

ARTIKEL PENELITIAN

Peran *Self-Esteem* dan Citra Tubuh terhadap Penerimaan Diri pada Wanita *Emerging Adulthood* yang Mengalami *Body Shaming*

AMIRA NISAA AZZAHRA & TRIANA KESUMA DEWI

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri pada wanita *emerging adulthood* yang mengalami *body shaming*. Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima segala aspek diri, termasuk kelebihan dan kekurangan. Individu dengan konsep diri yang stabil dapat melihat dirinya secara konsisten tanpa terpengaruh pandangan orang lain. Responden penelitian adalah 259 wanita berusia 18-25 tahun yang pernah mengalami *body shaming*. Penelitian menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale*, *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), dan *Berger's Self-Acceptance Scale*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis data dilakukan dengan regresi linear berganda menggunakan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan antara *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri, serta peran positif keduanya terhadap penerimaan diri.

Kata kunci: *Self-Esteem, Citra Tubuh, Penerimaan Diri, Body Shaming*

ABSTRACT

This study aims to determine the role of self-esteem and body image on self-acceptance in emerging adulthood women who experience body shaming. Self-acceptance is the ability of individuals to accept all aspects of themselves, including strengths and weaknesses. Individuals with a stable self-concept can see themselves consistently without being affected by the views of others. The research respondents were 259 women aged 18-25 years who had experienced body shaming. The study used Rosenberg Self-Esteem Scale, Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS), and Berger's Self-Acceptance Scale. The results showed a significant influence between self-esteem and body image on self-acceptance, as well as the positive role of both on self-acceptance.

Keywords: *Self-Esteem, Body Image, Self-Acceptance, Body Shaming*

PENDAHULUAN

Standarisasi kecantikan adalah gagasan yang menyiratkan bagaimana wanita seharusnya berpenampilan. Hal ini menjadi standar sosial sekaligus harapan terhadap wanita dan penampilan mereka (Poempida & Asteria, 2021). Standar kecantikan disebarkan melalui adanya ajang kecantikan maupun *influencer* kecantikan yang menyebarkan ketentuan bagaimana seorang wanita dapat dikatakan cantik. Bagi wanita, penampilan fisik merupakan hal yang lebih penting dibandingkan pengalaman emosional atau perasaan batin mereka (Fredrickson & Roberts, 1997).

Pada usia 18-25 tahun, individu mulai mengeksplorasi identitas diri, terutama dalam hal pandangan dunia. Fase perkembangan di usia 18-25 tahun atau masa akhir remaja ini disebut dengan *emerging adulthood*. Menjadi ideal, menarik, atau sesuai dengan standar kecantikan menjadi sangat penting pada masa ini, terutama dalam menarik perhatian lawan jenis (Lane, 2015). Pada fase *identity exploration*, individu mulai mencari dan membentuk identitas mereka. Individu aktif mengeksplorasi berbagai aspek identitas mereka, nilai-nilai, kepercayaan, minat, dan citra tubuh. Saat fase ini, individu akan mengeksplorasi berbagai potensi dan opsi dalam kehidupan mereka, termasuk dalam aspek hubungan interpersonal. Individu mencoba memahami bagaimana penampilan mereka dan bagaimana mereka ingin dilihat orang lain.

Pada penampilan fisik, aspek hubungan interpersonal dapat memberikan pandangan atau persepsi tentang bagaimana penampilan individu. Penampilan fisik adalah salah satu aspek yang diperhatikan ketika akan memiliki hubungan interpersonal. Wanita secara signifikan lebih mementingkan penampilan tubuhnya dan cenderung tidak puas terhadap tubuhnya dibandingkan laki-laki (Quittkat, dkk., 2019). Pada hubungan sebaya, wanita menempatkan pentingnya penampilan fisik yang dipengaruhi oleh standar kecantikan sosial atau teman sebayanya (Bernat, 2022). Ketika seseorang memiliki penampilan fisik yang kurang sempurna, mereka dijadikan sasaran kritik atau cemoahan yang kadang disadari atau tidak disadari oleh orang lain. Tindakan mengkritik atau mencemooh bentuk tubuh seseorang sering disebut sebagai *body shaming*.

Menurut survei ZAP Beauty Index (2020), 62,2% wanita Indonesia yang berusia antara 17 dan 35 tahun mengaku pernah mengalami *body shaming* dalam hidup mereka. Menurut temuan laporan tersebut, 47% responden melaporkan bahwa tubuh mereka dipermalukan karena dianggap terlalu gemuk, 36,4% melaporkan memiliki kulit berjerawat, dan 28,1% melaporkan bahwa wajah mereka dipermalukan karena dianggap lebih besar dari rata-rata. Selain itu, 19,6% responden melaporkan bahwa tubuh mereka dianggap terlalu kurus, dan 23,3% responden melaporkan mengalami *body shaming* karena warna kulit mereka yang gelap. Menurut sebuah studi kepositifan tubuh yang dilakukan secara daring oleh PARAPUAN pada Maret 2022 dengan 771 responden wanita, 52,4% pernah mengalami *body shaming*, yang mempengaruhi cara mereka memandang tubuh mereka (Anggita, 2022).

Dampak negatif *body shaming* adalah individu kurang memiliki dukungan sosial, memiliki pengalaman emosional yang mengganggu tentang pengalaman *body shaming*, dan penetapan standar kecantikan yang kaku dan eksklusif (Resnick, 2023). Tidak semua orang dapat terganggu dengan *body shaming* yang ia terima (Villines, 2023). Individu

yang mempunyai *self-esteem* tinggi, memiliki lingkungan yang mendukung, dan strategi koping yang baik rentan akan dampak dari *body shaming*. Pengetahuan akan dampak *body shaming* serta kesadaran akan pentingnya penerimaan diri dapat membuat seseorang juga kebal terhadap dampak dari *body shaming* itu sendiri. Penerimaan diri bisa menjadi dampak negatif dari *body shaming*, namun juga dapat membuat individu rentan akan *body shaming* (Kusrini & Satiningsih, 2023).

Wawancara terdahulu yang dilakukan peneliti pada 10 wanita berusia 18-25 tahun yang pernah mengalami *body shaming*, dengan hasil yang menunjukkan bahwa *body shaming* dapat memiliki dampak negatif maupun positif pada individu. Tiga dari sepuluh wanita mengalami dampak psikologis serius, termasuk rasa tidak percaya diri, gejala kecemasan, ketakutan terhadap penilaian orang lain, rendahnya harga diri, hingga memerlukan bantuan psikiater. Hal ini sesuai dengan pernyataan Atsila dkk. (2021) bahwa *body shaming* dapat mengganggu kesehatan mental dan memicu depresi. Namun, tujuh wanita lainnya menunjukkan bahwa pengalaman *body shaming* juga dapat memberikan dampak positif, seperti pada subjek AW yang menjadi lebih dapat merapikan diri dan menerima diri, serta subjek WC yang mengembangkan penerimaan diri dan memperbaiki pola hidup. Temuan ini mendukung penelitian Astuti & Mansoer (2021) bahwa rasa malu terkait tubuh dapat mendorong individu untuk mengadopsi pola hidup lebih sehat. Kesimpulannya, meskipun *body shaming* umumnya berdampak negatif, beberapa individu mampu mengubah pengalaman tersebut menjadi motivasi untuk perbaikan diri dan penerimaan diri yang lebih baik.

Penerimaan diri adalah keadaan dimana individu mempercayai kapabilitasnya dan bertindak sesuai dengan standar yang ia tetapkan, serta mampu bertanggung jawab dan menerima atas hasil yang timbul dari tindakannya (Berger, 1952). Penerimaan diri terdiri dari tiga cara: secara fisik, sosial, dan emosional (Maryam & Ifdil, 2019). Penerimaan secara fisik merupakan cara seseorang untuk mengakui dan mengungkapkan rasa malu akan kekurangan yang ada pada tubuhnya. Penerimaan diri seseorang dapat terbentuk berdasarkan refleksi dari persepsi orang lain terhadap dirinya (Supratiknya, 2009). Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah konsep diri yang stabil (Putri, 2021). Individu dikatakan memiliki konsep diri yang stabil jika setiap saat dapat melihat dirinya dalam kondisi yang sama tanpa terpengaruh bagaimana orang lain memandang dirinya. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan dapat memahami dan menerima fakta yang berbeda dalam dirinya, serta memungkinkan dirinya untuk dapat menyesuaikan diri dengan pengalaman mental sehingga evaluasi terhadap dirinya juga menjadi positif (Calhoun & Acocella, 1990). Pada konteks permasalahan *body shaming*, individu melihat perspektif dirinya dan melakukan evaluasi dirinya secara fisik yang menjadi bentuk penerimaan dirinya. Ketika berhadapan dengan penilaian penampilan fisik, individu melihat bagaimana citra tubuh dan *self-esteem* dalam mempengaruhi penerimaan diri mereka. Menurut Permatasari dan Gamayanti (2016), kondisi fisik merupakan salah satu bagian dari konsep diri yang berawal dari citra tubuh, serta merupakan gambaran yang kemudian dievaluasikan mengenai dirinya secara fisik.

Self-esteem adalah pemahaman untuk menerima diri sendiri dengan cara yang subjektif berdasarkan sudut pandang sendiri (Bernard, 2013). Hal ini membantu orang untuk terus menghargai diri mereka sendiri dengan menerima dan menghargai siapa diri mereka pada tingkat yang melekat daripada hanya dalam hal kinerja atau hubungan sosial. Penelitian Oktaviani (2019) menunjukkan bahwa *self-esteem* seseorang meningkat seiring dengan tingkat penerimaan dirinya. Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi dapat menerima dirinya apa adanya. Menurut penelitian Abdullah, dkk. (2021), orang tua dari anak tunanetra yang memiliki *self-esteem* yang tinggi juga memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Safarina dan Maulayani (2021), yang menemukan adanya korelasi positif antara penerimaan diri dan *self-esteem* korban *body shaming*. Menurut penelitian Rahayu dan Purnamasari (2021), terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dan penerimaan diri bagi korban *body shaming*.

Citra tubuh adalah persepsi individu tentang seberapa kepuasan atau ketidakpuasan individu serta keyakinan evaluatif terhadap tubuh individu itu sendiri (Cash T. , 2012). Kondisi fisik merupakan salah satu bagian dari konsep diri yang berawal dari citra tubuh, serta merupakan gambaran yang kemudian dievaluasikan mengenai bagaimana penampilan fisik diri sendiri. Menurut penelitian Febriani dan Rahmasari (2022), penerimaan diri dan citra tubuh berkorelasi positif. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Maryam dan Ifdil (2019) menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara persepsi tubuh seseorang dan penerimaan dirinya sendiri pada mahasiswa putri. Penelitian Putri (2021), "Pengaruh Citra Tubuh terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Akhir Korban *Body Shaming*," mengungkapkan adanya hubungan yang positif antara penerimaan diri dan citra tubuh remaja putri yang menjadi korban *body shaming*. Ini menunjukkan bahwa semakin positif penerimaan diri seseorang, semakin tinggi *self-esteem*.

Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui bahwa wanita yang mengalami *body shaming* memberikan dampak negatif yang sangat besar pada kesehatan mental, termasuk ketidakpuasan terhadap tubuh dan rasa malu. *Body shaming* juga merupakan pelecehan verbal yang menyebabkan ketidaknyamanan terhadap tubuh korban. Wanita dapat merasa tidak terpengaruh kepada *body shaming* yang ia terima ketika terjadi bentuk penerimaan diri. Penerimaan diri mendorong wanita untuk menghadapi kritikan dan tidak mempengaruhi bagaimana wanita menatap tubuhnya (Bernat, 2022). Berdasarkan teori tentang penerimaan diri, salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah konsep diri yang stabil. Konsep diri yang stabil disusun berdasarkan bagaimana wanita melihat citra tubuh dan menghargai dirinya ketika menghadapi *body shaming*. Namun berdasarkan beberapa penelitian, disebutkan *self-esteem* dan citra tubuh dapat membentuk penerimaan diri secara bersamaan dalam bentuk konsep diri.

Hipotesis null (H0) pada penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri pada wanita *emerging adulthood* yang mengalami *body shaming*. Hipotesis alternatif (Ha) pada penelitian ini adalah terdapat peran *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri pada wanita *emerging adulthood* yang mengalami *body shaming*. Berdasarkan kesimpulan latar belakang

tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada peran *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri pada wanita *emerging adulthood* yang mengalami *body shaming*?” dengan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana peran *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri pada wanita *emerging adulthood* yang mengalami *body shaming*.

METODE

Desain Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan analisis yang menekankan pada penggunaan data-data numerik dan diolah dengan metode statistik (Azwar S. , 2020). Metode survei digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian ini. Penelitian ini merupakan penelitian eksplanatif, yaitu metode penelitian untuk menjelaskan kedudukan variabel-variabel yang diteliti serta pengaruh variabel satu dengan variabel lainnya (Sugiyono, 2015).

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang berada di usia 18-25 tahun (*emerging adulthood*) dan pernah mengalami *body shaming* dengan memilih jawaban “YA” pada tiga pertanyaan dalam kuesioner mengenai pengalaman *body shaming*. Dalam penelitian ini, strategi pengambilan non-probability sampling digunakan oleh Azwar (2020). Lebih tepatnya, menggunakan prosedur pengambilan purposive sampling, di mana sampel dipilih sesuai dengan serangkaian kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Peneliti menentukan target jumlah partisipan menggunakan program GPower versi 3.1.9.7. dengan melakukan uji test *Linear Multiple Regression : Fixed Model, R2 deviation from zero* dan melakukan *A priori power analysis* dengan *effect size* sebesar 0.1 (small); alpha sebesar 0,05; *power* sebesar 0,80; dan banyak *predictor* sebanyak 2. Maka, didapatkan jumlah sampel yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah sebesar 100 partisipan.

Pengukuran

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode survei untuk mengumpulkan data kuesioner dan mendapatkan data responden dalam bentuk *self-report*. Kuesioner dibuat secara *online* dengan media Google Form yang akan disebar melalui beberapa sosial media seperti; Instagram, X, dan WhatsApp. Survei tersebut akan berisikan *informed consent*, data sosiodemografis, tiga pertanyaan mengenai apakah partisipan pernah mengalami *body shaming*, serta alat ukur yang digunakan oleh peneliti, baik untuk variabel X1, variabel X2, dan variabel Y.

Kriteria pada penelitian ini adalah wanita yang pernah mengalami *body shaming*. Dalam mengetahui apakah responden sudah sesuai dengan kriteria peneliti, peneliti memberikan 3 pertanyaan yang peneliti adopsi dari Fitroh (2022). Dalam mengukur variabel bebas, untuk variabel X1, yaitu *self-esteem*, peneliti menggunakan alat ukur

Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965), diterjemahkan oleh Azwar (2020), terdiri dari 10 item. Skala yang digunakan untuk mengukur jawaban adalah skala likert. Skala Likert dipergunakan untuk menilai sikap, pandangan, serta persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono D. , 2013). Penilaian untuk pernyataan apabila Sangat Sesuai (5), Sesuai (4), Netral (3). Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Pada aitem *unfavorable* berlaku sebaliknya. Alat ukur ini menunjukkan hasil validitas konstruk, dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,415 hingga 0,703. Hasil reliabilitas *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai 0,858.

Pada variabel bebas 2 (X₂), yaitu citra tubuh, peneliti menggunakan alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (2000) dan peneliti adopsi dari Manurung (2021). Alat ukur ini terdiri dari 27 item. Skala ini memiliki dua macam aitem yaitu favourable dan unfavorable. Penilaian jawaban untuk kategori favourable adalah 4 untuk Sangat Sesuai (SS), 3 untuk Sesuai (S), 2 untuk Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada pilihan kategori unfavourable adalah 1 untuk Sangat Sesuai (SS), 2 untuk Sesuai (S), 3 untuk Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Menurut hasil uji validitas *content* dalam penelitian Manurung (2021) memiliki distribusi skor validitas antara 0,438 hingga 0,795. Hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.922.

Dalam mengukur variabel terikat atau variabel Y, yaitu penerimaan diri, peneliti menggunakan alat ukur *Berger's Self-Acceptance Scale*, yang diciptakan oleh Kenneth L. Berger (1952) dan dikembangkan oleh Denmark (1973). Skala ini terdiri dari 36 item. Alat ukur ini digunakan untuk mengukur penerimaan fisik, penerimaan sosial, dan penerimaan emosional. Pada alat ukur ini, peneliti menggunakan skala likert. Terdapat lima skala likert yang digunakan pada instrumen ini, yaitu Sangat tidak sesuai (1), Tidak sesuai (2), Cukup Sesuai (3), Sesuai (4), dan Sangat Sesuai (5). Peneliti menggunakan validitas isi dengan bantuan 3 *expert judgement*. Alat ukur ini diuji coba kepada 50 partisipan yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Hasil uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,880.

Analisis Data

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji korelasi (Pallant, 2010). Uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Salah satu uji asumsi yang dilakukan sebelum uji regresi adalah uji linearitas (Pallant, 2010). Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian ini berhubungan secara linear atau tidak. Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varians dari error untuk setiap pengamatan pada setiap variabel independen pada model regresi. Uji heteroskedastisitas menggunakan uji *glejser*. Uji multikolinearitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (Pallant, 2010). Ketika ditemukan adanya multikolinearitas maka artinya antar variabel bebas memiliki kecenderungan untuk mengukur suatu hal yang sama.

Setelah mendapatkan hasil uji asumsi, peneliti melakukan uji korelasi. Uji korelasi bertujuan untuk mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Setelah mengetahui bahwa terdapat hubungan secara parsial antara variabel bebas dan variabel terikat, peneliti melakukan uji hipotesis penelitian. Tahap ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan sebelumnya oleh peneliti pada penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana peran *self-esteem* (X1) dan citra tubuh (X2) terhadap penerimaan diri (Y) pada wanita *emerging adulthood* yang mengalami *body shaming*. Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, maka dilakukan uji regresi linear berganda. Jika data yang didapatkan memenuhi uji asumsi (uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedistisitas, dan uji multikolinearitas), maka uji regresi akan dilakukan menggunakan teknik statistik parametrik. Pengolahan data akan dilakukan menggunakan bantuan *software IBM SPSS Statistic 25 for Windows*. Taraf signifikansi yang ditetapkan pada penelitian ini adalah sebesar 0,05. Pengambilan Keputusan hipotesis menggunakan hasil nilai signifikansi dari uji F, dengan ketentuan:

1. Jika nilai signifikansi pada hasil uji $F < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh antara variabel X1 dan variabel X2 terhadap variabel Y
2. Jika nilai signifikansi pada hasil uji $F > 0,05$, maka H_0 gagal ditolak dan H_a ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh antara variabel X1 dan variabel X2 terhadap variabel Y

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat 259 responden yang sesuai dengan kriteria peneliti. Gambaran responden penelitian menunjukkan persebaran data usia, domisili, dan status pekerjaan responden. Responden pada penelitian ini di dominasi berusia 21 tahun, yaitu sebesar 28% (n=71) dan berusia 22 tahun, yaitu sebesar 22% (n=58). Domisili responden paling dominan berada di Jakarta (n=43), Surabaya (n=23), dan Bekasi (n=19). Responden pada penelitian ini paling banyak merupakan mahasiswa, yaitu sebesar 68% (n=176). Peneliti melakukan proses *cleansing data* dan mengeliminasi partisipan yang memiliki jawaban tidak sesuai. Berdasarkan 266 partisipan yang mengisi kuisisioner, hanya 259 responden atau 97,3% partisipan yang sesuai dengan kriteria *body shaming*.

Sebelum melakukan uji regresi linear berganda, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedistisitas, dan uji multikolinearitas. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, terdapat hubungan yang linear antara variabel, data bersifat homogen dan tidak terjadi gejala multikolinearitas. Peneliti juga melakukan uji korelasi menggunakan *pearson product-moment correlation coefficient*.

Variabel	Penerimaan Diri	
Self-Esteem	Pearson Correlation	0,329
	Sig. (1-tailed)	< 0,001
	N	259
Citra Tubuh	Pearson Correlation	0,338
	Sig. (1-tailed)	< 0,001
	N	259
Penerimaan Diri	Pearson Correlation	1
	Sig. (1-tailed)	
	N	259

Korelasi antara *self-esteem* dan penerimaan diri maupun citra tubuh terhadap penerimaan diri memiliki nilai signifikansi < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki korelasi yang positif terhadap penerimaan diri. Variabel citra tubuh menunjukkan korelasi yang paling kuat di antara variabel lainnya dengan *Pearson Correlation* sebesar 0,338.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,439	0,193	0,186	17,031

Pada hasil uji koefisien determinasi, nilai R sebesar 0,439 atau 43,9% adalah kekuatan korelasi atau hubungan yang dapat menjelaskan nilai penerimaan diri dengan *self-esteem* dan citra tubuh. Nilai korelasi ini termasuk dalam kategori sedang karena memiliki nilai koefisien korelasi 0,40 – 0,59 (Sugiyono D. , 2013). Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-esteem* dan citra tubuh memberikan peran yang sedang kepada penerimaan diri. Nilai *R Square*/koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,193 atau 19,3%. Nilai tersebut merupakan nilai kekuatan variabel *self-esteem* (X1) dan variabel citra tubuh (X2) secara simultan memberikan pengaruh terhadap penerimaan diri (Y). Nilai 80,7% lainnya dipengaruhi oleh factor lain.

Model		F	Sig.
1	Regression	30,533	< 0,001

Diketahui berdasarkan hasil uji F, bahwa nilai signifikansi sebesar < 0,001 yang artinya lebih kecil dibanding 0,05. Hal ini menunjukkan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari *self-esteem* (X1) dan citra tubuh (X2) secara simultan/bersama-sama

terhadap penerimaan diri. Hasil data tersebut juga menjelaskan bahwa H_0 ditolak dan H_a yang diajukan diterima.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23,806	10,008		2,379	0,018
	<i>Self-esteem</i>	0,861	0,173	0,283	4,984	< 0,001
	Citra Tubuh	0,624	0,121	0,294	5,172	< 0,001

Hasil Uji F menyatakan bahwa nilai signifikansi adalah < 0,001. Maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari *self-esteem* (X1) dan citra tubuh (X2) secara simultan/bersama-sama terhadap penerimaan diri. Hasil uji t menunjukkan bahwa *self-esteem* dan citra tubuh secara parsial memberikan pengaruh terhadap penerimaan diri. Berdasarkan nilai *Beta*, citra tubuh memberikan pengaruh lebih tinggi. Persamaan regresi yang didapatkan adalah $Y = 23,806 + 0,861X_1 + 0,624X_2$, Dimana terdapat pengaruh positif antar variabel. Semakin tinggi *self-esteem* dan citra tubuh, maka semakin tinggi tingkat penerimaan diri. Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2), nilai 19,3% penerimaan diri dipengaruhi oleh *self-esteem* dan citra tubuh dan 80,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, maka diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri pada wanita *emerging adulthood* yang mengalami *body shaming*.

DISKUSI

Fase *emerging adulthood* adalah fase perkembangan manusia sejak masa remaja akhir menuju dewasa. Pada periode ini, individu akan mengeksplorasi identitas diri, termasuk dalam hal cinta, karir, dan pandangan terhadap dunia (Arnett J. J., 2024). Pada penelitian ini, korban *body shaming* yang paling banyak mengalami perlakuan tersebut berada di usia 21 tahun. Pada fase *identity exploration*, individu berada pada usia untuk mengeksplor keyakinan dan pandangan dunia yang mendasari sikap terhadap isu. Individu mulai mendapatkan tekanan sosial, perbandingan sebaya, dan penentuan standar kecantikan. Pada saat ini pula individu berada pada pemantapan hubungan interpersonal yang mana individu lebih mudah mendapatkan komentar mengenai penampilan fisiknya. Hal ini yang membuat individu pada usia 21 tahun termasuk rentan mengalami *body shaming*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri pada wanita *emerging adulthood* yang mengalami *body shaming*. Berdasarkan analisis regresi linear berganda, diketahui bahwa faktor *self-esteem* dan citra tubuh berpengaruh terhadap penerimaan diri. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan terdapat peran signifikan antara *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri pada wanita *emerging adulthood* yang mengalami *body shaming*. Hasil dari uji F menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a yang diajukan dapat diterima. Nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah variabel *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri adalah positif sehingga bila terjadi peningkatan pada *self-esteem* dan citra tubuh maka penerimaan diri bagi wanita *emerging adulthood* yang pernah mengalami *body shaming* juga meningkat. Begitu juga sebaliknya. Pada hasil uji koefisien korelasi, didapat nilai beta pada variabel citra tubuh lebih tinggi dibandingkan *self-esteem*, yang menunjukkan bahwa variabel citra tubuh lebih berkontribusi terhadap penerimaan diri.

Self-esteem adalah pemahaman untuk menerima diri sendiri dengan cara yang subjektif berdasarkan sudut pandang sendiri (Bernard, 2013). Menurut Rosenberg (1965), *self-esteem* adalah proses evaluasi diri yang mencakup bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Berdasarkan berbagai definisi, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah proses evaluasi yang melibatkan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, respons subjektif terhadap tingkat kepuasan diri, dan dimensi evaluasi yang mencakup penilaian positif dan negatif terhadap citra diri, martabat, dan tingkat keterkaitan. Jenis kelamin dan kondisi fisik seseorang adalah dua aspek yang mempengaruhi *self-esteem* individu. Karena hal ini sering bermanifestasi sebagai perasaan tidak mampu, rendahnya kepercayaan diri, atau kebutuhan akan perlindungan. Peneliti memilih wanita karena *self-esteem* lebih rendah dibandingkan laki-laki yang disebabkan muncul perasaan tidak mampu, kepercayaan diri yang rendah, atau kebutuhan akan perlindungan. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2019), bahwa penerimaan diri dan *self-esteem* mempunyai pengaruh yang positif. Semakin tinggi penerimaan diri, maka semakin tinggi *self-esteem* seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, dkk. (2021) juga terdapat pengaruh signifikan dari *self-esteem* terhadap penerimaan diri orang tua yang memiliki anak tunanetra. Penelitian yang dilakukan oleh Rinmalae, dkk. (2019) juga menjelaskan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *self-esteem* terhadap penerimaan diri.

Citra tubuh merujuk pada persepsi subjektif individu terhadap penampilan tubuhnya serta pandangan mereka tentang bagaimana orang lain memandang tubuh mereka (Cash T. , 2012). Penilaian citra tubuh mengacu pada tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu serta keyakinan evaluatif mereka terhadap tubuh mereka sendiri. Citra tubuh positif adalah individu yang memiliki pandangan positif terhadap tubuh mereka tanpa memperhatikan penampilan fisik. Sementara pada citra tubuh negatif atau ketidakpuasan terhadap tubuh terjadi ketika individu menilai bahwa tubuhnya kurang baik dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Menurut Burychka, dkk. (2021) *body shaming* memiliki kaitan dengan citra tubuh yang negatif. Citra tubuh negatif cenderung merasa kurang puas dengan kondisi tubuhnya. Hal ini membuat penilaian negatif terhadap tubuhnya dan mengacu pada emosi yang

menyakitkan, perilaku, afektif, serta hubungan sosial yang berkaitan dengan bagaimana penampilan seseorang. Temuan ini konsisten dengan penelitian Fitroh (2022) sebelumnya, yang menemukan bahwa korban body shaming di UIN Ampel Surabaya memiliki hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan citra tubuh. Hal ini juga konsisten dengan temuan penelitian Maryam dan Ifdil (2019), yang menemukan bahwa mahasiswi jurusan BK Fakultas Ilmu Pendidikan UNP memiliki hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan penerimaan diri. Secara spesifik, penerimaan diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan citra tubuh yang lebih positif, dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Febriani dan Rahmasari (2022) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan penerimaan diri.

Pada hasil kategorisasi berikutnya, yakni variabel penerimaan diri, diketahui bahwa subyek paling banyak berada pada kategori penerimaan diri sedang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa responden mempunyai penerimaan diri yang cukup baik. Penerimaan diri berperan penting dalam kehidupan individu. Jika individu dapat menerima dirinya, sama dengan individu dapat menerima keadaan dan menerima segala kekurangan maupun kelebihan yang dimilikinya (Andarini, dkk., 2012).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa temuan penelitian telah mengatasi pertanyaan pokok dalam rumusan masalah penelitian. Analisis variabel *self-esteem* dan citra tubuh menunjukkan bahwa keduanya memiliki pengaruh positif terhadap penerimaan diri pada wanita *emerging adulthood* yang mengalami pengalaman body shaming. Semakin tinggi *self-esteem* dan citra tubuh seseorang, maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya.

Berisi penjelasan mengenai hasil penelitian (interpretasi data penelitian), dikaitkan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, dianalisis secara kritis dan dikaitkan dengan literatur terkini yang relevan (jumlah halaman maksimal 30-40%). Paparan bagian diskusi berisi pemberian makna secara substansial terhadap hasil analisis dan perbandingan dengan temuan-temuan sebelumnya berdasarkan hasil kajian pustaka yang relevan, mutakhir dan primer. Perbandingan tersebut sebaiknya mengarah pada adanya perbedaan dengan temuan penelitian sebelumnya sehingga berpotensi untuk menyatakan adanya kontribusi bagi perkembangan ilmu.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan, berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa hipotesis alternatif diterima, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri bagi wanita *emerging adulthood* yang mengalami *body shaming*. Peran antara *self-esteem* dan citra tubuh terhadap penerimaan diri memiliki arah yang positif. Semakin tinggi *self-esteem* maka semakin tinggi penerimaan diri, begitu pula sebaliknya. Semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi penerimaan diri, begitu pula sebaliknya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, keluarga, teman-teman sejak SMP, SMA, hingga kulia, serta seluruh pihak yang telah berdistribusi dan juga mendukung peneliti selama proses penelitian ini berlangsung.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Amira Nisaa Azzahra dan Triana Kesuma Dewi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abdullah, A. F., Herlina, & Baihaqi, M. I. (2021). Harga Diri, Dukungan Sosial, dan Penerimaan Diri pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunanetra. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 102-112.
- Anggita, A. M. (2022). *Menurut Survei, Body Shaming Lebih Sering Dilakukan oleh Keluarga dan Teman Dekat, Ini Dampaknya pada Kesehatan Mental*. parapuan. Retrieved March 12, 2024, from <https://www.parapuan.co/read/533220955/menurut-survei-body-shaming-lebih-sering-dilakukan-oleh-keluarga-dan-teman-dekat-ini-dampaknya-pada-kesehatan-mental>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood : The Winding Road from the Late Teens Throught the Twenties 3rd Edition*. New York: Oxford University Press.
- Astuti, A. D., & Mansoer, W. W. (2021). Eksplorasi Dampak Negatif dan Positif Pengalaman Body Shaming melalui Pendekatan Autoetnografi. *Jurnal Piskologi Ulayat : Indonesian Journal of Indigenou Psychology*, 8(2).
- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal KOMUNIKATIF*, 10(1).
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Berger, E. M. (1952). The Relation Between Expressed Acceptance of Self and Expressed Acceptance of Others. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778-782.
- Bernard, M. E. (2013). *The strenght of Self Acceptance: Theory, Practice, and Research*. Springer International Publishing.
- Bernat, K. C. (2022). The Role of Body Shame and Age on Appearance-Based Exercise and Positive Body Image in Women from Poland: Preliminary Results of a Cluster Analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 19(23).

- Burychka, D., Miragall, M., & Banos, R. M. (2021). Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion. *Psychologica Belgica*, 61(1), 248-261.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Cash, T. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Virginia: Academic Press.
- Cash, T. F. (2000). *The multidimensional body-self relations questionnaire MBSRQ User's Manual*. Virginia, old Dominion: University Notfolk.
- Chakraborty, G. (2012). Thematic Analysis. *n book: APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological*, 57-71.
- Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 59(1), 87-94.
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4).
- Fitroh, D. Z. (2022). *Hubungan antara Body Image dengan penerimaan diri (Self-acceptance) pada korban body shaming*.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21.
- Kusrini, I., & Satiningsih. (2023). Proses Penerimaan Diri pada Individu yang Mengalami Body Shaming. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 506-521.
- Lane, J. A. (2015). Counseling emerging adults in transition: Practical applications of attachment and social support research. *The Professional Counselor*, 15(1), 15-27. doi:<https://doi.org/10.15241/jal.5.1.15>
- Manurung, I. (2021). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1126-1131.
- Maryam, S., & Irdil. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129-136.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo*, 7(4), 549-556.
- Pahlawani, P. A. (2019). GAMBARAN PENGELOLAAN STRES PADA LAKI-LAKI USIA REMAJA MADYA YANG MENGALAMI BODY SHAMING. *SKRIPSI*.

- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual : A Step By Step Guide to Data Analysis Using SPSS (4th Edition)*. New York: Mc-Graw Hill.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 140-142.
- Poempida, F. P., & Asteria, D. (2021). he role of social media in Shaping Indonesia female beauty standard : study case of Tara Basro = Peranan influencer media sosial dalam membentuk standar kecantikan wanita Indonesia : studi kasus Tara Basro. *Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Indonesia*.
- Putri, F. R. (2021). PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP PENERIMAAN DIRI REMAJA PEREMPUAN KORBAN BODY SHAMING. *SKRIPSI*.
- Rahayu, N. A., & Purnamasari, S. E. (2021). HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA AKHIR YANG MENGALAMI BODY SHAMING. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Resnick, A. (2023). *The Impact of Body Shaming and How to Overcome It*. Retrieved from verywellmind: <https://www.verywellmind.com/what-is-body-shaming-5202216>
- Rinmalae, M. P., Regaletha, T., & Benu, J. M. (2019). Harga Diri dan Penerimaan Diri Remaja Akhir di Panti Asuhan Sonaf Maneka Kelurahan Lasiana Kota Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(4), 199-206.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Safarina, N. A., & Maulayani, M. (2021). Self-acceptance as a predictor of selfesteem in victims of body shaming. *INSPIRA : Indonesian Journal of Psychological Research*, 2(1), 5-11. doi:<https://doi.org/10.32505/inspira.v2i1.2946>
- Savitri, V., & Hartati, E. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Harga Diri pada Tunanetra Dewasa Mantan Awasi di Kota Semarang. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 109.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Supratiknya, A. (2009). *Komunikasi Antar Pribadi : Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Villines, Z. (2023). *The effects of fat shaming on health*. Retrieved from MedicalNewsToday: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/effects-of-fat-shaming>
- ZAP Beauty Clinic & Markplus Inc. . (2020). *ZAP Beauty Index 2020*. Mark Plus Inc.