



Window of NURSING
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won5209>

Hubungan *Body Image* dengan Perilaku *Self Esteem* pada Remaja Putri

Indrayani Idris¹, Suhermi², Rizqy Iftitah Alam³, Wan Sulastris Emin⁴

^{1,2,3,4}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): indrynidrs15@gmail.com

indrynidrs15@gmail.com¹, suhermi.suhermi@umi.ac.id², rizqyiftitah.alam@umi.ac.id³,
wansulastris.emin@umi.ac.id⁴

ABSTRAK

Remaja akan melewati berbagai perubahan pada dirinya baik secara fisik, emosi juga psikis. Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, remaja harus bisa menerima keadaan fisiknya serta menggunakan tubuhnya secara efektif. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja berkaitan dengan *body image*. Seorang remaja dikatakan mempunyai *body image* yang positif jika dapat merasa puas dengan kondisi fisiknya saat itu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku *self esteem* pada remaja putri di Desa Punranga. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 66 orang dari jumlah populasi 80 orang dan menggunakan instrument dalam bentuk kuesioner dalam mengambil informasi. Analisis menggunakan uji *Chi-Square* sebagai alat uji hubungan variabel dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian didapatkan responden yang memiliki *body image* negatif (13,0%) yang perilaku *self esteemnya* rendah (87,0%) yang perilaku *self esteemnya* tinggi. Sedangkan untuk *body image* positif (39,5%) yang perilaku *self esteemnya* rendah dan (60,5%) yang perilaku *self esteemnya* tinggi. Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh $p= 0,026 (<0,05)$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan *body image* dengan perilaku *self esteem* pada remaja putri di Desa Punranga. Untuk itu, diharapkan remaja selalu meningkatkan rasa percaya diri dan menghargai diri sendiri baik itu dari penampilan maupun fisik.

Kata kunci : *Body image*; *self-esteem*; remaja putri

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Article history :

Received 20 Februari 2024

Received in revised form 15 Maret 2024

Accepted 09 September 2024

Available online 30 Desember 2024

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Adolescents will go through various changes in themselves both physically, emotionally and psychologically. Associated with the physical changes that occur, adolescents must be able to accept their physical condition and use their bodies effectively. Physical changes that occur in adolescents are related to body image. A teenager is said to have a positive body image if he is satisfied with his current physical condition. This study aims to determine the relationship between body image and self-esteem behavior in young women in Punranga Village. This type of research is quantitative with a cross sectional study approach. The sampling technique used purposive sampling technique as many as 66 people from a total population of 80 people and used an instrument in the form of a questionnaire to retrieve information. The analysis uses the Chi-Square test as a tool to test the relationship between variables with a significance level of $= 0.05$. The results obtained 23 respondents who have a negative body image, of which there are 3 respondents (13.0%) who have low self-esteem and 20 respondents (87.0%) who have high self-esteem behavior. As for the positive body image, there are 43 respondents, of which 17 respondents (39.5%) have low self-esteem behavior and 26 respondents (60.5%) have high self-esteem behavior. The results of statistical tests with Chi-Square obtained $p = 0.026 (<0.05)$. The conclusion in this study is that there is a relationship between body image and self-esteem in young women in Punranga Village. For this reason, it is hoped that adolescents will always increase their self-confidence and respect themselves, both in appearance and physically.

Keywords : Body image; self-esteem; teenage girl

PENDAHULUAN

Pada umumnya, individu dalam kehidupannya memiliki tahap perkembangan serta akan mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia. Salah satunya yaitu saat individu mulai memasuki masa remaja. Pada masa ini remaja akan melewati berbagai perubahan pada dirinya baik secara fisik, emosi juga psikis. Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus bisa menerima keadaan fisiknya serta menggunakan tubuhnya secara efektif, dimana hal itu ialah salah satu tugas perkembangan remaja.¹

Menurut WHO (dalam Kementerian Kesehatan RI, 2015) masa remaja terjadi dalam rentang usia 10-19 tahun. Sementara menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, arti remaja merupakan penduduk yang berusia 10-18 tahun. Lain lagi dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.²

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja berkaitan dengan *body image*. *Body image* adalah pengalaman individu tentang pandangan terhadap kondisi tubuhnya. Seorang remaja dikatakan mempunyai *body image* yang positif jika dapat merasa puas dengan kondisi fisiknya saat itu. *Body image* juga bisa diartikan pengalaman individu tentang pandangan terhadap kondisi tubuhnya, serta tingkah laku individu terhadap penampilan fisiknya. *Body image* juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti teman sebaya, penghargaan diri sendiri atau *self esteem*, budaya, etnis, faktor psikologi dan media.^{3,4,5}

Harga diri (self esteem) ialah penilaian individu terhadap dirinya yang dipengaruhi oleh perilaku, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. *Self esteem* dipelajari melalui hubungan sosial dan pengalaman dengan orang lain. Pengalaman individu tentang dirinya dipengaruhi oleh bagaimana individu mengartikan pandangan orang lain terhadap dirinya.^{6,7}

World health Organization (WHO,2018) (dalam Malfasari et al., 2020) menyatakan prevalensi dengan gangguan emosional di dunia dalam rentan usia 10-19 tahun kondisi kesehatan mental mencakup 16% dari beban penyakit dan cedera global. Data RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,2% dari jumlah penduduk Indonesia. Sulawesi Selatan mencapai angka

7,8% prevalensi depresi pada penduduk umur 15 tahun ke atas.^{8,9}

Ketidakpuasan tubuh dan gejala depresi memiliki konsekuensi kesehatan yang serius dan sudah umum dikalangan remaja seperti gangguan makan dan gejala depresi yang dikaitkan dengan penampilan, masalah akademik, kegagalan dan perilaku merugikan diri sendiri. Ketidakpuasan akan kelebihan berat badan dapat menyebabkan pandangan negatif tentang berat badan, stresor yang dapat memicu emosional (ketidakpuasan pada tubuh), perilaku makan berlebihan dan respon fisiologi yang mengakibatkan penambahan berat badan lebih lanjut.¹⁰

Berdasarkan data remaja di Desa Punranga pada tahun 2021 didapatkan sebanyak 80 orang remaja putri perkiraan usia 15-18 tahun. Beberapa remaja di Desa Punranga mengatakan bahwa perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada dirinya membuat mereka merasa kurang percaya diri dan tidak puas misalnya wajah kusam dan berjerawat serta bentuk tubuh yang gemuk ataupun kurus. Tak jarang juga remaja memakai produk kosmetik yang langsung memberikan efek pemutih pada wajah dalam waktu cepat, demikian juga pemakaian tablet pemutih badan dan obat-obat pelangsing atau penurun berat badan. Dari perubahan fisik itu, banyak remaja mulai menunjukkan perubahan penampilannya seperti memakai skincare atau kosmetik maupun belajar makeup untuk membuat penampilannya lebih menarik. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku *self esteem* pada remaja putri di Desa Punranga.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan di Desa Punranga Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 66 orang dari jumlah populasi 80 remaja usia 15-18 tahun. Menggunakan instrument dalam bentuk kuesioner dalam mengambil informasi yaitu kuesioner pertama menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS)* berisi sebanyak 32 dan kuesioner kedua menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)* yang terdiri dari 10 item. Analisis menggunakan uji *Chi-Square* sebagai alat uji hubungan variabel dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden di Desa Punranga

Umur	n	%
15 Tahun	17	25,8
16 Tahun	17	25,8
17 Tahun	18	27,3
18 Tahun	14	21,2
Total	66	100,0

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 66 remaja didapatkan umur terbanyak

berada pada rentan umur 17 tahun sebanyak 18 responden (27,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Body Image* di Desa Punranga

Body Image	n	%
Negatif	23	34,8
Positif	43	65,2
Total	66	100,0

Berdasarkan data tabel 2 menunjukkan bahwa dari 66 responden didapatkan 23 responden (34,8%) yang *body imagenya* negatif.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku *Self Esteem* di Desa Punranga

Perilaku Self Esteem	n	%
Rendah	20	30,3
Tinggi	46	69,7
Total	66	100,0

Berdasarkan data tabel 3 menunjukkan bahwa dari 66 responden didapatkan 20 responden (30,3%) yang perilaku *self esteemnya* rendah.

Tabel 4 Hubungan *Body Image* dengan Perilaku *Self Esteem* Pada Remaja Putri di Desa Punranga

Body Image	Self Esteem				Total		p
	Rendah		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
Negatif	3	13,0	20	87,0	23	100,0	0,026
Positif	17	39,5	26	60,5	43	100,0	
Total	20	30,3	46	69,7	66	100,0	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki *body image* negatif berjumlah 23 responden, dimana terdapat 3 responden (13,0%) yang perilaku *self esteemnya* rendah dan 20 responden (87,0%) yang perilaku *self esteemnya* tinggi. Sedangkan *body image* positif berjumlah 43, dimana terdapat 17 responden (39,5%) yang perilaku *self esteemnya* rendah dan 26 responden (60,5%) yang perilaku *self esteemnya* tinggi. Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh $p = 0,026$, karena nilai $p < \alpha$ (0,05), maka hipotesis alternatif diterima, artinya ada hubungan *body image* dengan perilaku *self esteem* pada remaja putri di desa punranga.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Desa punranga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki *body image* yang positif sebanyak (65,2%). Hal tersebut dapat disebabkan karena remaja tersebut dapat menerima perubahan pada dirinya dan puas terhadap penampilannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pramesti dkk (2022), hasil penelitian menunjukkan bahwa terhadap hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Peneliti mengemukakan bahwa perubahan fisik dan emosional pada fase remaja ini menimbulkan berbagai macam pandangan terkait citra tubuh maupun *body image* yang bisa mempengaruhi kepercayaan diri remaja.¹¹

Pada penelitian Zuvita dkk (2022), pada penelitian tersebut didapatkan hasil semakin tinggi dukungan teman sebaya maka berpengaruh pada *body image* remaja, jadi bagi remaja yang memiliki *body image* yang negatif alangkah baiknya di berikan dukungan sosial teman sebaya agar mereka puas terhadap *body imagenya*. Ketidakpuasan terhadap *body image* dapat mengakibatkan harga diri rendah, menurunkan rasa percaya diri, depresi, terjadinya kecemasan, hingga resiko bunuh diri.¹²

Menurut asumsi peneliti, *body image* positif jika remaja merasa puas terhadap penampilannya dan bentuk badannya, tidak memperlakukan gemuk asalkan sehat juga selalu mengatur pola makan agar tidak mudah sakit. Dari hal positif itu akan mempengaruhi pandangan remaja yang akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi, bersosialisasi dengan baik serta dapat menerima penampilan dirinya.

Dari penelitian yang telah dilaksanakan di Desa punranga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki perilaku *self esteem* yang tinggi sebanyak (69,7%). Hal tersebut disebabkan penerimaan dan penghargaan terhadap dirinya tinggi dan lingkungan sosial juga dapat mempengaruhi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Najooan dkk (2020), hasil yang didapatkan adalah terdapat pengaruh komformitas teman sebaya dengan *self esteem* pada remaja. Mereka mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seperti perubahan fisik dan emosi yang signifikan pada masa remaja, adanya kenyamanan dalam lingkungan pertemanan dan pendampingan orangtua.¹³

Sejalan dengan itu, pada penelitian Sidabalok dkk (2019) mendapatkan hasil positif antara *self esteem* dengan optimisme. Mereka mengatakan bahwa *self esteem* dapat menentukan perilaku individu, seperti ingin mendapatkan penghargaan positif terhadap dirinya sehingga dapat merasa bahwa dirinya berguna dan berharga. Mereka juga mengatakan bahwa *self esteem* yang tinggi akan membuat individu merasa bahwa dirinya berharga sama seperti orang lain dan menerima dirinya sendiri. Dan untuk *self esteem* yang rendah akan mudah dipengaruhi oleh pengaruh negatif dari lingkungan yang akan membuat dirinya tidak percaya diri yang bisa menimbulkan kecemasan sosial.¹⁴

Menurut asumsi peneliti, remaja yang memiliki *self esteem* yang tinggi berarti merasa bahwa dirinya memiliki kualitas, mampu memecahkan masalah dalam proses belajar dan merasa bahwa dirinya sama berharga dengan orang lain. Dari hal positif itu individu dapat menghargai dirinya sendiri sama seperti orang lain dan memotivasi agar dirinya bisa lebih baik lagi.

Hasil penelitian yang dilaksanakan di Desa punranga menunjukkan bahwa terdapat hubungan *body image* dengan perilaku *self esteem* pada remaja putri di Desa Punranga $p= 0,026$, karena remaja memiliki *body image* yang positif sehingga *self esteem* yang dimilikinya juga tinggi. Artinya remaja mampu

menerima dan menghargai dirinya sendiri sehingga menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agustini (2020) dimana hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan harga diri pada remaja putri. Mereka juga mengatakan pada fase remaja perlu mendapatkan perhatian baik itu dari keluarga, teman maupun lingkungannya, sehingga mampu menerima *body image* yang akan mempengaruhi self esteem yang dimilikinya.¹⁵

Penelitian Della & Yudianto (2021) juga mendapatkan hasil bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan *self esteem*. *Self esteem* merupakan faktor pembentukan karakter yang berdampak pada sikap dan perilaku individu. Saat individu tidak bisa menghargai diri sendiri maka akan sulit juga untuk menghargai apa yang ada disekitarnya.¹

Menurut asumsi penelitian, *body image* memiliki hubungan yang erat dengan *self esteem*. Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin positif *body image* maka akan tinggi juga *self esteem*-nya. *Body image* dan *self esteem* remaja juga sangat membutuhkan *support system* baik dari diri sendiri, dukungan dari keluarga, teman maupun lingkungannya agar dapat memberikan hasil yang positif sehingga mampu menerima, menambah rasa percaya diri dan menghargai dirinya sendiri. Penelitian ini dibuktikan dengan hasil yang didapatkan yaitu terdapat remaja yang *body image* negatif tetapi memiliki *self esteem* yang tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan *body image* dengan perilaku *self esteem* pada remaja putri di desa punranga, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku *self esteem* pada remaja putri di desa punranga. Di saran bagi remaja agar selalu meningkatkan rasa percaya diri dan menghargai diri sendiri baik itu penampilan maupun fisik dan juga keluarga senantiasa mendukung dan memotivasi remaja agar dapat tercapainya *body image* yang positif sehingga membuat *self esteem* atau harga dirinya juga tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Della W, Yudianto A. Studi Meta-Analysis: Body Image Dan Self-Esteem (Body Image And Self-Esteem: Meta-Analysis Study). J Psibernetika [Internet]. 2021;14(2):105–10. Available from: <http://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika>
2. Kementerian Kesehatan RI. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja [Internet]. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. 2015. p. 1. Available from: https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin_reproduksi_remaja-ed.pdf
3. Fatimah S, Sumitro A, Erwin A. Hubungan Antara Self-Esteem dengan Body Image pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. Guidance [Internet]. 2020;17(02):1–8. Available from: <https://uia.e-journal.id/guidance>
4. Fitra NA, Rahayu Z SP. Hubungan Self-Esteem dan Body Image Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). Juli-Desember) Istinarah [Internet]. 2021;3(2):2021. Available from: <http://ojs.iainbatuankar.ac.id/ojs/index.php/istinarah/index>
5. Astini NNAD, Gozali W. Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. Int J Nat Sci Eng. 2021;5(April):1–7.

6. Damayanti AAM, Susilawati LKPA. Peran Citra Tubuh Dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar. Vol. 5, Jurnal Psikologi Udayana. 2018.
7. Azizah LM, zainuri I, Akbar A. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. Edisi pert. Yogyakarta: Indomedia Pustaka; 2016.
8. Malfasari E, Febtrina R, Herniyanti R, Timur LB, Sekaki P, Tim LB, et al. Kondisi Mental Emosional pada Remaja. J Keperawatan Jiwa. 2020;8(3):241–6.
9. Kemenkes RI. Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. Pusat Data dan Informasi. 2019.
10. Wang Y, Lynne SD, Witherspoon D, Black MM. Longitudinal bidirectional relations between body dissatisfaction and depressive symptoms among Black adolescents: A crosslagged panel analysis. PLoS One. 2020;15(1):1–16.
11. Pramesti MA, Usman AM, Helen M. Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik. Mahesa Malahayati Heal Student J. 2022;2(2):270–7.
12. Zuvita F, Arneliwati A, Nauli FA. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Body Image Pada Remaja. J Ners Indones. 2022;12(2):177.
13. Najoan MMK, Naharia M, Sengkey SB. Pengaruh Konformitas Teman Sebaya dan Self Esteem pada Remaja di Kota Manado. J Psikovidya. 2020;1(1):53–9.
14. Sidabalok RN, Marpaung W, Manurung YS. Optimisme dan Self Esteem pada Pelajar Sekolah Menengah Atas. Philanthr J Psychol. 2019;3(1):48–58.
15. Agustningsih N, Rohmi F, Rahayu YE, Tinggi S, Kesehatan Kepanjen I, Kepanjen IK. Hubungan Body Image Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun (The Relationship Between Body Image And Self Esteem In Adolescent Girls Age 16-18 Years). J Ilmu Kesehat. 2020;8(2):109.