

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA SISWI SMA KESATRIAN 2 SEMARANG

Oleh:

Tsamarah Zhafirah
15010113140166

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Masa remaja dicirikan oleh perhatian yang berlebih terhadap tubuh maupun penampilan fisik, terutama pada remaja perempuan. Masa remaja merupakan masa yang rentan terjadinya penurunan tingkat harga diri. Mereka mengevaluasi harga diri berdasarkan bentuk tubuh dan penampilan fisik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang dengan landasan Teori *Self-Discrepancy*. Hipotesis penelitian yang diajukan, yaitu ada hubungan positif antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X, XI, dan XII SMA Kesatrian 2 Semarang sebanyak 230 siswi dengan sampel penelitian sebanyak 172 siswi. Penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi, yaitu Skala Harga Diri dan Skala Citra Tubuh. Skala Harga Diri terdiri dari 21 aitem valid ($\alpha=0,855$) dan Skala Citra Tubuh terdiri dari 16 aitem valid ($\alpha=0,898$) yang telah diujicobakan pada 46 siswi. Analisis data dilakukan dengan metode analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan positif antara citra tubuh dengan harga diri ($r_{xy} = 0,233$; $p = 0,002$). Sumbangan efektif citra tubuh terhadap harga diri sebesar 5,4% sedangkan 94,6% berasal dari faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: Harga Diri, Citra Tubuh, Siswi.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak konsep harga diri diperkenalkan oleh Rosenberg pada tahun 1965 dan dikembangkan oleh Coopersmith pada tahun 1967 (Lopez dan Snyder, 2004), semakin banyak temuan yang mengindikasikan bahwa harga diri perlu dikembangkan. Pencarian pada literatur melalui komputer menemukan lebih dari 6.500 artikel yang berjudul “harga diri” dan tidak kurang dari 30.000 judul yang menggunakan kata “*self*”, banyak diantaranya bersinggungan dengan harga diri (contoh: *self-concept*, *self-evaluation*, *self-respect*, dan *self-confidence*) (Kitano, 1989). Selama lebih dari satu abad, terdapat ribuan penelitian mengenai harga diri terhadap korelasinya dan konsekuensinya (Trzesniewski dkk, 2006).

Harga diri menjadi salah satu konsep yang paling sering diteliti dalam psikologi sosial (Baumeister, 1993; Wells dan Marwell, 1976; Wylie, 1979). Sudah banyak sekali perhatian yang mengarahkan kepada penelitian terhadap harga diri dan harga diri merupakan persamaan dari konsep diri (*self-concept*) dalam literatur mengenai diri atau *self* (Rosenberg 1976, 1979; Cast dan Burke, 2002). Harga diri diartikan sebagai evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu terhadap dirinya sendiri dalam rentang positif hingga negatif atau dari rendah sampai tinggi (Baron dan Byrne, 2004).

Banyaknya penelitian terhadap harga diri dikarenakan pentingnya peran harga diri terhadap kondisi psikologis yang positif baik untuk individu maupun masyarakat secara keseluruhan (Baumeister, 1993; Smelser dkk, 1989). Keyakinan mengenai pentingnya meningkatkan harga diri pada individu (khususnya untuk anak-anak dan remaja) akan sangat bermanfaat untuk individu itu sendiri maupun untuk masyarakat (Cast dan Burke, 2002). Singkatnya, harga diri merupakan kebutuhan dasar setiap manusia (Greenberg, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa siswi SMA Kesatrian 2 Semarang, mereka mengaku sering merasa tidak percaya diri dan minder dengan teman-teman sekolahnya. Perasaan tidak percaya diri dan minder merupakan karakteristik harga diri yang negatif. Selain itu, banyak juga diantara mereka yang belum mengetahui alasannya mengapa mereka tidak percaya diri dan minder. Padahal, harga diri yang positif sangat penting dimiliki oleh remaja. Bila remaja memiliki harga diri negatif, dampak negatifnya bukan hanya terhadap dirinya, namun juga terhadap masyarakat (Cast dan Burke, 2002).

Para peneliti sependapat mengenai pentingnya harga diri bagi setiap individu (Guindon, 2010) karena harga diri memengaruhi motivasi, perilaku, kepuasan, dan berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan hidup. Harga diri dapat meningkatkan tujuan, ekspektasi, mekanisme *coping*, perilaku yang memfasilitasi pencapaian yang produktif dan pengalaman kerja serta mengurangi kemungkinan masalah fisik dan mental, kekerasan, dan perilaku antisosial (Brown, 1998; Covington, 1992; Donnellan dkk, 2005; DuBois dan Tevendale, 1999; Flory dkk, 2004; McGee dan Williams, 2000; McGee dkk, 2001; Smelser dkk, 1989; O'Connor dan Vallerand, 1998). Individu dengan harga diri yang positif cenderung percaya diri, pemenuhan prestasi, dan bertanggung jawab (Guindon, 2010) dan

dapat menciptakan perasaan berkompeten, berhasil, dan berharga (Cast dan Burke, 2002).

Namun demikian, harga diri yang negatif dapat menyebabkan agresi, perilaku antisosial, dan kenakalan (Donnellan dkk, 2005). Individu dengan harga diri yang negatif berhubungan dengan fenomena negatif, seperti depresi, kecemasan sosial, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, tindak kekerasan, hingga bunuh diri (Guindon, 2010). Harga diri yang negatif dihubungkan dengan keterampilan sosial yang tidak memadai (Olmstead dalam Baron & Byrne, 2004). Gangguan pada harga diri yang dalam hal ini memiliki harga diri yang negatif, dapat memunculkan emosi negatif, seperti stres, depresi, dan kecemasan (Burke, 1991; Higgins, 1989 dalam Cast dan Burke, 2002). Selain itu, iri terhadap orang lain juga merupakan penyebab dari harga diri yang negatif (Ellestad dan Stets, 1998).

Sebuah studi longitudinal di Selandia Baru mendapatkan hasil bahwa orang dewasa yang lebih berkompeten dan berhasil menyesuaikan diri memiliki harga diri yang positif saat masih remaja, sebaliknya orang dewasa yang dicirikan oleh kesehatan fisik dan mental yang rendah, prospek ekonomi yang buruk, dan tingkat perilaku kriminal yang tinggi memiliki tingkat harga diri yang negatif atau rendah saat remaja (Trzesniewski dkk, 2006). Oleh karena itu, harga diri yang positif pada masa remaja sangat diperlukan.

Masa remaja merupakan masa yang paling banyak terjadi perubahan dramatis, seperti perubahan fisik, emosional, kognitif, dan perkembangan sosial (Guindon, 2010). Perubahan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan perubahan pada perkembangan sosioemosi (Santrock, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Kearney-Cooke (1999) menghasilkan bukti penurunan tingkat harga diri pada remaja, khususnya bagi remaja perempuan yang secara signifikan

lebih memiliki harga diri yang negatif dan lebih memiliki tingkat depresi yang tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Harter (dalam Damon dan Lerner, 2006) menemukan hasil dalam penelitiannya bahwa penurunan terhadap harga diri ini dikarenakan oleh citra tubuh yang negatif yang terjadi saat masa pubertas. Penampilan fisik memainkan peran penting saat remaja, dan persepsi remaja terhadap daya pikatnya merupakan faktor yang memengaruhi harga diri remaja (Harter dalam Damon dan Lerner, 2006).

Salah satu prediktor yang memengaruhi terbentuknya harga diri adalah kondisi fisik (Ghufron dan Risnawita, 2010) yang berkaitan dengan citra tubuh. Harter (dalam Damon dan Lerner, 2006) juga mengungkapkan bahwa penampilan fisik yang terkait dengan citra tubuh secara konsisten memiliki hubungan yang paling kuat terhadap harga diri. Selain itu, Cash (2012) menyatakan bahwa citra tubuh, yang meliputi persepsi mengenai keseluruhan penampilan fisik, merupakan unsur terpenting dari harga diri keseluruhan (*global self-esteem*) remaja. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Knauss, Paxton, dan Alsaker (2008) dan Becker dkk (2014) yang menghasilkan bukti bahwa ketertarikan fisik atau citra tubuh yang baik merupakan faktor yang memengaruhi harga diri seseorang.

Bertentangan dengan pernyataan para ahli dan penelitian yang mengatakan bahwa citra tubuh memengaruhi harga diri, Coopersmith (dalam Reynolds dan Fletcher-Janzen, 2007) mengatakan bahwa citra tubuh yang meliputi ketertarikan fisik dan tinggi badan tidak berhubungan dengan harga diri. Pernyataan Coopersmith tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann (2005), Paxton dkk (2006), dan Ermanza (2008) yang menghasilkan bukti bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan harga diri.

Sebagai tambahan, sebagian besar penelitian hubungan antara citra tubuh dan harga diri pada remaja perempuan dilakukan di negara-negara di Amerika dan Eropa, namun masih sedikit sekali ditemukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan di Indonesia lebih membahas mengenai dewasa awal dan remaja yang obesitas, seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari (2012) dan Sahri (2016) yang menggunakan subjek dewasa awal dan Ermanza (2008) yang menggunakan remaja yang obesitas. Sedangkan, pengaruh citra tubuh terhadap harga diri dapat terjadi pada remaja yang memiliki berat badan yang normal (Grogan, 2008).

Secara umum, riset-riset sebelumnya yang membahas mengenai hubungan antara citra tubuh dengan harga diri menggunakan teori *social comparison*, namun berbeda dengan riset-riset tersebut, penelitian ini menggunakan teori *self-discrepancy* untuk menjelaskan keterkaitan antara citra tubuh dengan harga diri. Teori *self-discrepancy* mengatakan bahwa lemahnya emosi dan motivasi manusia merupakan hasil dari kesenjangan (*discrepancy*) mengenai kepercayaan mereka terhadap dirinya (Higgins, 1987). Fokus dari teori *self-discrepancy* adalah reaksi emosional yang disebabkan oleh kesenjangan antara *actual-self* dengan *ideal-self* (Grogan, 2008). *Actual-self* adalah kondisi diri yang sebenarnya, sedangkan *ideal-self* adalah kondisi diri yang diharapkan atau standar tertentu yang dipercaya oleh seseorang. Teori ini dapat diterapkan untuk melihat dampak yang timbul dari adanya kesenjangan antara *actual-self* dengan *ideal-self* (Higgins, 1987). Dampak yang timbul dalam penelitian ini adalah harga diri yang tinggi atau rendah, sedangkan kesenjangan tersebut berupa citra tubuh baik yang positif maupun negatif.

Citra tubuh merupakan aspek yang sangat penting untuk perkembangan psikologis dan interpersonal bagi remaja, khususnya untuk remaja perempuan (Cash dan Pruzinsky, 2002). Remaja perempuan lebih memikirkan penampilannya

dan persepsi orang lain terhadapnya dibandingkan dengan remaja laki-laki (Itani, 2011). Cash (2012) menyebutkan bahwa perempuan sering tidak puas dengan tubuhnya dan juga sering membicarakan pernyataan negatif mengenai tubuhnya termasuk berat badan, diet, dan olahraga. Terdapat rata-rata 40-70% dari remaja perempuan yang memiliki citra tubuh negatif atau tidak puas terhadap tubuhnya (Cash dan Pruzinsky, 2002). Bagian tubuh yang diperhatikan oleh remaja perempuan meliputi pinggul, bokong, perut, dan paha. Di beberapa negara berkembang, 50-80% remaja perempuan menginginkan tubuh yang lebih kurus dan 20-60% diantaranya dilaporkan melakukan diet (Cash dan Pruzinsky, 2002).

Menurut Kearney-Cooke (1999), jika dibandingkan dengan laki-laki, perubahan bentuk tubuh ketika pubertas pada remaja perempuan lebih mengarah ke persepsi negatif yang dapat memunculkan harga diri yang negatif, ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*), gangguan makan (*eating disorders*), dan gangguan belajar. Uraian di atas melatarbelakangi penelitian ini untuk menggunakan subjek remaja perempuan.

Citra tubuh merupakan elemen yang sangat penting bagi remaja awal hingga akhir (Itani, 2011). Remaja yang memiliki citra tubuh yang positif akan merasa puas dan menyukai penampilannya, sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif akan merasa dirinya sangat jauh dari harapan atau gambaran idealnya (Tamannaefifar dan Mansourinik, 2012). Para peneliti menyatakan bahwa remaja yang puas dengan tubuh mereka menampilkan pertahanan diri terhadap mortalitas dengan menekankan pentingnya tubuh mereka. Sedangkan, remaja yang tidak senang dengan tubuh mereka menghadapi isu mortalitas dengan menurunkan seberapa besar mereka memonitor penampilan mereka (Baron & Byrne, 2004). Selain itu, citra tubuh yang positif pada remaja akan memunculkan kepercayaan diri yang baik dan mampu mengungkapkan perasaan (Tamannaefifar dan

Mansourinik, 2012). Remaja yang memiliki citra tubuh yang positif juga akan mudah menyesuaikan diri dengan orang-orang di lingkungannya (Wiranatha dan Supriyadi, 2015). Sebaliknya, remaja dengan citra tubuh yang negatif akan memunculkan perasaan negatif terhadap diri termasuk cemas dan stres (Cash, 2012) sehingga sulit menyatu dengan orang-orang di lingkungannya (Sarwono dan Meinarno, 2009).

Masih kurang jelasnya hasil penelitian yang menguji hubungan antara citra tubuh terhadap harga diri dapat memunculkan dampak negatif. Dampak negatif yang dapat muncul bila tidak dilakukannya penelitian yang menguji hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan tersebut dapat berupa dampak akademis dan praktis. Pada dampak akademis, tidak adanya penelitian yang ditujukan untuk mengonfirmasi atau mendiskonfirmasi teori mengenai hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja perempuan di Indonesia. Selain itu, dampak praktis adalah timbulnya kebingungan mengenai hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja dimana hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan bagi pihak sekolah dalam menerapkan program intervensi peningkatan harga diri berbasis citra tubuh yang positif di sekolah guna membantu siswi dalam menghadapi tugas perkembangan remaja.

Berangkat dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk melengkapi kekurangan pada penelitian sebelumnya, yaitu masih kurang jelasnya hasil penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja perempuan.

B. Rumusan Masalah

Pertanyaan yang ingin peneliti ketahui dan berkaitan erat dengan permasalahan penelitian, yaitu apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam menambah kajian penelitian tentang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial yang berkaitan dengan citra tubuh dan harga diri.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan untuk pengambilan keputusan maupun program-program yang dibuat oleh berbagai pihak yang berkontribusi dalam membentuk dan mempertahankan citra tubuh yang positif agar tercapainya harga diri yang positif pula