ANWARUL
Jurnal Pendidikan dan Dakwah

e-ISSN : 2808-7895
p-ISSN : 2809-1043

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossef, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i4.3634

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN SELF ESTEEM PADA SISWA SMA DAN IMPLIKASINYA DALAM PELAYANAN KONSELING

The Relationship Between Body Image and Self-Esteem Among High School Students and Its Implications for Counseling Services

Salsa Billa Dwi Fani & Nurfarhanah
Universitas Negeri Padang
salsabilladwifani2@gmail.com; nurfarhanah@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Aug 2, 2024	Aug 5, 2024	Aug 8, 2024	Aug 11, 2024

Abstract

This research is motivated by students who have low self-esteem because students feel they have a negative body image. Students tend to be dissatisfied with their body shape, and even consider physical condition to be a mandatory standard that other people pay attention to. This research aims to describe body image and self-esteem in students and their implications for counseling services. This type of research uses a quantitative approach with descriptive methods. The population of this study was 694 students of SMAN 1 2x11 Enam Lingkung who were registered in the 2024/2025 academic year, the sample for this study was 328. Sample selection used proportional random sampling technique. The data collection technique uses a scale for body image and self-esteem. Data were analyzed using descriptive techniques. The research results show that overall body image is in the medium category, while overall self-esteem is in the high category. Services that can be provided to students to improve body image and self-esteem include information services and group guidance services.

Keywords : Body Image, Self Esteem

Jurnal Anwarul is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstract: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah dikarenakan siswa yang merasa memiliki *body image* yang negatif. Siswa cenderung tidak puas dengan bentuk tubuhnya, bahkan menganggap kondisi fisik merupakan standar wajib yang diperhatikan oleh orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *body image* dan *self esteem* pada siswa dan implikasinya dalam pelayanan konseling. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 694 siswa SMAN 1 2x11 Enam Lingkung yang terdaftar pada tahun ajaran 2024/2025, sampel penelitian ini berjumlah 328. Pemilihan sampel menggunakan teknik *propotional random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *body image* dan *self esteem*. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* secara keseluruhan berada pada kategori sedang, sedangkan *self esteem* secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Layanan yang bisa diberikan kepada siswa untuk meningkatkan *body image* dan *self esteem* diantaranya adalah layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok.

Kata Kunci : *Body Image*, *Self Esteem*

PENDAHULUAN

Self esteem merupakan aspek lain dari identitas yang penting bagi perkembangan remaja (Upton, 2012). Masa remaja merupakan masa yang berada pada fase perkembangan dan pertumbuhannya sangat pesat (Juliana, Ibrahim. I & Sano. A, 2014). Individu dengan *self esteem* rendah akan berpikir buruk tentang diri sendiri, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, cenderung pesimis tentang masa depan, mengingat masa lalu lebih negatif dan tenggelam dalam suasana hati negatif dirinya dan akan lebih rentan terhadap depresi ketika ia menghadapi stress (Febriana, 2016). Sejalan dengan itu, jika *self-esteem* seseorang rendah, maka hal tersebut akan menghambat perkembangannya, baik itu bagi kehidupan pribadi maupun kehidupannya dalam bersosialisasi (Ngadiman, Yendi, Nurfarhanah & Lisa, 2023). *Self esteem* berkembang serta berubah seiring anak-anak beralih ke masa remaja dan selalu berkaitan dengan perubahan-perubahan raga, dimana sebagian besar remaja menunjukkan ketidakpuasan atas tubuh yang mereka miliki dimasa pubertas (Upton, 2012).

Body image merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012). Sejalan dengan itu, citra tubuh (*body image*) adalah pengalaman subjektif individu tentang tubuhnya, yang berisi persepsi, pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap tubuhnya (Sukma Dina, 2011). *Body image* sendiri memiliki beberapa jenis, Muhsin (2014) menyatakan bahwa jenis body image diantaranya ialah *body image* negatif dan *body image* positif.

Menurut Fristy (2012), remaja pada umunya merasa takut pada bentuk tubuh yang terlalu gemuk, pendek, kurus, wajah yang kurang cantik ataupun tampan dan lain sebagainya.

Beberapa bagian tubuh yang banyak dikeluhkan terhadap tubuh seperti kulit, rambut, berat badan, hidung, jari kaki, perut, payudara, mata, paha, gigi, kaki, dan fitur wajah. *Body image* yang ideal akan mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal yang dapat mencapai standar tersebut. *Body image* pada siswa dapat terbentuk dalam interaksi antar siswa, yaitu dengan saling berkomunikasi dan memberikan pendapat tentang penampilan mereka sehingga dapat tercapai penampilan yang diharapkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dara Gati Mustikaning Salamah, Siti Muyana, Erni Hestiningrum, dan Muya Bar (2022), dimana terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 1 Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi *body image* siswa memiliki *body image* dengan kategori sedang dengan presentase 64,25%. Sedangkan tingkat kepercayaan diri siswa memiliki kepercayaan diri dengan kategori sedang dengan presentase 72,07%. Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan *Body Image* dengan *Self Esteem* Pada Siswa SMA dan Implikasinya dalam Pelayanan Konseling"

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 694 siswa SMAN 1 2x11 Enam Lingkung yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024, jumlah sampel penelitian ini sebesar 328 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *propotional random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *body image* dan *self esteem*. Data dianalisis menggunakan deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data *Body Image*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Body Image* Secara Keseluruhan (n=328)

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥147	4	1.22
Tinggi	119-146	141	42.99
Sedang	**91-118**	**169**	**51.52**
Rendah	63-90	13	3.96

Sangat Rendah	≤62	1	0.30
Jumlah		**328**	**100**

Berdasarkan tabel di atas, terdapat keseluruhan sampel penelitian berjumlah 328 siswa, terlihat bahwa *body image* pada siswa berada pada kategori sedang berjumlah 169 siswa dengan persentase sebesar 51,52%. Artinya, secara umum siswa menilai dirinya cukup baik dari segi penampilan, bagian tubuh dan ukuran tubuh. Namun, masih terdapat siswa dengan *body image* berada pada kategori rendah.

Tabel 2. Deskripsi Skor dan Kategori *Body Image* Siswa (n=328)

Aspek	**Skor**							
	Ideal	**Tertinggi**	**Terendah**	**Total**	**Rata-rata**	**SD**	**%**	**Ket**
Evaluasi penampilan	35	35	14	8094	24.68	3.42	70,50	S
Orientasi penampilan	25	25	5	5943	36.13	2.99	72,47	T
Kepuasan bagian tubuh	55	55	14	11997	36.58	5.71	66,50	S
Kecemasan menjadi gemuk	40	40	8	8195	24.98	5.17	62,46	T
Pengkategorian ukuran tubuh	20	20	6	3820	11.65	2.54	58,23	S
Keseluruhan	**175**	**175**	**60**	**38049**	**116.00**	**14.70**	**66,28**	**S**

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari variabel *body image*, rata-rata skor capaian *body image* adalah 116,00 (66,28%) dengan kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis masing-masing sub variabel yaitu, rata-rata skor capaian evaluasi penampilan 24,68 (70,50%) dengan kategori sedang, rata-rata skor capaian orientasi penampilan 36,13 (72,47%) dengan kategori tinggi, rata-rata skor capaian kepuasan bagian tubuh 36,58 (5,71%) dengan kategori sedang, rata-rata skor capaian kecemasan menjadi gemuk 24,98 (5,17%) dengan kategori tinggi, dan rata-rata skor capaian pengkategorian ukuran tubuh 11,65 (58,23%) dengan kategori sedang.

Selanjutnya, dapat dilihat dengan lebih jelas dan rinci *body image* pada siswa melalui distribusi dari 5 aspek, adapun aspeknya sebagai berikut:

1. *Appearance Evaluatation* (Evaluasi Penampilan)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Body Image* dari Aspek *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥33	3	0.91
Tinggi	26-32	95	28.96
Sedang	**19-25**	**209**	**63.72**
Rendah	13-18	21	6.40
Sangat Rendah	≤12	0	0.00
Jumlah		**328**	**100**

Berdasarkan tabel di atas, terdapat keseluruhan sampel penelitian berjumlah 328 siswa, terlihat dari aspek *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) berada pada kategori sedang berjumlah 209 siswa dengan persentase sebesar 63,72%. Artinya, ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa cukup puas dengan penilaian penampilannya.

2. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Body Image* dari Aspek *Appearance Orientation (*Orientasi Penampilan)

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥21	75	23
Tinggi	**17-20**	**164**	**50**
Sedang	13-16	78	23.78
Rendah	9-12	10	3.05
Sangat Rendah	≤8	1	0.30
Jumlah		**328**	**100**

Berdasarkan tabel di atas, terdapat keseluruhan sampel penelitian berjumlah 328 siswa, terlihat dari aspek *appearance orientation* (orientasi penampilan) berada pada kategori tinggi berjumlah 164 siswa dengan persentase sebesar 50%. Artinya, sudah cukup banyak siswa

yang cukup perhatian dalam menjaga penampilan dan berusaha untuk meningkatkan penampilan dirinya.

3. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Bagian Tubuh)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Body Image* dari Aspek *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Bagian Tubuh)

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥47	11	3
Tinggi	38-46	128	39
Sedang	**29-37**	**166**	**50.61**
Rendah	20-28	21	6.40
Sangat Rendah	≤19	2	0.61
Jumlah		**328**	**100**

Berdasarkan tabel di atas, terdapat keseluruhan sampel penelitian berjumlah 328 siswa, terlihat dari aspek *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) berada pada kategori sedang berjumlah 166 siswa dengan persentase sebesar 50,61%. Artinya, sebagian besar siswa cukup puas dengan bentuk kondisi wajah, bahu, lengan, panggul, perut, ataupun kaki.

4. *Overweight Preoccupation* (Kemasan Menjadi Gemuk)

Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Persentase Body Image dari Aspek Overweight Preoccupation (Kemasan Menjadi Gemuk)

Kategori	**Interval**	**F**	**%**
Sangat Tinggi	≥32	30	9
Tinggi	**26-31**	**130**	**40**
Sedang	20-25	118	35.98
Rendah	14-19	45	13.72
Sangat Rendah	≤13	5	1.52
Jumlah		**328**	**100**

Berdasarkan tabel di atas, terdapat keseluruhan sampel penelitian berjumlah 328 siswa, terlihat dari aspek *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) berada pada kategori tinggi berjumlah 130 siswa dengan persentase sebesar 40%. Artinya, sebagian besar banyak siswa yang cukup waspada dengan kondisi berat badan baik dalam mengelola dan mengosumsi makanan ataupun berolahraga.

5. *Self Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Body Image* dari Aspek *Self Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥16	26	8
Tinggi	13-15	79	24
Sedang	**10-12**	**163**	**49.70**
Rendah	7-9	59	17.99
Sangat Rendah	≤6	1	0.30
Jumlah		**328**	**100**

Berdasarkan tabel di atas, terdapat keseluruhan sampel penelitian berjumlah 328 siswa, terlihat dari aspek *self clasified weight* (pengkategorian ukuran tubuh) berada pada kategori sedang berjumlah 163 siswa dengan persentase sebesar 49,70%. Artinya, sebagian siswa sudah menganggap dirinya ideal dan sudah puas dengan ukuran tubuh yang dimilikinya saat ini.

Deskripsi Data *Self Esteem*

Tabel 8. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Self Esteem* Secara Keseluruhan (n=328)

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥105	25	7.62
Tinggi	**85-194**	**209**	**63.72**
Sedang	65-84	92	28.05
Rendah	45-64	2	0.61
Sangat Rendah	≤44	0	0.00
Jumlah		**328**	**100**

Berdasarkan tabel di atas, terdapat keseluruhan sampel penelitian berjumlah 328 siswa, terlihat bahwa *self esteem* pada siswa berada pada kategori tinggi berjumlah 209 siswa dengan persentase sebesar 63,72%. Artinya, secara umum siswa memiliki harga diri yang sudah baik.

Tabel 9. Deskripsi Skor dan Kategori *Self Esteem* Siswa (n=328)

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥31	27	8
Tinggi	25-30	111	34
Sedang	**19-24**	**171**	**52.13**
Rendah	13-18	17	5.18
Sangat Rendah	≤12	2	0.61
Jumlah		**328**	**100**

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari variabel *self esteem* rata-rata skor capaian *self esteem* adalah 89,94 (64,63%) dengan kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis masing-masing sub variabel yaitu, rata-rata skor capaian *self efficacy* 24,30 (69,42%) dengan kategori sedang, dan rata-rata skor capaian *self respect* 65,64 (72,93%) dengan kategori tinggi.

Selanjutnya, dapat dilihat dengan lebih jelas dan rinci *self esteem* pada siswa melalui distribusi dari 2 aspek, adapun aspeknya sebagai berikut:

1. *Self Efficacy (*Efikasi Diri)

Tabel 10. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Self Esteem* dari Aspek *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Aspek	**Skor**							
	Ideal	**Tertinggi**	**Terendah**	**Total**	**Rata-rata**	**SD**	**%**	**Ket**
Self efficacy	35	35	10	7970	24.30	4.23	69,42	S
Self respect	90	88	39	21531	65.64	8.17	72,93	T
Keseluruhan	**125**	**121**	**58**	**29501**	**89.94**	**10.39**	**64,63**	**S**

Berdasarkan tabel di atas, terdapat keseluruhan sampel penelitian berjumlah 328 siswa, terlihat dari aspek *self efficacy* (efikasi diri) berada pada kategori sedang berjumlah 171 siswa dengan persentase sebesar 52,13%. Artinya, sebagian siswa sudah memiliki keyakinan dan kemampuan yang dimilikinya.

2. *Self Respect* (Menghargai Diri Sendiri)

Tabel 11. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Self Esteem* dari Aspek *Self Respect* (Menghargai Diri Sendiri)

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥74	50	15
Tinggi	**60-73**	**207**	**63**
Sedang	46-59	68	20.73
Rendah	32-45	3	0.91
Sangat Rendah	≤31	0	0
Jumlah		**328**	**100**

Berdasarkan tabel di atas, terdapat keseluruhan sampel penelitian berjumlah 328 siswa, terlihat dari aspek *self respect* (menghargai diri sendiri) berada pada kategori tinggi berjumlah 207 siswa dengan prersentase sebesar 63%. Artinya, sudah cukup baik siswa dalam menghargai dirinya sendiri.

Hubungan *Body Image* dengan *Self Esteem*

Tabel 12. Hasil Uji Korelasi *Body Image* dengan *Self Esteem*

Correlations

		Body Image	Self Esteem
Body Image	Pearson Correlation	1	,491**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	328	328
Self Esteem	Pearson Correlation	,491**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	328	328

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui koofesien korelasi antar variabel adalah 0,491 dengan taraf signifikan 0,000 dengan jumlah responden 328 siswa. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan *self esteem* pada siswa dengan korelasi yang cukup kuat. Dengan adanya hubungan *body image* dengan *self esteem* pada siswa, dapat dijelaskan bahwa *body image* dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa. Semakin tinggi *body image*, maka semakin tinggi *self esteem* pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah *body image*, maka semakin rendah *self esteem* pada siswa.

Implikasi dalam Layanan BK

Berdasarkan hasil penelitian hubungan *body image* dengan *self esteem* pada siswa SMA yang telah dipaparkan sebelumnya, masih ditemukan siswa dengan *body image* yang rendah sehingga *self esteem* juga rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa diperlukannya layanan bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan layanan ditujukan untuk mengembangkan *body image* dalam diri siswa sehingga tidak membuat *self esteem* siswa rendah.

Bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok yang bertujuan untuk memandirikan klien dan memiliki perkembangan diri secara optimal dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar dan perencanaan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma- norma yang berlaku (Hikmawati, 2016). Oleh sebab itu, guru BK perlu memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing siswa. Untuk meningkatkan *body image* dan *self esteem* siswa, maka layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan dapat berupa layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok. Dalam pelaksanaan layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok, guru BK dapat memberikan materi atau topik yang akan dibahas mengenai cara meningkatkan *body image* yang positif dan *self esteem* pada siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *body image* secara keseluruhan berada pada kategori sedang, sedangkan *self esteem* secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Kemudian, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan *self esteem* pada siswa dengan korelasi yang cukup kuat. Dengan demikian, materi yang dapat diberikan oleh guru BK

berupa tips meningkatkan *body image* dan *self esteem* pada siswa. Materi ini dapat disampaikan melalui layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

Andiyati, A.D.W. (2016). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4*(4). 80-88.

Cash, T. F. (2012). *Cognitive-behavioral perspectives on body image. Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1).

Febriana, B. (2016). Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban bullying. *Journal of Nursing Science Update (JNSU), 4*(1)

Fristy, F.(2012). Citra Diri Pada Remaja Putri yang Mengalami Kecenderungan Gangguan *Body Dismorphoic*. *Jurnal Fakultas Psikologi,* 14 (2). 1-11.

Juliana, Ibrahim. I & Sano. A (2014). Konsep Diri Remaja pada Masa Pubertas dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 2(*1).

Muhsin, A. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Negative Pada Remaja Putri). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling.* Edisi 1.

Ngadiman, D. A. S., Yendi, F. M., Nurfarhanah, N., & Putriani, L. (2023). Analisis *Self-Esteem* Anak Berkebutuhan Khusus di SMA Negeri 3 Padang serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Current Issues in Counseling, 3(*1), 160-168.

Sukma, D. (2011). Penilaian Siswa Terhadap Tubuhnya (*Body Esteem*) Serta Peranan Guru Pembimbing.

Upton, P. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga