Hubungan antara Self Esteem dengan Body Image pada Laki – Laki Masa Remaja Akhir di Yogyakarta

Isfandiya Maulidina[1], Kondang Budiyani[2]
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
maulidinaisfandiya@gmail.com

Abstrak

Body Image adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif pada dirinya sendiri. *Self Esteem* adalah sikap positif atau negatif terhadapobjek tertentu, yaitu diri sendiri. Pada masa remaja, banyak remaja yang disibukkan dengan bentuk tubuhnya dengan mengembangkan gambaran individual mengenai tubuh mereka. Seharusnya remaja memiliki *body image* yang positif yaitu berupa evaluasi dan persepsi positif terhadap ukuran dan bentuk tubuh serta merasakan kenyamanan dengan kondisi fisiknya. Hal ini diwujudkan dengan menghargai tubuhnya dan merasa bangga serta merasa percaya diri dengan kondisi tubuhnya saat ini.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahuihubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada laki – laki masa remaja akhir di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan ada hubungan positif antara *self esteem*dengan *bodyimage* pada laki – laki masa remaja akhir di Yogyakarta. Subjek penelitian melibatkan 118remaja di Yogyakarta dengan rentang usia 18-22 tahun. Pengumpulan data menggunakan skala *self esteem* dan *body image*. Metode analisis data menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson. Hasil analisis diperoleh **(rxy) = 0,522.** Hal ini menunjukkanbahwa ada hubungan positif antara *self esteem* dengan *body image* pada laki – lakimasa remaja akhir di Yogyakarta. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,272 yangberarti variabel *self esteem* memberikan sumbangan terhadap *body image* sebesar 27,2% dan sisanya 72,8% disebabkan oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Body Image,* Remaja akhir laki – laki*, Self Esteem,*

Abstract

Body Image is the attitude a person has towards their body which can be a positive or negative assessment of themselves. Self Esteem is a positive or negative attitude towards a particular object, namely oneself. During adolescence, many teenagers are preoccupied with their body shape by developing individual images of their bodies. Teenagers should have a positive body image, namely in the form of a positive evaluation and perception of body size and shape and feel comfortable with their physical condition. This is realized by appreciating one'sbody and feeling proud and confident in the current condition of one's body. The proposed hypothesis is that there is a positive relationship between self-esteem and body image in men in late adolescence in Yogyakarta. The research subjects involved 118 adolescents in Yogyakarta with an age range of 18-22 years. Collecting data using a scaleof self-esteem and body image. The data analysis method uses Pearson's Product Momentcorrelation analysis. The results of the analysis obtained ***(rxy) = 0.522 .*** *This indicates thatthere is a positive relationship between self-esteem and body image in men in lateadolescence in Yogyakarta. The coefficient of determination (R^2) obtained is 0.272, whichmeans that the self-esteem variable contributes to body image of 27.2% and the remaining72.8% is caused by other factors.*

Keywords: Body Image, Late Adolescent Boys, Self Esteem,

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode transisi diantara masa kanak-kanak dan dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Tugas utama dari masa remaja adalah persiapan menuju kedewasaan (Santrock, 2014). Santrock (2007)menyatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia 10 sampai dengan usia 13 tahun dan akan berakhir hingga usia 18 tahun sampai dengan usia 22 tahun. Pada umumnya remaja yang tergolong pada masa remaja akhir akan cenderung berada dalam keaadan labil serta emosional, dikarenakan remaja mengalami banyak perubahan – perubahan yang berlangsung secara cepat. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akhir merupakan perubahan yang paling terlihat dan merupakan salah satu sumber permasalahan utama yang terjadi pada remaja (Lintang, Ismanton, & Onibala ,2015).

Remaja akan cenderung dituntut untuk dapat melewati semua tugas perkembangan dengan menerima kondisi fisiknya serta dapat memanfaatkan tubuhnya secara efektif(Rahmania & Yuniar,2012). Santrock (dalam Nuvita & Handayani, 2015) menyatakan bahwa remaja harusnya dapat menerimakeadaanfisiknya dan menggunakan tubuhnya dengan efektif, karena hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa remaja. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2003) yang menjelaskan bahwa pada masa remaja, banyak remaja yang disibukkan denganbentuk tubuhnya dengan mengembangkan gambaran individual mengenai tubuh mereka *(body image).* Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut terkait erat dengan *body image*. *Body image* merupakansuatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang atau suatu individu tertentu terhadaptubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya (Rombe, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa 11 persen pria Australia berusia di atas 15 tahun telah melakukan diet untuk menurunkan berat badan pada tahun lalu. Semakin banyak remaja laki-laki yang terlibat dalam pembentukan otot untuk mencapai otot ideal melalui pembentukan tubuh dan penggunaan steroid (juga dikenal sebagai obat peningkat citra dan kinerja) atau suplemen protein (betterhealth, 2019).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif pada dirinyasendiri. Menurut Denich dan Ifdil (2015*) body image* adalah gambaran persepsi diri seseorang mengenai yang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan terhadap tubuhnya baik dalam hal berat ataupun dalam bentuk tubuh yang didasarkan pada persepi – persepsi orang lain dan seperti apa mereka harus menyesuaikan persepsi itu. Selanjutnya, Cash danPruzinsky (2002) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek yang dapat mempengaruhi pengukuran *body image*, (1) *Apperance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), (2) *ApperanceOrientation* (Orientasi Penampilan), (3) *Body Areas Statisfacion* (Kepuasanterhadap Bagian Tubuh), (4) *Overweigh Precution* (Kecemasan Menjadi Gemuk), (5) *Self-Clasified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh).

Penelitian yang dilakukan Nurvita dan Handayani (2015) menunjukkan hasil bahwa sebanyak 29,27% atau 12 subjek memiliki *body image* rendah, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki *body image* negatif. Subjek yang memiliki *body image* negatif lebih banyak dibandingkan hanya 3 subjek yang memiliki *body image* positif dengan persenta sesebesar 7,32%. Kemudian, Hasil penelitian dari rumah sakit di Boston, Dr Alison Field bersama rekan-rekannya melakukan survei yang menyebutkan bahwa pria yang sudah memasuki usia 15-21 tahun ternyata juga tidak luput dari rasa minder akan tubuhnya sendiri. Survei menunjukan bahwa sebanyak 9,2% pria lebih peduli pada otot-ototnya, dibandingkan dengan 2,5% pria yang khawatir tentang berat badannya, dan 6,3% terkait dengan keduanya (Prawira, 2013).

Menurut Solistiawati dan Novendawati (2015) menyatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada remaja membuat remaja lebih memperhatikan penampilan fisiknya. Menurut McCabe (dalam

Ganeçwari & Wilani, 2019) berpendapat bahwa pada jaman sekarang banyak remaja laki – laki yang termotivasi untuk dapat memiliki fisik sesuai yang diinginkan dan remaja akhir laki – laki umumnya memiliki konsep tubuh yang ideal yaitu memiliki tubuh yang berisi, berdada bidang dan memiliki biseps yang menonjol. Hal ini sejalan dengan pendapat Ferdyan (2016) yang menyatakan bahwa kurang terbukanya pria mengenai rasa tidak kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya dapat mempengaruhi kondisi psikisnya seperti munculnya pemikiran negatif yang menimbulkan kecemasan terhadap bagaimana penilaian orang lain tentang bentuk tubuhnya. Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa secara historis, rasa malu dan takut dengan penghinaan publik akan meningkat pada laki - laki yang tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga banyak laki - laki yang rentan terhadap berbagai kekhawatiran tentang berat badan daripada perempuan, karena idealnya laki – laki bercita-cita jauh lebih kompleks, seperti keinginan mengubah berat badan yang difokuskan dengan bentuk tubuh yang berotot. Sehingga penelitian mengenai citra tubuh menjadi penting dilakukan, karena Cash dan Pruzinsky (2002) juga menjelaskan bahwa citra tubuh yang positif akan memfasilitasi kepercayaan dan kenyamanan sosial, sedangkan citra tubuh negatif akan menyebabkan hambatan dan kecemasan sosial, rasa minder, serta dapat melakukan olahraga ataupun makan yang berlebihan. Pada beberapa hasil penelitian didapatkan faktor – faktor yang mempengaruhi *bodyimage*, yaitu penelitian dilakukan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) menemukan sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian, sedangkan Melliana (dalam Ramandai, Akbar & Kusuma, 2019) menemukan*self esteem,* perbandingan dengan orang lain, keluarga, dan hubungan interpersonal. Pada penelitian ini peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor *self esteem* yang mampu mempengaruhi *body image* karena *self esteem* merupakan salah satu dari faktor kepribadianyang dikemukan oleh Cash & Purzinky (2002) yang menyatakan bahwa *self esteem* yang positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi positif tubuh seseorang dan berfungsi sebagai penyangga terhadap peristiwa yang mengancam *body image* seseorang. Sebaliknya, *self esteem* yang buruk dapat meningkatkan kerentanan *body image* seseorang. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaira (2018) mengenai hubungan antara *self - esteem* dengan*body image* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positifyang signifikan antara *self esteem* dan *body image* pada remaja laki - laki.

Rosenberg (dalam, Mruk,2006) mengatakan bahwa *self esteem* adalah sikap positif atau negatif terhadap objek tertentu, yaitu diri. Menurut Refnadi (2018) *self esteem* adalah penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri. Dapat berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang pada akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaandiri dalam menajalani kehidupan, sedangkan menurut Nurvita dan Handayani (2015*) self-esteem* adalah penilaian seseorang mengenai bagaimana individu tersebut dapat menghargai serta menilai dirinya secara keseluruhan dan adanyasikap positif atau negatif terhadap segala sesuatu yang berikaitan dengan dirinya. Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002) menjabarkan *self esteem* kedalam dua aspek yaitu, (1) *self-competence* (kompetensi diri) merujuk pada penilaian pengalaman diri sendiri bahwadiri mampu memiliki potensi,efektif dan dikontrol serta diandalkan dan (2) *self-liking* (keinginan sendiri) merujuk pada sebuah perasaan berharga akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, pengelamanpenilaian diri sebagai objek sosial, orang baik atau buruk yang memiliki sikap positif terhadap diri sesuai dengan kriteria internal untuk dapat berupa perasaan yang berharga. Menurut Cash dan Smolak (2011) *bodyimage* adalah sebuah konstruk yang memiliki berbagai dimensi berupa positif dan negatif. Beberapa dimensitersebut yang merepresentasikan bagaimana cara seseorang mamandang negatif mengenai bentuk tubuhnya. Seperti contohnya pengaruh positif yaitu berupa adanya perasaan gembira, kepuasan, sedangkan pengaruh negatif berupa adanya tingkat depresi, dan kemarahan.

Pengaruh positif juga menghasilkan pemikiran fleksibel, meningkatkan hubungan interpersonal mempromosikan perilaku altruistik, menangkal penyakit, dan membangun sifat tahanbanting (Cash & Smolak, 2011). Hal ini juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh Ifdil, Denich, &Ilyas (2017)ketika seorang remaja menganggap dirinya berharga atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai,maka seseorang tersebut akanmendapatkan kenyamanan sosial dan hal ini dapat mencegah penilaian *body image* yang negatif pada diri remaja. Oleh karna itu, Cash dan

Smolak(2011) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image*. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self - esteem* yangrendah akan meningkatkan *body image* yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Cash & Pruzinsky(dalam Nurvita & Handayani , 2015) menyatakan bahwa Individu yang memiliki *self esteem* yangtinggi akan dapat mengembangkan evaluasi yang positif terhadap dirinya, namun sebaliknya indivu yang memiliki *self esteem* rendah akan dapat meningkatnya *body image* yang negatif terhadap dirinya.Sejalan denggan penelitian yangdilakukan oleh Khaira (2018) mengenai hubungan antara *self esteem*dengan *body image*didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dan *body image* pada remaja laki – laki. Artinya semakin tinggi *self esteem* pada remaja laki – laki maka semakin tinggi pula *body image* yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Atas uraian diatas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada laki – kaki masa remaja akhir?

METODE

Body image adalah konstruk yang multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi,dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik. *Body image* pada penelitian ini diukur menggunakanskala *body image* yang dimodifikasi oleh peneliti dari Wening Nurfitri (2018) berdasarkan skala *body image* dari Cash dan Purzinsky (2002) yang terdiri dari lima aspek yaitu, *Apperance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), *Apperance Orientation* (Orientasi Penampilan), *Body Areas Statisfacion* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), *Overweigh Precution* (Kecemasan Menjadi Gemuk), dan *Self- Clasified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh). Skor yang diperoleh dari Skala *Body image* menunjukkan tinggi rendahnya *Body image* pada remaja akahir. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka akan semakin tinggi juga *body image*nya. Adapun sebaliknya, semakin rendah skor yangdiperoleh maka semakin rendah *body image* pada diri subjek. Skala terdiri dari 58 aitem sebelum dilakukannya *try out* dengan rincian 31 aitem pernyataan *favorable* dan 27 aitem pernyataan *unfavorable.*

Self esteem merupakan sikap yang berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang berupa sikap positif ataupun negatif terhadap diri individu. *Self esteem* pada penelitian ini diukur menggunakan skala *Self esteem* yang dimodifikasi oleh peneliti dari Putri Khaira (2018) berdasarkanskala *Self esteem* dariRosenberg (Tafarodi & Milne, 2002) yang terdiri dari dua aspek yaitu, *self- competence* (kompetensi diri) dan *self-liking*(keinginan sendiri). Skor yang diperoleh dari Skala *Self esteem* menunjukkan tinggi rendahnya *Self esteem* pada remaja akhir. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, makamenunjukkan *self esteem* yang tinggi. Adapun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka menunjukkan self esteem yang rendah pada diri subjek. Skala terdiri dari 24 aitem sebelum dan sesudah dilakukan *try out* dengan rincian dari 24 aitem pernyataan, dengan rincian12 aitem pernyataan *favorable* dan 12 aitem pernyataan *unfavorable.*

Uji coba (*tryout*) skala *body image* dilakukan pada tanggal 25 Juni 2021 dengan total subjek 113 remaja laki – laki dan perempuan dengan rentang usia 12 – 24 tahun. Sedangkan, uji coba *(tryout)*skala *self esteem* dilakukan pada tanggal 25 Juni 2021 dengan total subjek 60 remaja akhir laki – lakidengan rentangusia 18 – 22 tahun. Peneliti membagikan skala dengan menggunakan Google Formulir. Tujuannya dilakukan *tryout* skala penelitian adalah untuk menilai kelayakan aitem. Berdasarkan hasil uji coba skala *self esteem* dengan 24 aitem yang diuji coba pada 60 subjek tidak terdapat aitem yang gugur. Koefisien uji daya beda aitem bergerak dari 0,667 sampai 0,913.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunaakan Medote SkalaLikert. Skala Likert merupakan skala yang akan digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono,2009). Skala pengukuran yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala *Bodyimage* dan *Self esteem*. Skala pengukuran dimulai dengan menggunakkan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan

Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *favorable* memiliki skor 4 untuk penyataan SangatSesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan, pernyataan *unfavorable* memiliki skor 1 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataanSesuai (S),skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan SangatTidak Sesuai (STS). Skala yang digunakan sudah diuji coba oleh peneliti sebelumnya untuk mengetahui validitas dan relabilitas alat ukur. Azwar (2017) menyatakan validitas merupakan kemampuan suatu tes untuk mengukur secara akurat atribut yang seharusnya diukur. Jenis validitas yang digunakan dalam skala ini adalah validitas konstruk yaitu validitas yang menyatakan sejauh mana skor – skor hasil pengukuran dengan suatuinstrumen itu mereflesikan konstruk teoretik yang mendasari penyusunan instrumen tersebut (Suryabrata, 2000). Reliabilitas adalah sejauh mana hasil dari suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2017).

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja laki – laki sebanyak banyaknya 100 orang dengan rentang usia 18 – 21 tahun dimana masa ini sudah terjadi perubahan fisik, pertambahan tinggi dan berat badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis (Monks, Knoers, & Haditono, 2002). Penelitian ini menggunakan *google form* yang disebar melalui sosial media peneliti seperti *whatsapp* dan*instagram*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaituanalisis korelasi *Product Moment* dariPearson untuk mengetahui hubungan antara variable kriterium,yaitu*Body Image* dengan variable prediktor, yaitu *Self Esteem* dengan menggunakan bantuan programSPSS *(Statistical Package for Social Science)* versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada laki –laki masa remaja akhir . Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,522 dengan p = 0,000 (p < 0.050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dan *body image*pada laki – lakimasa remaja akhir , sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi *self esteem*, maka semakin tinggi juga *body image* pada laki – laki masa remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem*, maka semakin rendah juga *body image* pada laki – laki masa remaja akhir.

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga menunjukkan bahwa*self esteem* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *bodyimage*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Khaira (2018) yang menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan sumbangan efektif sebesar 38,1% terhadap *body image*. *Self esteem* diartikan sebagai sikap positif atau negatif terhadap objek tertentu, yaitu diri sendiri (Rosenberg; dalam Mruk, 2006). Menurut Refnadi (2018) *self esteem* adalah penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan aspek yangdikemukakan oleh Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002), terdapat dua aspek*self esteem*, yaitu *self competence* dan *self liking*.

Aspek *self competence* (kompetensi diri), didefinisikan sebagai penilaian bahwa diri mampu, memiliki potensi, efektif dan dapat dikontrol serta diandalkan. *Self competence* merupakan hasil dari keberhasilan memanipulasi lingkungan fisik ataupun sosial yang berhubungan dengan realisasi dan pencapaian tujuan. Merasa memiliki kemampuan yang baik dan merasa puas dengan kemampuan diri sendiri. Aspek s*elf-liking*(keinginan sendiri), didefinisikan sebagai sebuah perasaan berharga individu akandirinya sendiri dalam lingkungan sosial, apakah dirinya merupakan seseorang yang baik atau buruk, hal ini merupakan nilai sosial yang dianggap berasal dari dalam diri, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, seperti merasa memiliki sejumlah kualitas diri yang baik, merasa diri sebagai orang yang berharga, merasa mampu melakukan hal-hal seperti kebanyakan orang lain lakukan.

Self esteem mampu mempengaruhi bagaimana cara seseorang memberikan gambaran positif terkait dengan

body image. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan yangdiungkapkan oleh Cash danPruzinsky (2002) yang menyatakan bahwa *self esteem* merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image*. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif. Hal ini juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) jika seorang individu yang memiliki *self- esteem* yang tinggiakan mengembangkanevaluasi yang positif terhadap tubuhnya, tetapi sebaliknya seorang individu yang memiliki *self - esteem* yangrendah akan meningkatkan *body image* yang negatif.

Adapun hasil kategorisasi skor subjek pada skala *body image* yaitu kategorisasi tinggi sebesar17,8% (21 subjek), kategorisasi sedang sebesar 82,2% (97 subjek), dan kategorisasi rendah 0% (0 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja akhir laki
– laki memiliki *body image* dalam kategori sedang.Hal ini menunjukksn bahwa remaja mengalami masa perkembangan tubuh yang belum maksimal, sehingga belum begitu puasa dengan tubuh yang dimiliki. Pada skala *self esteem*, hasil kategorisasi skor subjek adalah kategorisasi tinggi sebesar 56,8% (67 subjek),kategorisasi sedang sebesar 42,4% (50 subjek), dan kategorisasi rendah 8% (1 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja akhir laki – lakimemilki *self esteem* dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remajamemilki kompetisi danmenyukai dirinya.

Tabel 1.
Kategorisasi Subjek Skala *Body Image*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	X > (μ+1σ)	X > 135	21	17, 8%
Sedang	(μ-1σ) X (μ+1σ)	90 ≤ X ≤ 135	97	82,2%
Rendah	X < (μ-1σ)	X < 90	0	0 %
		Total	118	100 %

Keterangan :
X = Skor Subjek
μ = Mean atau rerata hipotetik
σ = Standart deviasi hipotetik

Tabel 2 .
Kategorisasi Subjek Skala *Self Esteem*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	X > (μ+1σ)	X > 72	67	56,8 %
Sedang	(μ-1σ) X (μ+1σ)	48 ≤ X ≤ 72	50	42,4 %
Rendah	X < (μ-1σ)	X < 48	1	8 %
		Total	118	100 %

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data yang diukur memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Kaidah untuk uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov > 0,050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal, namun apabilanilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov ≤ 0,050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Safitri, 2019). Berdasarkan hasil uji normalitas untuk skala *body image* diperoleh KS-Z = 0,074 dengan p = 0,161 (p > 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data skala *body image* dalampenelitian initerdistribusi dengan normal. Pada hasil uji normalitas untuk skala *self esteem* diperoleh KS-Z = 0,094 dengan p = 0,13 (p > 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data *self esteem* dalampenelitian ini mengikuti sebaran data tidak normal. Menurut Hadi (2015) normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh kepada hasil akhir. Lebih lanjut, ketika subjek dalam jumlah besaratau jumlah subjek N ≥30 maka data dikatakan distribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas *self esteem* dengan variabel tergantung *body image* merupakan hubungan yang linier atau tidak. Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi < 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan yang linier, namun apabila nilai signifikansi > 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung bukan merupakan hubungan yang linier (Safitri, 2019). Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai F = 51,111 dengan p = 0,000 (p<0,050), maka hubungan antara *self esteem* dan *body image* merupakan hubungan yang linear.

Hasil analisis korelasi di atas nilai koefisien (R2) sebesar 0,272, menunjukkan bahwa variabel *self esteem* memberikan sumbangan sebesar 27,2% terhadap *body image* dengan demikian 72,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Misalnya *Cultural socialization, Interpersonal experiences, Physical characteristics* (Cash dan Pruzinsky, 2002). Selain itu, faktor lainnyamenurut Melliana (dalam Ramandai,Akbar & Kusuma, 2019) yaitu faktor perbandingan dengan orang lain, keluarga dan hubungan interpersonal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja akhir laki - laki. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem* remaja akhir laki – laki , maka akan semakin positif *body image* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem* remajaakhir laki - laki, semakin negatif *body image* yang dimiliki. Hubungan antara kedua variabel ini dibuktikkan dengan adanya koefisien korelasi (rxy) = 0,522 dengan p = 0,000 (p < 0,050). Pada hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R Squared) sebesar 0,272 yangberarti bahwa variabel *Self Esteem* dapat mempengaruhi variabel *Body Image* sebesar 27,2% dan sisanya 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Saran yang diberikan kepada subjek penelitian (Remaja akhir laki- laki) yaitu, diharapkan remajaakhir laki - laki dapat menghargai keadaan tubuhnya, sehingga dapat mengurangi terjadinyapemikiran – pemikiran negatif tentang pandangan terhadap bentuk tubuh yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Bagi remaja akhir laki - laki yangtelah memiliki *Body Image* yang tinggi diharapkan mampu mempertahankan hal tersebut. Sedangkan, bagi remaja akhir laki - laki yang masih memiliki *Body Image* yang sedang danrendah, diharapkan dapat mengembangkannya dengan salah satu cara yaitu meningkatkan*Self Esteem* yang dapat dilakukan dengan menumbuhkan rasa kepercayaan terhadap diri sendiri dan rasa sikap diri yang positif. Kemudian bagi peneliti selanjutnyadiharapkan agardapat menggalilebih dalam mengenai teori, faktor - faktor lainnya dan memilih subjek dengan populasi yang lebih besar, agar hasil yang didapatkan bisa lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi *body Image*. Hal ini dikarenakan sumbangan efektif *self esteem* terhadap *body image* sebesar 27,2%, sehingga terdapat faktor-faktor lain yang dianggap dapat mempengaruhi *body image* pada remaja akhir laki – laki.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: PustakaPelajar.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4.* Penerbit: (Anggota IKAPI)Pustaka Pelajar. Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research,and clinicalpractice*. New York: The Guilford Press.

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image : A handbook of science. Practice andprevention (2nd ed).* New York : The Guildford Press.

Denich, A. U & Ifdil.(2015).Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan*

Pendidikan.3(2),55 – 61.

Ferdyan, H. (2016, November 13). *Pria Juga Bisa Tidak Percaya Diri dengan Tubuhnya*. Diambil pada tanggal 28 Maret 2021 dari Lifestyle: http://www.esquire.co.id/article/2016/11/3688-Pria- Juga-Bisa-TidakPercaya-Diri-dengan-Tubuhnya

Ganeçwari, A. I. G., & Wilani, N. M. A .(2015).Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar.*JurnalPsikologi Udayana .6(1)1, 67-75.*

Health,Better.(2019). *"Men also worry about their body image",* https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/body-image-and-diets, diakses pada 05 Juni 2021 pukul 07.50.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: erlangga

Ifdil, I., Denich, A. U,.&Ilyas,A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan DiriRemaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2*(3). 107–113. Health,Better

Khaira, P.(2018). Hubungan antara *self – esteem* dengan *body image* pada remaja pria.Yogyakarta: Skripsi tidak diterbitkan: Fakultas Psikilogi Universitas Islam Indonesia.

Lintang, A., Ismanto, Y., & Onibala, F,. (2015).Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri Di SMA Negri 9 Manado. *eJournal Keperawatan (e-Kp).3(2).*

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Mruk, C. J. (2006). *Self Esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self esteem*. New york: Springer Publishing Company.

Nurvita, V,.& Handayani,M,..(2015). Hubungan Aantara Self-esteem dengan Body Imagepada Remaja Awal yang Meng alami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental.*4(1),41- 49.

Nurfitri,W.(2018). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada remaja akhir putri.Yogyakarta: Skripsi tidak diterbitkan : Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Nur,D, P.(2012).Hubungan Antara *Body Image* dan *Self-Esteem* Pada Dewasa Awal Tuna Daksa.*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*.1(1).1-9

N,P.Rahmania,&Yuniar,I.C.(2012).Hubungan Antara Self-Esteem DenganKecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental.*1 (2),110-117.

Prawira, A. E. (2013, November 05). *Diam-diam remaja pria banyak yanganoreksia demi otot*. Diambil pada tanggal 21 April 2021 dari Liputan6: http://www/google.co.id/amp/s/m.liputan6.com/amp/737943/diam-diamremaja- pria-banyak-yang-anoreksia-demi-otot

Ramandai, R., Akbar,Z.,& Kusuma, M, W.(2019).Studi kepustakaan mengenai ladasan teori *body image* bagi perkembangan remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling* 5(2). 121- 135.

Refnadi,R.(2018). Konsep *self esteem* serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesi., 4(1),16- 22.*

Rombe, S. (2014). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif padaremaja putri di SMA negeri 5 samarinda. *eJournal Psikologi, 2 (1), 76-91.*

Safitri, R. M. (2019). *Modul Praktikum Analisis Data*.

Santrock, J. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja.* Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (Fifteenth Edition)*. United States of America:University of Texasat Dallas.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja jilid 2*. Jakarta: Erlangga

Solistiawati, A.,& Novendawati.(2015).Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga DiriRemaja Akhir Putri.*Jurnal Psikolog.13(1).*

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). *Decomposing global self-esteem*. *Journalof*

Personality Assessment. 70 (3), 443-484.

Triana, D, P, & Ratna, D, S (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapana Diri Pada Remaja Awala Kelas VII. *Jurnal Empati, 4(2).*