

HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA YANG MENEKUNI AKTIVITAS KEBUGARAN DI KABUPATEN WONOSOBO

Muhammad Jauzaak Khaidar¹, Endang Sri Indrawati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang Semarang, 50275

Email: jouzackchaidar@gmail.com

Abstrak

Self-esteem merupakan sikap penerimaan atau penolakan mengenai rasa keberhargaan diri sejauh mana remaja percaya bahwa dirinya mampu, penting, dan berharga. Adanya kecenderungan *self-esteem* yang rendah pada remaja dikarenakan mereka mengevaluasi rasa keberhargaan diri berdasarkan penilaian mengenai penampilan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja yang menekuni aktivitas kebugaran di Kabupaten Wonosobo. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja yang menekuni aktivitas kebugaran di Kabupaten Wonosobo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan sampel 124 remaja berusia 18-22 tahun yang sudah menekuni aktivitas kebugaran minimal 2 bulan. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu skala *body image* dengan 33 aitem valid ($\alpha=0,910$) dan *self-esteem* dengan 27 aitem valid ($\alpha=0,885$). Teknik sampling menggunakan *convenience sampling*. Hasil penelitian menggunakan analisis *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang tidak signifikan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja yang menekuni aktivitas kebugaran di Kabupaten Wonosobo ($r_s=0,107$, $p=0,237$).

Kata Kunci: *self-esteem*, *body image*, remaja pria

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS ENGAGING IN FITNESS ACTIVITIES IN WONOSOBO REGENCY

Muhammad Jauzaak Khaidar¹, Endang Sri Indrawati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang Semarang, 50275

Email: jouzackchaidar@gmail.com

Abstract

Self-esteem is an attitude of acceptance or rejection regarding the sense of self-worth to the extent that adolescents believe that they are capable, important, and valuable. There is a tendency for low self-esteem in adolescents because they evaluate their sense of self-worth based on judgments about body appearance. This study aims to determine the relationship between body image and self-esteem in adolescents who pursue fitness activities in Wonosobo Regency. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between body image and self-esteem in adolescents who pursue fitness activities in Wonosobo Regency. This study is a correlational quantitative study with a sample of 124 adolescents aged 18-22 years who have been pursuing fitness activities for at least 2 months. Data collection used two psychological scales, namely the body image scale with 33 valid items ($\alpha = 0.910$) and self-esteem with 27 valid items ($\alpha = 0.885$). The sampling technique used convenience sampling. The results of the study using Spearman's Rho analysis showed that there was an insignificant positive relationship between body image and self-esteem in adolescents who pursue fitness activities in Wonosobo Regency ($r_s=0.107$, $p=0.237$).

Keywords: *self-esteem, body image, male adolescents*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dimulai ketika individu berusia sekitar 10 sampai 13 tahun dan akan berakhir ketika individu menginjak usia sekitar 18 sampai 22 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Dalam perkembangannya, individu remaja seringkali mengalami permasalahan terkait *self-esteem* yang dimilikinya. Adanya permasalahan *self-esteem* rendah seringkali muncul akibat adanya perundungan. Morrison (2015) menyampaikan bahwa perundungan berkaitan erat dengan kegiatan mengejek dan menghina penampilan fisik. Duncan (1999) menjelaskan bahwa individu yang punya pengalaman menjadi korban perundungan mempunyai *self-esteem* dan *self-worth* yang lebih rendah.

Adanya kebutuhan dasar akan *self-esteem* telah mendorong individu untuk melakukan berbagai upaya guna memenuhinya. Banyak cara yang dapat dilakukan oleh remaja dalam usaha mendapatkan penghargaan atas dirinya. Indraswari (2012) mengungkapkan adanya teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri yang terbukti dapat meningkatkan *self-esteem*. Hsu & Chanthapratheep (2018) mengatakan bahwa orang yang berpenampilan menarik secara fisik lebih diinginkan secara sosial daripada orang yang berpenampilan

kurang menarik. Baron dan Byrne (2003) menjelaskan bahwa daya tarik fisik adalah aspek-aspek penampilan seseorang yang dianggap menarik atau tidak oleh orang lain secara visual.

Remaja dihadapkan dengan berbagai macam pilihan cara dalam usahanya memperbaiki penampilan, salah satunya adalah menekuni latihan *fitness* di pusat kebugaran. American College of Sports Medicine (ACSM) mendefinisikan *fitness* sebagai kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri dan berfungsi secara efektif dalam kegiatan sehari-hari, melalui latihan fisik yang teratur dan konsisten (American College of Sports Medicine, 2018). Lalanne (1984) menjelaskan bahwa *fitness* merupakan kondisi individu dalam keadaan optimal baik itu dari kesehatan fisik dan mental yang diperoleh melalui latihan fisik teratur, nutrisi seimbang, dan gaya hidup sehat. Sedangkan Schwarzenegger (1999) menyatakan bahwa *fitness* adalah keseimbangan yang sempurna antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Adanya kebutuhan akan *self-esteem* membuat remaja mengikuti latihan *fitness* agar penampilan yang dimiliki menjadi lebih baik dan dapat merasa lebih berharga. Fernández-Bustos, dkk (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan individu dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja melalui peningkatan persepsi fisik dan kepuasan tubuh. Hal inilah yang meningkatkan motivasi individu untuk memperindah tubuhnya dengan melakukan olahraga *fitness*. Guindon (2010) menjelaskan bahwa penampilan diri sangat berpengaruh pada *self-esteem* individu. Al-Mighwar (2006) berpendapat bahwa banyak remaja yang merasa tidak puas dengan beberapa bagian tubuh mereka dan ketidakmampuan untuk mengatasi ketidakpuasan ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya *self-esteem* pada remaja, kesadaran bahwa daya tarik fisik memainkan peran penting dalam interaksi sosial juga menjadi masalah tersendiri bagi remaja.

Coopersmith (1967) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan sikap penerimaan atau penolakan yang dilakukan individu dalam mengevaluasi dirinya sendiri. Rosenberg (dalam

Mruk, 2006) juga menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan sikap yang mendasari munculnya persepsi terhadap perasaan individu mengenai rasa berharga (*worth*) atau nilai (*value*) sebagai manusia. Vaughan dan Hogg (dalam Sarwono & Meinarno, 2015) berpendapat bahwa *self-esteem* membuat seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan *self-esteem* yang tinggi membantu mereka dalam mengatasi kecemasan, kesepian dan penolakan sosial. Balgiu (2017) mengungkapkan bahwa *self-esteem* dan keseimbangan emosional mendukung ketahanan individu, sedangkan orang-orang dengan keadaan emosi negatif dan perasaan cemas dan bersalah akan menghadapi situasi stres yang sulit. Nguyen dkk. (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan kecemasan, depresi, dan stres akademik dimana hal tersebut secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup remaja.

Robins dkk. (dalam Santrock, 2012) menyatakan bahwa *self-esteem* yang dimiliki individu dikategorikan tinggi ketika masih kanak-kanak, namun cenderung akan menurun secara drastis ketika mereka memasuki usia remaja. Santrock (2012) menjelaskan bahwa penurunan *self-esteem* pada remaja wanita lebih besar dibandingkan dengan pria, hal ini dikarenakan adanya masa pubertas yang mengakibatkan remaja memandang tubuhnya secara negatif. Phillips (dalam Santrock, 2003) menyatakan bahwa ketika pubertas, remaja laki-laki menjadi lebih puas seiring dengan meningkatnya massa otot. Laki-laki yang mempunyai bahu bidang, berotot, dan proporsi tubuhnya bagus merupakan kriteria orang yang kemungkinan besar mendapat persetujuan sosial sehingga *self-esteem* akan cenderung positif (Burn, 1993). Heatherton dan Wyland (2004) menyatakan bahwa *self-esteem* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karena individu dengan *self-esteem* yang tinggi menunjukkan adanya penerimaan diri, secara positif, rasa percaya diri yang tinggi, perasaan berguna dan memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki sehingga individu akan hidup bahagia dan produktif, sedangkan individu dengan *self-esteem* yang rendah memiliki pandangan yang negatif terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Alwisol (2010) mengungkapkan bahwa *self-*

esteem yang rendah pada anak cenderung dapat menunjukkan perasaan dan sikap frustrasi karena kebutuhan akan *self-esteem* tidak dapat terpenuhi dengan baik. Sedangkan menurut Feist & Feist (2010) rendahnya *self-esteem* dapat berakibat pada munculnya keraguan diri, tidak menghargai diri, dan kurangnya rasa percaya diri. Santrock (2007) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki *self-esteem* rendah akan berpotensi memunculkan masalah-masalah seperti bunuh diri, gangguan makan, depresi, penyesuaian diri, kenakalan remaja, rendahnya empati, dan sensitif terhadap penolakan dari lingkungan sekitar serta berkaitan dengan pikiran-pikiran negatif remaja.

Berdasarkan angket yang telah disebarakan kepada 14 remaja di pusat kebugaran Kabupaten Wonosobo yaitu Serayu Fitness hasilnya menunjukkan adanya kecenderungan *self-esteem* yang rendah pada remaja. Hal tersebut dibuktikan dengan kejadian-kejadian sebagai berikut:

- a. 5 dari 14 remaja mengalami minder dengan bentuk dan kondisi badannya
- b. 8 dari 14 remaja merasa tidak puas dengan kondisi dan bentuk tubuhnya
- c. 6 dari 14 remaja merasa ingin diperhatikan oleh lingkungan sosialnya.
- d. 9 dari 14 remaja merasa kesepian.
- e. 4 dari 14 remaja susah bergaul dengan lingkungan sosialnya.
- f. 8 dari 14 remaja merasa tidak memiliki daya tarik fisik
- g. 4 dari 14 remaja merasa tidak percaya diri dengan kondisi dan bentuk tubuhnya
- h. 3 dari 14 remaja merasa tidak percaya diri ketika bergaul dengan orang lain
- i. 8 dari 14 remaja merasakan kecemasan
- j. 6 dari 14 remaja merasa dirinya tidak berharga

Hasil angket juga diperkuat ketika peneliti melakukan wawancara kepada remaja yang menekuni aktivitas kebugaran di Serayu Fitness Wonosobo, dimana wawancara yang dilakukan pada 7 Maret 2023, mereka merasa tidak bangga dengan diri sendiri, terlebih ketika melihat orang lain di gym, mereka merasa minder, merasa kurang nyaman dengan tubuh yang dimiliki dan merasa tidak cukup sehat dan kuat. Hal ini membuat mereka merasa tidak yakin dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan seringkali merasa rendah diri. Setelah latihan fitness, mereka merasa lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan lebih baik dalam berinteraksi dengan orang lain karena merasa lebih positif tentang diri sendiri.

Tinggi rendahnya *self-esteem* pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan penelitian dari Hayuningtyas (2020), ditemukan hasil bahwa *self-esteem* dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula, dan sebaliknya remaja dengan *self-esteem* rendah memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah pula. Rahmawati (2020) juga menyatakan adanya hubungan kepercayaan diri dengan *self-esteem* pada seorang anak. Seseorang akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi jika yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta mendapat penghargaan yang realistis dari orang lain.

Kepercayaan diri yang dimiliki seseorang juga tidak luput dari faktor penampilan fisik yang dimiliki. Bagaimana remaja menilai gambaran tubuh yang dimiliki sangat mempengaruhi kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) yang menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi didukung oleh *body image* positif, dan sebaliknya tingkat kepercayaan diri rendah disebabkan karena *body image negatif*. Hal senada juga diungkapkan Abdillah dan Masykur (2021) dimana terdapat hubungan yang positif antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. Tingkat kepercayaan diri yang dimiliki

para Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan dipengaruhi oleh citra tubuh yang dimiliki.

Cash (2012) menjelaskan *body image* adalah perbedaan antara ukuran tubuh ideal dengan persepsi individu. Persepsi tentang penampilan ini sering muncul pada masa kanak-kanak dan semakin bertambah pada masa remaja (Papalia, 2008). Dibandingkan dengan remaja awal, *body image* yang dimiliki pada remaja akhir lebih positif (Santrock, 2012). Santrock (2003) menyatakan bahwa pada masa remaja, individu akan disibukkan oleh bagaimana bentuk tubuhnya dan cenderung akan mengembangkan gambaran individual mengenai *body image* yang dimiliki. Dalam mencapai identitasnya, remaja akhir yang menekuni aktivitas kebugaran akan mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosi dimana salah satu aspek dari pembentukan identitas tersebut adalah *body image*. Guindon (2010) berpendapat bahwa remaja menghabiskan banyak waktu di depan cermin karena perubahan yang terjadi, dan adanya persepsi orang lain terhadap bentuk tubuh membuat mereka menginginkan bentuk tubuh ideal yang sesuai dengan ekspektasi mereka. Perkembangan tersebut mengakibatkan remaja sering melakukan penilaian terhadap dirinya dengan memperhatikan penampilannya. Hal tersebut dilakukan agar remaja merasa mendapat penghargaan atas dirinya (Lubis, 2016).

Banyak sekali benefit yang didapatkan ketika seseorang melakukan latihan fitness. Henggaryadi (2008) menyatakan bahwa selain manfaat kesehatan, latihan fitness dapat mengubah *self-esteem* orang yang memiliki citra tubuh negatif, karena citra tubuh dapat menjadi lebih positif setelah latihan fitness, yang dapat meningkatkan *self-esteem*. Oleh karena itu, banyak remaja laki-laki merasa terdorong untuk mengikuti program-program yang ditawarkan atau diajarkan di pusat kebugaran. Rosenbaum dkk. (2014) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi pada orang dengan penyakit mental. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Trinh dkk. (2018) juga menunjukkan hasil bahwa remaja yang

melakukan latihan fisik secara teratur ternyata memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibanding remaja yang tidak melakukan latihan fisik.

Body image memiliki peranan penting dalam proses perkembangan remaja. Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa *body image* positif dapat membantu individu dalam membangun hubungan yang intim dengan orang lain dan merasa percaya diri sehingga individu akan merasa nyaman dalam interaksi sosialnya. Cash dan Linda (2011) juga menyatakan bahwa individu dengan *body image* positif cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi, merasa lebih optimis, berat badan yang stabil, dan dapat menyaring evaluasi-evaluasi negatif terhadap penampilan yang dimiliki. Sedangkan *body image* negatif yang dimiliki individu cenderung menyebabkan kecemasan, depresi, dan beberapa ada yang mengalami gangguan makan (Cash & Pruzinsky, 2002).

Rosenberg dan Ownes (dalam Guindon, 2010) mengemukakan bahwa remaja yang puas dalam melihat gambaran kondisi tubuh yang dimiliki mengindikasikan tingginya *self-esteem*, dimana remaja akan merasa puas terhadap dirinya, bangga akan dirinya sendiri, memiliki perasaan senang, melihat kritik sebagai suatu masukan dan kontribusi bagi dirinya serta memiliki sikap positif dalam memandang kehidupan. *Self-esteem* yang tinggi mengindikasikan bahwa remaja telah mampu menilai dirinya secara positif dan tinggi mampu menerima segala kekurangan serta mampu menghargai diri mereka apa adanya. Sebaliknya, remaja yang menilai tubuhnya secara negatif dan kurang menghargai serta menerima dirinya secara apa adanya menunjukkan rendahnya *self-esteem* pada remaja tersebut, yang berdampak pada munculnya pemikiran negatif mengenai kondisi tubuh dan penampilan fisiknya. Hal demikian akan menciptakan rasa tidak percaya diri akan kondisi dan penampilan tubuhnya dan menyebabkan *body image* negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Williams dkk. (dalam Cash & Smolak, 2011) terhadap perempuan dengan *body image* positif, hasilnya menunjukkan bahwa

seseorang dengan citra tubuh positif memiliki rasa optimis yang tinggi, koping yang adaptif, dan *self-esteem* yang tinggi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fadhillah dan Indrijati (2022) menyatakan terdapat hubungan yang bersifat positif dengan kekuatan yang kuat antara *self-esteem* dan *body image* remaja akhir perempuan pengguna Instagram. Zhafirah dan Dinardinata (2018) juga menyatakan bahwa *body image* memiliki hubungan yang positif dengan *self-esteem* dengan sumbangan efektif sebesar 5,4%. Namun penelitian lain yang dilakukan Sari, dkk (2022), Fuller-Tyszkiewics, dkk (2015), Ermanza (2008), Paxton, dkk (2006), Tiggemann (2005) mengungkapkan bahwa *body image* tidak mempengaruhi *self-esteem* secara kuat. Hal ini menandakan bahwa *body image* tidak selalu mempengaruhi *self-esteem* seseorang. Berdasarkan inkonsistensi penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan positif di antara dua variabel tersebut.

Sebagian besar penelitian terkait *body image* dan *self-esteem* dilakukan pada remaja wanita (Zhafirah & Dinardinata, 2018), remaja wanita pengguna instagram (Krisnavia, 2022), (Fadhillah & Indrijati, 2022) dan wanita dewasa awal (Sari, 2012). Masih jarang penelitian terkait *body image* dan *self-esteem* yang dilakukan kepada remaja pria yang menekuni latihan *fitness*, terutama di Kabupaten Wonobo. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti ingin meneliti hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja pria yang menekuni aktivitas kebugaran di Kabupaten Wonosobo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja yang menekuni aktivitas kebugaran di Kabupaten Wonosobo?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris mengenai hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja yang menekuni aktivitas kebugaran di Kabupaten Wonosobo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah terhadap perkembangan keilmuan psikologi, khususnya psikologi perkembangan

2. Manfaat Praktis

Dari segi praktis, terdapat beberapa manfaat yang dihasilkan penelitian ini, diantaranya:

- a. Memberikan wawasan dan pemahaman mengenai *body image* dan *self-esteem* kepada remaja.
- b. Dapat menjadi salah satu referensi atau acuan bagi peneliti selanjutnya yang meneliti tentang topik serupa.
- c. Bagi orang tua, tenaga pendidik, dan masyarakat juga diharapkan dapat memberikan bimbingan dan perhatian mereka kepada perkembangan remaja mengenai pentingnya *body image dan self-esteem* pada remaja.