

# HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN DI SMA NEGERI 1 TERAS

Tasya Dwi Rahmawati<sup>1</sup>, Novi Qonitatin<sup>1</sup>

15000122120051

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 500725

Email: [tasyarahma0305@gmail.com](mailto:tasyarahma0305@gmail.com)

## ABSTRAK

Remaja putri cenderung merasa tidak puas terhadap keadaan fisiknya yang berkaitan dengan kondisi tubuh dan penampilan diri yang dimiliki. Stigma terkait *beauty privilege* dan standar kecantikan yang terjadi menyebabkan banyak remaja perempuan mengalami ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Teras. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 261 siswa perempuan, dan menggunakan dua tahap teknik sampling yaitu *proportionate stratified random sampling* dan *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Citra Tubuh (16 aitem:  $\alpha=0,848$ ) dan Skala Harga Diri (24 aitem:  $\alpha=0,911$ ), dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Temuan hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan citra tubuh (nilai  $R = 0,533$ ;  $p < 0,001$ ). Artinya semakin positif harga diri siswa SMA Negeri 1 Teras, maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki. Implikasi dari penelitian ini sekolah dapat berperan dan terlibat aktif dalam mendukung perkembangan harga diri dan citra tubuh yang positif melalui layanan BK dan melaksanakan psikoedukasi secara berkala untuk meningkatkan kepercayaan dan penerimaan diri pada siswa.

**Kata Kunci:** Harga Diri; Citra Tubuh; Remaja Putri

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND BODY IMAGE  
AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 TERAS***

**Tasya Dwi Rahmawati<sup>1</sup>, Novi Qonitatin<sup>1</sup>**

15000122120051

**<sup>1</sup>Faculty of Psychology Diponegoro University**

Prof. Mr. Sunario Sreet., Tembalang, Semarang, 50275

*E-mail:* [tasyarahma0305@gmail.com](mailto:tasyarahma0305@gmail.com)

***ABSTRACT***

*Female adolescents tend to experience dissatisfaction with their physical condition, particularly regarding their body shape and appearance. The stigma surrounding beauty privilege and prevailing beauty standards has led many adolescent girls to develop negative perceptions of their bodies. This study aimed to empirically examine the relationship between self-esteem and body image among female adolescents at SMA Negeri 1 Teras. This study employed a quantitative approach involving 261 female students. A two-stage sampling technique was used, consisting of proportionate stratified random sampling and cluster sampling. The instruments utilized were the Body Image Scale (16 items;  $\alpha = 0,848$ ) and the Self-Esteem Scale (24 items;  $\alpha = 0,911$ ). Data were analysed using simple linear regression analysis. The findings revealed a significant positive relationship between self-esteem and body image ( $R = 0,533$ ;  $p < 0,001$ ). This indicates that the more positive the self-esteem of students at SMA Negeri 1 Teras, the more positive their body image tends to be. The implications of this study suggest that schools can play an active role in fostering positive self-esteem and body image through guidance and counselling services, as well as by providing regular psychoeducational programs aimed at enhancing students' self-confidence and self-acceptance.*

***Keywords:*** *Self-Esteem; Body Image; Female Adolescents*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja disebut sebagai periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya berbagai perkembangan dari segi sosial, biologis, dan kognitif. Pada umumnya periode remaja terjadi di rentang usia 12 hingga 21 tahun dikategorikan ke dalam tiga tahapan diantaranya remaja awal (12-15 tahun), pertengahan (15-18 tahun), dan akhir (18-21 tahun) (Nurvita&Muryantinah, 2015; Ramanda dkk., 2019). Pada periode ini remaja mengalami perubahan fisik terkait bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki. Individu yang sedang berada pada masa remaja pertengahan terus mengalami pertumbuhan fisik, walaupun tidak secepat ketika memasuki masa pubertas yang terjadi ketika masa remaja awal. Perubahan yang tampak yaitu ukuran tubuh yang bertambah. Perubahan fisik pada remaja perempuan ditandai dengan peningkatan lemak tubuh, hal ini termasuk ke dalam perkembangan biologis individu yang normal (Fadhillah & Indrijati, 2022).

Perubahan fisik yang terjadi membuat individu memfokuskan perhatiannya pada penampilan fisik mereka dibandingkan dengan aspek lain seperti kepribadian, kemampuan, maupun prestasi yang dimiliki (Maemunah, 2020). Berkaitan dengan perubahan fisik yang dialami, remaja perlu memiliki kemampuan untuk mampu menerima kondisi fisiknya. Hal ini mengacu pada sembilan tugas perkembangan yang harus dicapai remaja yang dikemukakan oleh

Hurlock (dalam Ramanda dkk., 2019) salah satunya yaitu bahwa remaja berusaha untuk mampu menerima kondisi fisiknya. Ketika remaja tidak mampu menerima keadaan fisiknya maka memungkinkan berdampak pada perilaku sehari-hari misalnya kepercayaan diri, pola makan yang tidak teratur, dan diet ketat.

Remaja yang telah mengalami perubahan fisik selama masa pubertas dan menghadapi berbagai persepsi mengenai bentuk tubuhnya yang berubah-ubah tergantung dari pengaruh lingkungan sekitar dan pengalaman pribadi terkait komentar dari orang lain mengenai keadaan fisiknya (Singh dkk., 2015). Citra tubuh termasuk aspek yang penting bagi remaja perempuan dalam perkembangan psikologis dan hubungan interpersonal (Cash & Pruzinsky, 2002). Pada tahap remaja pertengahan pasca pubertas remaja perempuan dianggap lebih matang secara fisik ditandai dengan penumpukan jaringan lemak di area tubuh tertentu dan telah tercapainya tinggi badan akhir. Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mempersepsikan bentuk tubuh, berat badan, dan kriteria idealnya. Perempuan cenderung menginginkan tubuh yang lebih kurus, sementara laki-laki berorientasi pada tubuh yang atletis atau berotot (Song dkk., 2020). Bagaimana cara remaja memandang tubuhnya memiliki pengaruh terhadap berat badan dan makanan yang mereka konsumsi. Ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi salah satu permasalahan yang dialami oleh remaja. Kamari dkk. (dalam Hartati & Novianty, 2021) mengungkapkan bahwa sebanyak 48,1% remaja perempuan dan remaja laki-laki dengan rentang usia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya serta menginginkan bentuk tubuh yang lebih kurus dan berotot dibandingkan dengan kondisi tubuh yang dimiliki saat ini.

Banyak remaja perempuan merasa tidak puas terhadap keadaan fisiknya yang berkaitan dengan bentuk tubuh dan berat badan, meskipun pada kenyataannya mereka memiliki berat badan yang normal. Citra tubuh merupakan pandangan individu dalam menilai kondisi fisiknya sesuai dengan gambaran standar penampilan yang diinginkan atau dianggap ideal (Cash & Pruzinsky, 2002). Perasaan yang muncul berupa kepuasan maupun ketidakpuasan terhadap kondisi tubuhnya tidak hanya berdasarkan dari evaluasi pribadi, namun dapat tercipta melalui ekspektasi dan interaksi yang ada di masyarakat sekitar individu. Pandangan yang salah mengenai citra tubuh mampu menjadi penyebab remaja terjebak dalam kekhawatiran memiliki berat badan yang berlebih, sehingga mereka membatasi asupan makanan. Remaja memiliki citra tubuh positif apabila dapat menerima keadaan fisiknya, mampu mengembangkan kepercayaan diri, dan menjalin hubungan interpersonal dengan baik. Sayangnya, tidak semua individu memiliki citra tubuh yang positif, ketika perasaan mengenai rasa ketidakpuasan terhadap keadaan fisik dan menganggap penampilannya tidak sesuai dengan standar yang diharapkan maka individu dapat mengembangkan citra tubuh yang negatif (Pradnyani & Wilani, 2025).

Pada era digital saat ini, kemajuan teknologi memudahkan remaja dalam mengakses berbagai platform media sosial, seperti tiktok, instagram dan lainnya yang didominasi konten visual. Paparan terhadap konten tersebut membuat individu lebih memperhatikan penampilan fisik. Hal ini dikarenakan banyaknya unggahan yang menampilkan wajah, bentuk tubuh, *style*, atau kegiatan yang berkaitan dengan penampilan, sehingga penampilan fisik dinilai menjadi bagian

yang semakin krusial bagi individu (Pradnyani & Wilani, 2025). Media sosial juga cenderung menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis, sehingga mampu memunculkan harapan atau gambaran ideal yang sulit dicapai oleh remaja. Kondisi dapat mendorong munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama ketika individu mulai membandingkan dirinya dengan orang lain baik dengan teman sebaya maupun figur di media sosial (Czubaj dkk., 2025). Selain itu, penampilan fisik sering kali dikaitkan dengan kepercayaan diri dan penerimaan sosial, kondisi ini membuat remaja cenderung lebih memperhatikan bagaimana dirinya dinilai oleh orang lain (Fadhillah & Indrijati, 2022).

*Beauty privilege* merupakan keuntungan yang diperoleh individu dalam berbagai aspek di kehidupan sehari-hari karena memiliki penampilan fisik yang dianggap menarik dan sesuai standar kecantikan yang berlaku (Anartia dkk., 2024). Didukung dengan adanya fenomena "*beauty privilege*" ini penampilan yang menarik menjadi aspek yang diinginkan oleh banyak perempuan, sehingga mereka berupaya merawat dan mempercantik diri agar merasa lebih percaya diri agar mendapatkan perlakuan yang lebih positif (Fadhilah dkk., 2024). Acuan dari *beauty privilege* dilihat dari keadaan fisik yang dapat dilihat melalui warna kulit, tipe rambut, berat maupun tinggi badan. Adanya stigma mengenai *beauty privilege* dikalangan masyarakat membuat banyak remaja perempuan sering membandingkan penampilan yang dimiliki dengan orang lain dan memunculkan rasa ketidakpuasan terhadap keadaan tubuhnya. Berdasarkan hasil survei tahunan yang telah dilakukan oleh ZAP *Beauty Index* (ZBI) tahun 2024 dengan melibatkan responden perempuan Indonesia berusia 15 hingga 65 tahun, mengungkapkan

sebanyak 96,2% percaya bahwa wanita yang diakui "cantik" dan menarik secara fisik dianggap lebih beruntung. Selain itu dari hasil survei mengungkapkan bahwa terdapat tiga syarat utama mengenai kecantikan diantaranya, banyak perempuan yang menginginkan memiliki wajah mulus sebanyak 30,7%, berpenampilan menarik 16,4% dan memiliki wajah cerah 16,3% (ZAP Clinic, 2024). Dari hasil survei tersebut menghubungkan kecantikan dengan penampilan fisik yang terlihat dari wajah dan cara berpakaian. Hal ini membuat banyak wanita mengharapkan memiliki bentuk tubuh yang proporsional, yang berarti antara berat dan tinggi badan seimbang dan memiliki kulit cerah serta wajah bersih. Dari perspektif standar kecantikan yang ada remaja mulai membentuk gambaran dirinya berkaitan dengan bentuk dan kondisi fisik yang dimiliki, sehingga dari adanya gambaran tersebut berkaitan dengan citra tubuh mereka.

Faktor-faktor yang berperan terhadap citra tubuh diantaranya keluarga, jenis kelamin media masa dan hubungan interpersonal (Cash & Pruzinsky, 2002). Media massa seperti internet, majalah dan televisi, yang mana isi konten dalam tayangan tersebut memunculkan gambaran tubuh dan kecantikan yang ideal bagi perempuan khususnya pada platform instagram dan tiktok. Paparan dari media sosial terkait konten yang menampilkan citra tubuh ideal mampu menimbulkan perasaan berupa ketidakpuasaan terhadap kondisi tubuh yang dimiliki (Denich & Ifdil, 2015). Standar penampilan fisik tidak ditetapkan secara individu, namun masyarakat yang dapat menetapkan kriteria terkait keadaan fisik yang dianggap proporsional dan cantik. Standar sosial yang ada di masyarakat membuat individu membentuk pandangan terhadap kondisi fisiknya yang menjadi acuan dalam

menilai citra tubuh. Selain itu, dari adanya standar tersebut seringkali membuat individu membandingkan keadaan fisiknya dengan orang yang dianggap memenuhi kriteria ideal. Penilaian terhadap kondisi fisik dapat berkaitan dengan bagaimana individu mengevaluasi dirinya dan memandang keberhargaan dirinya. Berdasarkan hal tersebut, harga diri terbentuk ketika individu menjalin interaksi dengan orang-orang disekitarnya melalui cara individu menerima pendapat dari orang lain terkait keadaan fisiknya, dan bagaimana individu memandang dirinya sesuai dengan standar yang ada di masyarakat (Nikmarijal, 2022).

Harga diri mengacu pada bagaimana cara individu melihat dirinya secara positif maupun negatif dan menyadari apa yang dimiliki serta mengarah pada rasa berharga dan kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari (Nikmarijal, 2022). Seseorang dengan harga diri positif memiliki kemampuan dalam mengembangkan penilaian yang baik terhadap keadaan fisiknya dan melindungi diri dari kejadian yang dapat merusak citra tubuh, maka dari hal tersebut mampu memunculkan citra tubuh positif pada individu. Harga diri perlu untuk dibahas karena rasa ketidakpuasan pada remaja perempuan semakin meningkat karena adanya standar kecantikan yang berlaku di masyarakat maupun media sosial, sehingga rasa penerimaan terhadap diri sendiri kurang dan mampu menimbulkan rasa *insecure* melalui perbandingan penampilan fisik terhadap orang lain. Selain itu, agar individu mampu menghargai dirinya, menumbuhkan kepercayaan diri dalam berperilaku dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain (Maemunah, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Fatimah dkk., (2020) di SMA N 12 Bekasi dengan partisipan siswa kelas XI menunjukkan bahwa harga diri dengan citra

tubuh berkorelasi positif dan signifikan. Hal ini dapat diartikan semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi juga citra tubuh mereka, demikian pula sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fitra dkk., (2021) yang melibatkan 70 remaja perempuan berusia 13 hingga 18 tahun di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) yang beradai di Kabupaten Lima Puluh Kota, dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa korelasi antara harga diri dengan citra tubuh positif signifikan. Menandakan semakin tinggi tingkat harga diri remaja perempuan maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki, berlaku sebaliknya. Selain itu, penelitian yang telah dilakukan oleh Fadiah dkk., (2024) dengan dua variabel yang sama yaitu harga diri dengan harga diri pada remaja perempuan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) berlokasi di Bangkalan. Melibatkan 582 siswa perempuan berusia 14-18 tahun, dengan total sampel 85 partisipan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan terhadap variabel harga diri dan citra tubuh. Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara harga diri dengan citra tubuh, namun penelitian yang dilakukan oleh Maemunah (2020) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu menunjukkan kedua variabel tidak memiliki korelasi secara signifikan pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Perbedaan hasil penelitian dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek, penelitian dari Maemunah (2020) dilakukan pada mahasiswi remaja akhir yang cenderung memiliki penerimaan diri lebih matang daripada remaja SMA pada penelitian ini.

Dari berbagai hasil temuan penelitian terdahulu menunjukkan adanya inkonsistensi dari kedua variabel tersebut yaitu harga diri dan citra tubuh. Selain

itu mayoritas penelitian dilakukan di luar Jawa Tengah dengan partisipan remaja, sehingga peneliti merasa tertarik meneliti hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Teras yang berlokasi di Boyolali, dan dikarenakan sebelumnya tidak terdapat penelitian dilokasi serupa. Pemilihan dari lokasi sekolah tersebut tidak hanya didasarkan pada kesesuaian dari karakteristik subjek, tetapi juga pada hasil pengamatan yang menunjukkan adanya perilaku *body shaming* antar siswa. Selain itu, ditemukan siswa yang memiliki kemampuan akademik yang pandai, namun menunjukkan kurangnya kepercayaan diri ketika berinteraksi sosial. Remaja pada umumnya tidak terlepas dari penggunaan media sosial termasuk siswa di SMA Negeri 1 Teras yang akrab dengan penggunaan *gadget* dan media sosial. Penelitian ini melibatkan remaja perempuan di seluruh kelas X-XII dengan rentang usia 15 hingga 18 tahun. Pertimbangan peneliti dalam memilih subjek dengan rentang usia tersebut adalah, pada rentang tersebut remaja berada pada tahap remaja pertengahan. Pada tahap ini remaja cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan lebih memperhatikan penampilan fisik akibat dari perubahan tubuh pasca pubertas. Selain itu, remaja dengan usia tersebut merupakan kelompok aktif dalam penggunaan media sosial sehingga rentan terpapar standar kecantikan yang tidak realistik. Berdasarkan penjelasan diatas penelitian mengenai harga diri dan citra tubuh pada remaja khususnya putri, penting untuk dilakukan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah yang peneliti angkat yaitu ”Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Teras?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Teras.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **A. Manfaat Teoritis**

Memberikan sumbangan berupa informasi pengetahuan terhadap ilmu psikologi terutama pada bidang sosial dengan kajian harga diri dan citra tubuh.

### **B. Manfaat Praktis**

#### **a. Siswa**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai hubungan antara harga diri dengan citra tubuh agar lebih mampu menerima dan menghargai keadaan fisiknya.

#### **b. SMA Negeri 1 Teras**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk menjadi acuan bagi sekolah dan guru BK dalam memberikan layanan

konseling maupun psikoedukasi terkait penerimaan diri dan citra tubuh yang positif.