yang sudah ditelaah bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *body image*. Mendukung pernyataan sebelumnya bahwa *self-esteem* yang rendah dapat mempengaruhi *body image* yang jatuhnya dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction*.

Diketahui juga dari hasil telaah artikel, menyatakan bahwa *negative body image* dan *positive body image* juga dipengaruhi oleh tingkat tinggi rendahnya *self-esteem* dalam diri. Rendahnya *self-esteem* didapatkan karena adanya pendekatan sosial oleh keluarga, teman sebaya, dan media sosial yang menginstruksikan mengenai standar bentuk tubuh yang ideal. Pada salah satu artikel menyebutkan bahwa sosial media memiliki pengaruh yang tinggi terhadap rendahnya tingkat *self-esteem* (Roberts, Maheux, Hunt, Ladd, & Choukas-Bradley, 2022).

Tinjauan mengenai artikel jurnal yang telah ditelaah tidak hanya mencakup remaja perempuan yang terlibat dalam penelitian mengenai self-esteem dan body image. Namun, memang tidak dapat dipungkiri bahwa perempuan memiliki andil lebih besar dan memiliki isu sensitif yang berhubungan dengan citra tubuh (Sinton, Davison, & Birch, 2005). Tetapi laki-laki juga memiliki isu-isu tersendiri yang berkaitan dengan citra tubuh yang tidak jauh berbeda dengan hal yang dirasakan oleh perempuan, seperti bentuk tubuh yang ideal, berotot, dsb. (Roberts, Maheux, Hunt, Ladd, & Choukas-Bradley, 2022). Beberapa penelitian mencantumkan beberapa konstruk dan penyebab-penyebab di dalamnya, namun pada penelitian ini hanya memasukkan pernyataan mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan *body image*.

Meskipun pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kemungkinan dalam merepresentasikan *self-esteem* dan *body image*, namun tentu perlu adanya prevalensi lebih lanjut terhadap remaja laki-laki, tidak hanya itu pada orang dewasa pun bisa saja memiliki kemungkinan juga dapat mengalami hal yang demikian. Eksplorasi lebih lanjut juga perlu untuk dilakukan dalam penelitian mengenai *self-esteem* dan *body image* pada tingkat-tingkat selanjutnya. Tujuan dari eksplorasi atau penelitian lebih lanjut akan membantu dalam memahami arah dan pola mengenai hubungan antara *self-esteem* dan *body image* serta menjelajahnya diantara gender yang berbeda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan menyatakan bahwa *self-esteem* dan *body image* pada remaja perempuan memiliki hubungan yang signifikan. Dengan tingkat *self-esteem* yang rendah maupun tinggi dapat mempengaruhi *body image* atau persepsi dan rasa kepuasan terhadap tubuh remaja

perempuan. Adapun saran mengenai penelitian berikutnya untuk lebih detail dalam menelaah dan melakukan penelitian mengenai topik yang sedang dibahas, serta bagi praktisi psikologi juga dapat mempromosikan *positive body image* atau *body positivity* yang dapat meningkatkan *self-esteem* pada remaja baik perempuan maupun laki-laki.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Ibu Tiara Diah Sosialita dan Ibu Atika Dian Ariana yang telah membimbing saya hingga dapat terwujudnya naskah ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Waode Syaifatul Rohmadhani dan Tiara Diah Sosialita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 46.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Cruz-Saez, S., Pascual, A., Wlodarczyk, A., & Echeburua, E. (2020). The effect of body dissatisfaction on disordered eating: The mediating role of self-esteem and negative affect in male and female adolescents. *Journal of Health Psychology*, 1098-1108.
- Fadhillah, A. S., & Indrijati, H. (2022). Hubungan antara Self-Esteem dan Body Image Pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram. *BRPKM (Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental)*, 202-211.
- Grabe, S., & Hyde, J. S. (2006). Ethnicity and body dissatisfaction among woman in the united states: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 622-640.
- Guest, E., Zuchelli, F., Costa, B., Bathia, R., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2022). A Systematic Review of Interventions aiming to Promote Positive Body Image in Children and Adolescents. *Elsevier*, 58-74.
- Javaid, Q.-u.-A., & Ajmal, A. (2019). The Impact of Body Image on Self-Esteem in Adolescents. *Clinical & Counselling Psychology Review (CCPR) Vol.1*, 45-54.
- Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). Embodying Experiences and The Promotion of Positive Body Image; The Example of Competitive Athletics.

- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Elsevier*, 239-247.
- Shafer, D. R., & Kipp, K. (2010). *Shafer, D. R., & Kipp, K. (2010). Developmental Psychology: Childhood & Adolescence (8th ed.)*. Cengage Learning.
- Sinton, M., Davison, K., & Birch, L. (2005). Evaluating the association between girls reaction to pubertal development and girls risk for body dissatisfaction and disordered eating. *In annual meeting of the Academy for Eating Disorders*.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Litster, J., Casale, D. R., & Stenling, A. (2022). Is a female physical empowerment campaign effective in improving positive body image, motivation for physical activity, and physical activity behavior in young female adults? A two-study experimental test of "This Girl Can". *Elsevier*, 150-159.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). A Positive Complement. *Body image*, 14, 115-117.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Elsevier*, 118-129.
- Wang, Y., Wang, X., Liu, H., Xie, X., Wang, P., & Lei, L. (2020). Selfie posting and self-esteem among young adult women: A mediation model of positive feedback and body satisfaction. *Journal of Health Psychology Vol.25*, 162-172.