Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2022
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300

PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP *SELF-ESTEEM* PADA SISWA DI SMP NEGERI 27 BANJARMASIN

Syafira Ika Putri Nuralifa, Ali Rachman, Muhammad Arsyad

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia
syafiraikaputri@gmail.com

ABSTRAK

Remaja mengalami berbagai perubahan salah satunya perubahan pada bentuk tubuh. Penilaian mengenai bentuk tubuh pada remaja dapat memunculkan masalah yang berdampak terhadap *body image* remaja. Masalah *body image* yang utama yaitu hilangnya harga diri jika remaja tidak mampu menerima keadaan tubuh dengan apa adanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin. Pendekatan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 27 Banjarmasin, alat pengumpulan data berupa angket, populasi sebanyak 592 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling* diperoleh sampel sebanyak 239 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala *body image* dan skala *self-esteem*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi r^2= 0.616 dengan signifikansi p = 0.000 (p < 0.05). Analisis koefisien determinasi (r^2) menunjukkan sumbangan *body image* untuk *self-esteem* sebesar 37,9%. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin.

Kata Kunci: Body Image; Self-Esteem; Siswa

ABSTRACT

Adolescents experience various changes, one of which is a change in body shape. Assessment of body shape in adolescents can cause problems that affect the body image of adolescents. The main body image problem is the loss of self-esteem if the adolescent cannot accept the state of the body as it is. This study aims to determine the effect of body image on self-esteem in students at SMP Negeri 27 Banjarmasin. The approach to this study is quantitative. The study was conducted at SMP Negeri 27 Banjarmasin, a data collection tool in the form of a questionnaire, a population of 592 students. The sampling technique using random sampling technique obtained a sample of 239 students. The data collection methods used are the body image scale and the self-esteem scale. The results showed a correlation coefficient of r = 0.616 with significance p = 0.000 (p < 0.05). Analysis of the coefficient of determination (r^2) showed the contribution of body image to self-esteem of 37.9%. This means that H_0 is rejected and H_a is accepted, can be concluded that there is an effect of body image on self-esteem in students at SMP Negeri 27 Banjarmasin.

***Keywords**: Body Image; Self-Esteem; Students*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja dimulai pada usia lima belas hingga delapan belas tahun (Sit, 2012). Masa remaja mengalami berbagai perubahan yang terjadi, salah satunya adalah perubahan bentuk fisik. Perubahan mencolok dalam bentuk fisik berkaitan erat dengan dimulainya pubertas (Rochanah, 2018). Ahyani & Astuti (2018) mengatakan perubahan fisik ditandai dengan bagian pinggul dan bahu yang melebar, dada atau payudara membesar, ukuran pinggang berkembang, tungkai kaki serta lengan yang mulai memanjang dan keadaan ini terjadi sekitar usia 15 tahun.

Pada fase ini remaja memiliki pemikiran berupa mampu atau tidak mampu dalam menerima dan menghargai dirinya sendiri termasuk menerima kelebihan maupun kekurangan dalam aspek fisik atau penampilan tubuhnya. Hal tersebut tentu ada kaitannya dengan *self-esteem*, dimana remaja memiliki penilaian yang mendalam mengenai kemampuannya serta bersikap sebagai sesuatu yang berharga dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Self-esteem adalah bentuk penilaian atau evaluasi berdasarkan perasaan keberhargaan individu, yang dapat berupa rasa berharga tinggi atau rasa berharga rendah (Suhron, 2016). *Self-esteem* termasuk ke dalam komponen afektif dan kognitif, bukan hanya masalah pribadi atau psikologis tetapi juga interaksi sosial (Khoirunafik, 2018). Seseorang yang menilai dirinya secara positif cenderung bahagia, puas diri, sukses, memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan mudah beradaptasi karena ia memiliki harga diri yang tinggi. Sebaliknya, individu yang menilai dirinya negatif akan merasakan perasaan kegagalan, kecemasan, kesusahan, kepercayaan diri yang rendah, pesimis, perasaan tidak senang dan sulit beradaptasi karena harga diri yang rendah.

Mengutip dari Vera Itabiliana dalam lifestyle.bisnis.com pada tahun 2015 melaporkan hasil survei mengenai *self-esteem* remaja putri. Pada masa transisi, remaja putri kerap kali merasa kacau dalam menghadapi suatu masalah dan bahkan tuntutan berbagai tugas di masa mendatang. Kegagalan untuk melalui tantangan-tantangan tersebut justru membuat remaja putri memiliki *self-esteem* yang rendah. *Self-esteem* yang rendah pada remaja putri terjadi sebagai akibat dari perubahan fisik dan hormonal. Rendahnya rasa penghargaan diri ini akan berdampak besar terhadap kepribadian serta pilihan-pilihan yang dibuat sehingga remaja putri akan mudah menyerah, pesimis dan sulit berinteraksi dengan sekitarnya.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian diri sendiri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap dirinya. *Self-esteem* terbagi menjadi dua yaitu *self-esteem* tinggi dan *self-esteem* rendah. Tingkat keberhargaan diri seseorang tergantung bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri. Apabila seseorang mencintai dirinya maka *self-esteem* yang dimiliki tinggi, sedangkan seseorang yang tidak mencintai dirinya maka *self-esteem* yang dimiliki rendah. *Self-esteem* merupakan hal yang penting terkait perkembangan, salah satunya perkembangan *body image*.

Body image merupakan imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, terutama yang terkait dengan penilaian orang lain dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini (Sari & Abrori, 2020). *Body image* berubah dalam jam, hari, minggu, dan bulan, tergantung pada rangsangan eksternal tubuh dan perubahan aktual dalam penampilan, struktur dan fungsi (Nurwahidah, 2019). Tingkat *body image* individu dibuktikan dengan sejauh mana individu puas dengan penampilan fisik dan bentuk tubuh serta penambahan tingkat penerimaan *body image* karena sangat tergantung pada budaya dan pengaruh sosial (Denich & Ifdil, 2015).

Mengutip dari Alexandra Gabriella Adeline dalam suara.com pada tahun 2021 melaporkan hasil survei bahwa banyak remaja dan dewasa awal yang mengalami masalah *body image*. Pada usia dewasa awal permasalahan *body image* cenderung tidak terlalu nampak, terkesan acuh tak acuh dan diam-diam mencari produk perawatan kulit. Berbeda dengan usia remaja, ada jerawat sedikit langsung ditutupi dengan menggunakan masker. Karena itu, masalah *body image* lebih terasa pada usia remaja. *Body image* tidak hanya mengenai cantik atau jelek seseorang, tetapi juga yang terpenting adalah penampilan fisik yang menarik. *Body image* dipengaruhi oleh ketertarikan orang lain mengenai fisik seseorang dan seberapa puas seseorang dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Selain itu, *body image* dapat menjadi penyebab seseorang melakukan diet ketat serta bedah plastik untuk mengubah bentuk tubuhnya. Membandingkan diri sendiri juga berdampak terhadap *body image* seseorang, hal tersebut yang menjadi masalah karena yang dilihat selalu hanya dari sisi fisiknya saja.

Body image umumnya terjadi pada remaja karena pada saat pubertas, remaja mengalami perubahan drastis salah satunya perubahan dalam

bentuk fisik. *Body image* memiliki memiliki dua sudut pandang yang berlawanan yaitu positif dan negatif. *Body image* yang positif dimiliki oleh seorang individu yang merasa puas dengan penampilan fisiknya (*body satisfaction*) dan akan memfasilitasi kepercayaan serta kenyamanan sosial bagi kehidupan individu, sedangkan *body image* negatif dimiliki oleh individu yang merasa tidak puas pada penampilan fisiknya (*body dissatisfaction*) akan menimbulkan hambatan berupa kecemasan sosial, rasa minder, serta melakukan perbandingan dengan orang lain (Sumanty et al., 2018).

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan gambaran seseorang mengenai tubuh ideal yang didasarkan pada persepsi individu yang sesuai dengan keinginan individu tersebut baik itu dalam hal berat badan maupun bentuk tubuh. Keadaan seseorang yang tidak mampu menerima kondisi fisik dengan apa adanya maka menjadikan *body image* yang dimiliki negatif. Sedangkan seseorang yang mampu menerima keadaannya baik kelebihan maupun kekurangan tanpa memandang buruk dirinya sendiri maka *body image* yang dimilikinya adalah positif.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 Februari 2022 di SMP Negeri 27 Banjarmasin melalui wawancara dengan guru BK diperoleh hasil bahwa siswa-siswi di sekolah tersebut mengalami permasalahan terhadap *body image*. Siswa dengan penampilan fisik kurang menarik pada umumnya kurang percaya diri dan sedikit memiliki teman karena merasa minder untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Peneliti kemudian melakukan wawancara dengan beberapa siswa dan mendapatkan jawaban bahwa para siswa tersebut mengalami masalah yang sama yaitu menerima perlakuan tidak menyenangkan dimana fisik mereka kerap kali diejek oleh teman sebaya maupun kerabat seperti dikatai berkulit hitam, gendut, pendek, dan wajah berjerawat yang membuat mereka ketakutan ketika berkumpul.

Permasalahan tersebut sejalan dengan pendapat Widiyani, et al. (2021) yang menyatakan penyebab *body image* negatif adalah karena individu menerima komentar kurang baik yang dapat menyebabkan emosi. Kritik, cemoohan, hukuman, kegagalan, dan kekerasan dapat mempengaruhi *body image* sehingga berdampak terhadap individu dalam menilai dirinya sendiri dan merasa bahwa harga diri tidak ada. Terkait permasalahan tersebut, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin.

METODE

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pengumpulan data menggunakan angket yang disebarkan melalui Google-*Form*. Adapun angket yang digunakan yaitu skala *body image* dan skala *self-esteem.* Untuk skala *body image* dibuat oleh peneliti sendiri, sementara untuk skala *self-esteem* menggunakan *self-esteem inventory* (SEI) yang dikembangkan oleh Coopersmith dan digunakan oleh Megumitama (2019) yang mana peneliti mendapatkan izin untuk mengadaptasi dan memodifikasi skala *self-esteem* tersebut. Skala *body image* memiliki 5 indikator terdiri dari 45 butir pernyataan dan skala *self-esteem* memiliki 11 indikator terdiri 44 butir pernyataan. Terdapat pernyataan *favourable* dan u*nvafourable* di dalamnya.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin sebanyak 592 siswa. Teknik penarikan sampel ini menggunakan teknik *random sampling* atau sampel acak, sehingga jumlah sampel yang didapat yaitu sebanyak 239 siswa dengan jumlah 106 laki-laki dan 133 perempuan. Uji validitas menggunakan teknik statistik *Product Moment Correlation*, dimana terdapat 24 butir item valid untuk skala *body image* dan 38 butir item valid untuk skala *self-esteem.* Sementara uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik statistik *Alpha Cronbach* dengan reliabel 0,830 untuk *body image* dan 0,948 untuk *self- esteem*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana, hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dilakukan dengan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 21 sebagaimana tertulis pada tabel 1.

Tabel 1. Uji Signifikansi Parsial (Uji Statistik T) *Body Image* (X) Terhadap *Self-Esteem* (Y)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	54,698	6,463		8,464	0,000[b]
Body Image	0,995	0,083	0,616	12,029	

Dari uji coefficients/T test, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pengaruh *body image* (x) terhadap *self-esteem* (y) sebesar 0,000 < 0,05. Berdasarkan perhitungan T_{tabel} yaitu $\alpha = 5\%$, df 1 (k-1, 2-1= 1) dan df 2 (n-k, 239-2= 237), diperoleh T_{tabel} sebesar 3,89. Hasil analisis data pada tabel 1 menunjukkan $T_{hitung} > T_{tabel}$ (12,029 > 3,89), maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin.

Tabel 2. Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik F) *Body Image* (X) Terhadap *Self-Esteem* (Y)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	33605,455	1	33605,455	144,693	0,000[b]
Residual	55044,118	237	232,254		
Total	88649,573	238			

Dari uji anova/F test, didapat nilai dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Berdasarkan perhitungan F_{tabel} yaitu $\alpha = 5\%$, df 1 (k-1, 2-1= 1) dan df 2 (n-k, 239-2= 237), diperoleh F_{tabel} sebesar 3,89. Hasil analisis data pada tabel 2 menunjukkan $F_{hitung} > F_{tabel}$ (144,693 > 3,89), maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin.

Selain perhitungan menggunakan Uji Statistik T dan Uji Statistik F, dapat pula menggunakan perhitungan model *Summary*, yaitu:

Tabel 3. Model *Summary Body Image* (X) Terhadap *Self-Esteem* (Y)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,616[a]	0,379	0,376	15,240

Dari tampilan *output* model *Summary* menggunakan aplikasi SPSS 21 dapat dilihat nilai korelasi R yaitu sebesar 0.616. Berdasarkan *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R Square)* sebesar 0.379 yang berarti pengaruh *body image* (x) terhadap *self-esteem* (y) adalah sebesar 37,9%. Nilai ini menunjukkan bahwa *body image* seseorang ditentukan sebesar 37,9% oleh faktor *self-esteem* dan 62,1% sisanya dipengaruhi faktor lain. adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-esteem* selain *body image* diantaranya faktor dukungan sosial, konsep diri, penyesuaian diri, dan kepercayaan diri**.**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat *body image* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin, tingkat *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin serta pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin. Setelah dilakukan serangkaian uji statistik didapatkan bahwa H_a diterima yaitu terdapat pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *body image* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin pada umumnya berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 49%. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa masih ada siswa yang sepenuhnya belum memiliki *body image* positif. Pada kategori sedang ini, berarti siswa memiliki *body image* yang bisa saja positif dan bisa saja negatif tergantung dari keadaan atau lingkungan yang mempengaruhi pada saat itu. Hal tersebut dijelaskan Nurwahidah (2019) yang mengatakan bahwa *body image* berubah dalam jam, hari, minggu, dan bulan, tergantung pada rangsangan eksternal tubuh dan perubahan aktual dalam penampilan, struktur dan fungsi. Meskipun demikian, siswa SMP Negeri 27 Banjarmasin tetap mampu mempersepsikan bentuk fisiknya secara

cukup baik, hal ini dijelaskan dalam hasil penelitian Putri (2015) mengungkapkan *body image* siswa berada pada kategori sedang berarti *body image* yang dimiliki cukup positif.

Terdapat tiga indikator *body image* yang banyak menyumbang perolehan dari hasil rata-rata skor sebagai pembentuk *body image* yaitu, usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri dengan presentase sebesar 68%, mengkategorikan berat badannya dengan presentase sebesar 65%, dan mengevaluasi penampilan dari diri sendiri dan orang lain dengan presentase sebesar 63%. Hal ini ditunjukkan bahwa siswa yang memiliki *body image* positif cenderung menerima diri dengan apa adanya, siswa juga mengkategorikan berat tubuhnya normal, selain itu siswa dengan *body image* positif merasa bahwa orang lain menilai dirinya menarik.

Cash & Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa elemen dasar dari *body image* adalah bagaimana cara pandang seseorang dalam menerima tubuhnya. Sanchez, et al. (2021) menjelaskan *body image* mengacu pada persepsi, evaluasi, dan perasaan seseorang tentang penampilan tubuh dan fisik serta menganggapnya sebagai bagian dari konsep diri Seseorang menanggapi dirinya sendiri positif atau negatif itu tergantung pada pribadi orang tersebut. Maka dapat dipahami jika subjek dalam penelitian yang merupakan siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin memiliki penerimaan yang tinggi terhadap tubuhnya sendiri.

Nurvita & Handayani (2015) berpendapat remaja dengan *body image* positif mengekspos bahwa mereka nyaman dengan bentuk serta penampilan tubuh yang dimiliki. Temuan dari penelitian ini juga dijelaskan dengan bukti yang menunjukkan bahwa apresiasi terhadap bentuk tubuh dapat dipengaruhi melalui peningkatan kesadaran akan fungsionalitas tubuh dan nilai yang lebih besar ditempatkan pada perwujudan positif, sehingga dari kesadaran fungsionalitas tubuh itulah akan membentuk *body image* yang positif (Alleva & Tylka, 2021).

Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian, tingkat *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 47%. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kebanyakan siswa yang memiliki *self-esteem* tinggi. Penyebab siswa memiliki *self-esteem* tinggi yaitu karena siswa tidak beranggapan bahwa dirinya lebih unggul dari orang lain, mampu mengerjakan tugas sesuai dengan yang telah diinstruksikan, mengikuti nilai dan norma yang berlaku, memperbaiki diri dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Sedangkan apabila siswa memiliki *self-esteem* yang rendah maka akan merasa kecewa saat gagal, pesimis, minder, malu, takut mengemukakan pendapat saat berinteraksi dengan orang lain.

Rosenberg (Suhron, 2016) menjelaskan *self-esteem* yang tinggi ditandai dengan perasaan bahwa dirinya berharga, tidak menganggap dirinya lebih unggul dari orang lain, cenderung mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dirinya sendiri. Sedangkan *self-esteem* yang rendah cenderung mengalami kecemasan sosial, melebih-lebihkan peristiwa negatif yang dialami, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel. Berdasarkan temuan Nguyen, et al. (2019) mengatakan *self-esteem* yang tinggi menghasilkan banyak hasil positif dan juga bermanfaat, termasuk meningkatkan kinerja siswa dalam hal belajar. Sementara itu, *self-esteem* yang rendah beresiko menjadi penyebab depresi, kecemasan, dan upaya bunuh diri di kalangan remaja, hal tersebut tentu berdampak terhadap prestasi akademik serta kesehatan mental siswa.

Terdapat tiga indikator *self-esteem* yang banyak menyumbang perolehan dari hasil rata-rata skor sebagai pembentuk *self-esteem* yaitu, kemampuan individu mengatur dan mengontrol tingkah laku dengan presentase sebesar 81%, taat untuk mengikuti norma, etika, atau standar moral yang harus dilakukan dan harus dihindari dengan presentase sebesar 77%, dan dapat mengerjakan tugas dengan baik dengan presentase sebesar 72%. Hal ini ditunjukkan bahwa siswa dengan *self-esteem* tinggi mampu mengendalikan emosinya, mematuhi dan menjalankan norma dan nilai yang berlaku di sekolah maupun di masyarakat, serta dapat mengerjakan tugas sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Zahroh (2022) berpendapat siswa dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung merasa percaya diri dan yakin dengan kemampuan mereka sendiri, sehingga keyakinan ini akan membantu siswa untuk secara serius mencapai tujuan yang mereka harapkan. Begitu pula sebaliknya, seseorang dengan *self-esteem* yang rendah akan merasa ragu dengan kemampuan yang dimilikinya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Idris (2020) mengatakan bahwa selama masa pubertas, jika *self-esteem* dinilai dengan baik, individu cenderung menunjukkan kepribadian dengan harga diri yang tinggi, seperti tidak cemas tentang masalah yang harus dilalui dan juga risikonya, emosi selalu stabil, tujuan dan aktivitas yang direncanakan jelas, tidak frustrasi, dan tentu saja memiliki kepercayaan diri. Berbeda dengan remaja yang memiliki *self-esteem* rendah, mereka akan merasa malu dan mudah pesimis. Maka dapat dipahami

jika subjek dalam penelitian yang merupakan siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin memiliki perasaan berharga yang tinggi terhadap dirinya.

Terkait pengaruh antara *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin ditemukan bahwa siswa disekolah tersebut memiliki *body image* yang positif dan *self-esteem* yang tinggi. Namun, meski begitu masih ada siswa yang belum mampu untuk sukses sehingga siswa tidak berani dalam mengambil keputusan seperti menentukan cita-cita. Hal tersebut dikarenakan indikator mampu untuk sukses pada indikator *self-esteem* memiliki presentase terendah atau paling sedikit dipilih oleh siswa. Ini menunjukkan jika indikator *self-esteem* tersebut belum tentu dipengaruhi oleh faktor *body image*, bisa jadi ada faktor lainnya seperti yang telah dijelaskan dalam hipotesis bahwa masih ada sebesar 62,1% faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-esteem.*

Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-esteem* selain *body image* diantaranya faktor dukungan sosial, konsep diri, penyesuaian diri, dan kepercayaan diri. Salah satu dari faktor tersebut yaitu mengenai kepercayaan diri ditunjukkan berdasarkan hasil penelitian Ismansyah (2020) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berpengaruh sebesar 64,3% terhadap *self-esteem*, hal tersebut menggambarkan bahwa faktor kepercayaan diri merupakan faktor yang cukup besar mempengaruhi *self-esteem* seseorang.

Kendati demikian, walaupun mampu untuk sukses bukan menjadi faktor utama dari pengaruh *body image*, tetapi dengan adanya *body image* positif dapat menjadi penunjang siswa untuk mengerjakan tugas dengan baik sehingga nilai yang didapatkan pun memuaskan. Hal tersebut tentu berdampak pada *self-esteem* siswa karena apabila nilai dari tugas yang dikerjakan memuaskan, maka siswa tersebut akan merasa bahwa dirinya mampu dan berharga sehingga *self-esteem* siswa pun menjadi tinggi. Ini menandakan bahwa jika siswa memiliki *body image* positif pada dirinya maka hal tersebut dapat mempengaruhi *self-esteem* pada siswa sehingga *self-esteem* yang dimiliki siswa pun turut tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila *body image* yang dimiliki negatif maka *self-esteem* siswa pun turut rendah. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang positif antara *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin dimana semakin positif *body image*, maka *self-esteem* yang dimiliki semakin tinggi pula.

Hasil dari penelitian ini didukung beberapa penelitian sebelumnya. Khaira (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-esteem* dan *body image* pada remaja pria. Sementara penelitian lain yang telah dilakukan Ratnasari, et al. (2014) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara variabel *body image* dan *self-esteem* pada remaja perempuan. Begitu pula dengan hasil penelitian Nurvita & Handayani (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja awal yang mengalami obesitas. Hal ini sesuai dengan gambaran mengenai *body image* terhadap *self-esteem* siswa dimana dari hubungan antar dua variabel tersebut terdapat pengaruh antara *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin.

Selain itu, hasil pada penelitian ini juga mendukung teori yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002) bahwa *body image* memainkan peran penting dalam pengembangan *self-esteem.* Williams & Currie (2000) menunjukkan semakin positif *body image* yang dimiliki maka *self-esteem* individu tersebut akan tinggi, dan sebaliknya semakin negatif *body image* yang dimiliki maka *self-esteem* individu tersebut akan ikut rendah. Pendapat tersebut sejalan dengan hasil gambaran mengenai pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin. Siswa mampu memaknai *body image* secara baik, maka *self-esteem* tinggi pada diri siswa akan berkembang sehingga siswa dapat berpikir secara positif dan merasa bahwa dirinya berharga. Berbanding terbalik dengan siswa yang memiliki *body image* negatif, *self-esteem* pada diri siswa akan menjadi rendah sehingga siswa tersebut menganggap dirinya bermutu rendah dan merasa dirinya tidak sempurna.

Siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin dengan *body image* positif menunjukkan sikap percaya diri dan hal tersebut tentu mempengaruhi *self-esteem* yang tinggi dimana individu dapat mengenali jati dirinya sendiri secara baik. Ini sejalan dengan pendapat Ifdil, Denich, & Ilyas (2017) yang mengatakan apabila remaja mampu bersikap positif dan memiliki penerimaan diri yang tinggi, maka remaja tersebut akan menemukan kenyamanan sosial dan dapat mencegah evaluasi negatif *body image* pada tubuhnya.

Selain itu, bukti pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* di SMP Negeri 27 Banjarmasin adalah siswa dengan *body image* positif menganggap tubuhnya sempurna dan menarik, sehingga siswa memiliki kepuasan, kebanggaan, dan kebahagiaan hingga *self-esteem* menjadi tinggi. Di sisi lain, siswa menganggap bentuk tubuh mereka tidak menarik, tidak

proporsional dan tidak sempurna, sehingga siswa merasa tidak puas dan kecewa dengan tubuh mereka dan ini membentuk *self-esteem* siswa yang rendah.

Berdasarkan paparan diatas, maka disimpulkan bahwa hasil penelitian ini telah menjawab rumusan masalah penelitian yaitu terdapat pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin. Adapun dampak dari pengaruh *body image* positif terhadap *self-esteem* yang tinggi salah satunya adalah prestasi siswa. Siswa dengan *body image* positif pasti memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Rasa percaya diri inilah yang dapat meningkatkan *self-esteem* pada diri siswa, sebab siswa akan acuh terhadap penampilannya ataupun komentar orang lain yang berhubungan dengan bentuk tubuhnya selagi siswa tersebut memiliki prestasi yang dapat dibanggakan baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Hal ini dikarenakan siswa percaya dengan kemampuan yang dimilikinya dan memiliki kemauan tinggi dalam berusaha sehingga dapat memunculkan motivasi diri, minat serta bakat untuk dikembangkan hingga menghasilkan sebuah prestasi dari berbagai bidang yang diminati siswa.

Pernyataan tersebut didukung pendapat Ratnawati & Sofiah (2012) yang mengatakan bahwa seseorang dengan kepercayaan diri tinggi akan membawa dirinya mampu berpikir positif dan menilai segala sesuatu secara objektif dimana penilaian tersebut tidak hanya pada dilihat dari satu sisi seperti fisik saja, melainkan lebih kepada potensi yang dimilikinya. Sementara itu, Ahyani & Astuti (2018) mengatakan bahwa remaja yang optimis dengan kemampuan yang dimilikinya akan lebih baik, terlebih remaja tersebut dapat mengembangkan kreativitas melalui ide-ide yang ada didalam dirinya, sehingga dari mengekspresikan ide-ide tersebut maka *body image* yang negatif dapat dicegah. Berkat dari potensi serta ide itulah yang akan membantu mengurangi adanya pemikiran negatif mengenai fisik pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin, salah satunya juga bisa menjadi pendorong agar siswa mampu menentukan cita-citanya sehingga siswa dapat mencapai kesuksesan di masa yang akan datang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisa dari penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin sebesar 37,9%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki maka semakin tinggi *self-esteem* individu. Sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki maka semakin rendah *self-esteem* pada diri individu tersebut. Saran bagi Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan senantiasa mengarahkan serta memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan *body image* positif dan *self-esteem* tinggi dengan membuat program layanan bimbingan dan konseling dengan mengangkat tema-tema terkait permasalahan tersebut. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi *body image* negatif dan *self-esteem* rendah pada siswa. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencari kemungkinan faktor lain yang lebih besar pengaruhnya terhadap *self-esteem*.

REFERENSI

Adeline, *A*. G. (2021, 16 April). *Body Image Pada Anak dan Remaja Bisa Membuat Mereka Tidak Percaya Diri*. Diakses pada 25 Maret 2022, dari https://www.suara.com/lifestyle/2021/04/17/155429/body-image-pada-anak-dan-remaja-bisa-membuat-mereka-tidak-percaya-diri

Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.

Alleva, J. M., & Tylka, T. L. (2021). Body Functionality: A Review of The Literature. *Body Image, 36*, 149-171.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.

Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *3*(2), 55–61.

Idris, R. F. (2020). *Hubungan Self-esteem dengan Body image pada Penggemar Idol K-Pop di Surabaya*. Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Ismansyah, A. (2020). *Hubungan Antara Harga Diri dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dalam Penggunaan Gadget Xiaomi*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Program Studi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Itabiliana, V. (2015, 05 Mei). *Remaja Putri Paling Rendah Memiliki Self Esteem*. Diakses pada 25 Maret 2022, dari https://lifestyle.bisnis.com/read/20150505/236/ 429865/remaja-putri-paling-rendah-memiliki- self-esteem

Khaira, P. (2018). *Hubungan Body image dengan*

Self-esteem pada Remaja Pria. Skripsi tidak diterbitkan. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

Khoirunafik, U. (2018). *Hubungan Harga Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja*. Skripsi tidak diterbitkan. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadyah Surakarta.

Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, *698*(10), 1-7.

Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *4*(1), 41–49.

Nurwahidah, N. (2019). Pengaruh Menopause Pada Wanita Umur 45-60 Terhadap Perubahan Body Image di Dusun Kawae Desa Maria Utara Kecamatan Wawo Kabupaten Bima Tahun 2019. *Bima Nursing Journal*, *1*(1), 1–7.

Putri, T. A. (2015). Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi yang Mengalami Obesitas. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadyah Surakarta.

Ratnasari, Y., Yunani, Y., & Prasida, D. W. (2010). Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri Remaja Putri pada Masa Pubertas di SMPN 33 Semarang. *Jurnal STIKES Karya Husada Semarang*, *33*(1), 52–64.

Ratnawati, V., & Sofiah, D. (2012). Percaya Diri, Body image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *1*(2), 130–142.

Rochanah, R. (2018). Implementasi Landasan Religius dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Penanganan Dampak Masa Puber. *KONSELING EDUKASI: Journal of Guidance and Counseling, 2*(1), 21–42.

Sanchez, L. M., Ribelles, V. L., Olarte, P. G., Gonzalez, P. R., & Guil, R. (2021). Enhancing Self-Esteem and Body Image of Breast Cancer Women through Interventions: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. *18*(4), 1640.

Sari, U. S. C., & Abrori, A. (2020). *Body Image.* Jakarta: PT Sahabat Alter Indonesia.

Sit, M. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Medan: Perdana Publishing.

Suhron, M. (2016). *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self-Esteem.* Ponorogo: Unmuh Ponorogo Press.

Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, *1*(1), 9–28.

Widiyani, D. S., Rosanda, D. A., Cardella, T. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, *9*(1), 67.

Williams, J. M., & Currie, C. (2000). Self-Esteem and Physical Development in Early Adolescence: Pubertal Timing and Body Image. *Journal of Early Adolescence*, *20*(2), 129–149.

Zahroh, D. A., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(3), 140–148.