

## Apakah *Body Image* Berperan Terhadap *Self-Esteem*? Studi Pada Mahasiswi UIN Suska Riau

Fitri Annum Malasari, Mukhlis Mukhlis

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
email: annumfitry@gmail.com

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima: 29 Maret 2022  
Direvisi: 28 Oktober 2022  
Disetujui: 02 September 2022

DOI:  
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.16763>

Mahasiswi merupakan remaja yang sedang mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Saat mengalami masa transisi ini, akan terjadi perubahan-perubahan dari segi fisik, sosial dan psikologis. Perubahan pada aspek psikologis yang dialami oleh remaja salah satunya adalah perkembangan *self-esteem*. *Self-esteem* dapat berubah-ubah baik semakin tinggi maupun semakin rendah. Hal ini disebabkan karena *self-esteem* merupakan proses pengevaluasian individu terhadap pengalaman pada lingkungannya, termasuk pengevaluasian terhadap tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada mahasiswi di UIN Suska Riau. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 300 mahasiswi di UIN Suska Riau yang ditentukan dengan teknik *proportional random sampling*. *Proportional random sampling* digunakan karena populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen secara proporsional. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala *body image* dan skala *self-esteem*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *product moment*. Hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *self-esteem* pada mahasiswi dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Ini berarti semakin baik *body image* maka semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki oleh mahasiswi. Sumbangan efektif *body image* terhadap *self-esteem* sebesar 27,2%. Hal ini menunjukkan *body image* mempengaruhi *self-esteem* sebesar 27,2% sehingga ada 72,8% faktor lainnya.

**Kata kunci:** body image; self-esteem; mahasiswi

## Does Body Image Play a Role on Self Esteem? Study on Female Students of UIN Suska Riau

### Abstract

Female students are adolescents who are experiencing a transition period from childhood to adulthood. During this transitional period, changes will occur from a physical, social and psychological perspective. One of the changes in psychological aspects experienced by adolescents is the development of self-esteem. Self-esteem can change both the higher and the lower. This is because self-esteem is a process of evaluating individuals about their experiences in their environment, including evaluating their bodies. This research aims to examine the relationship between body image and self-esteem in female students at UIN Suska Riau. This research used a correlational quantitative design. The subjects in this study amounted to 300 female students at UIN Suska Riau, which was determined by proportional random sampling technique. Proportional random sampling is used because the population has members/elements that are not proportionally homogeneous. The research data were obtained using a body image scale and a self-esteem scale. The data analysis used in this study was product moment correlation analysis technique. The results of the analysis showed a significant relationship between body image and self-esteem in female students with a significance of 0.000 ( $p < 0,01$ ). This means that the better the body image, the higher the self-esteem of female students. The effective contribution of body image to self-esteem is 27.2%. This shows that body image affects self-esteem by 27.2% so there are 72.8% other factors.

**Keywords:** body image; self-esteem; female student

## Pendahuluan

Mahasiswi merupakan remaja yang sedang mengalami periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa transisi ini akan terjadi berbagai perubahan baik pada aspek fisik, sosial dan psikologis. Perubahan pada aspek psikologis mencakup meningkatnya usaha untuk memahami diri sendiri serta pencarian identitas, yang di dalamnya termasuk perkembangan *self-esteem*. *Self-esteem* adalah aspek lain dari identitas yang penting bagi perkembangan remaja. Menurut Branden (dalam Rozika & Ramdhani, 2016), *self-esteem* adalah penilaian dan penghakiman terhadap diri sendiri, bagaimana individu melihat dan menilai serta menghakimi dirinya secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hanum et al (2014) menemukan 54% mahasiswa memiliki *self-esteem* sedang dan 14% mahasiswa memiliki *self-esteem* rendah, dan pada penelitian yang dilakukan oleh Alok et al (2014) menemukan bahwa 80.5% yaitu 161 dari 200 subjek yang memiliki *self-esteem* rendah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yurni (2015) memperoleh hasil bahwa mahasiswa memiliki *self-esteem* rendah baik pada laki-laki maupun perempuan. Sementara itu, pada penelitian Maheswari & Maheswari (2016) ditemukan bahwa 52.5% mahasiswa memiliki *self-esteem* yang rendah, dan selanjutnya pada penelitian Fitriah & Hariyono (2019) menemukan 58.33% mahasiswa memiliki *self-esteem* sedang dan 2.38% mahasiswa memiliki *self-esteem* rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Ketata et al (2021) menemukan bahwa 29.5% mahasiswa memiliki *self-esteem* yang rendah. Dari beberapa hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa *self-esteem* mahasiswa berada pada rentang rendah sampai sedang.

Kecenderungan rendahnya *self-esteem*

selain didasarkan pada beberapa hasil penelitian tersebut, juga ditemukan pada mahasiswa UIN Suska Riau. Berdasarkan studi awal yang peneliti lakukan dengan menggunakan kuesioner terhadap 40 mahasiswi UIN Suska Riau melalui *google form*, ditemukan beberapa hal berikut, ada subjek yang merasa dirinya kurang berharga, merasa sangat tidak berharga, pesimis, terpuruk dan selalu menyalahkan diri sendiri, sulit membentuk persahabatan, tidak merasakan penerimaan dari orang tua, tidak begitu yakin akan keberhasilan, merasa sedikit gagal dalam menjalankan hidup, serta tidak dapat bergantung pada diri sendiri. Sebaliknya ada pula subjek yang merasa dirinya sangat berharga, berkeyakinan untuk berhasil, merasa diterima orang tua, mudah membangun persahabatan dan mandiri. Fakta ini menunjukkan ada sekelompok mahasiswi yang sudah dapat dikategorikan memiliki *self-esteem* tinggi dan ada pula yang memiliki *self-esteem* rendah. Ini didasarkan pada pendapat Taylor, Peplau et al (dalam Febriana et al., 2016), orang dengan *self-esteem* yang rendah akan berpikir buruk tentang diri sendiri, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, cenderung pesimis tentang masa depan, mengingat masa lalu lebih negatif dan berkubang dalam suasana hati negatif dirinya dan lebih rentan terhadap depresi ketika ia menghadapi stress.

Robins et al (dalam Santrock, 2012) menyatakan, berdasarkan hasil sebuah studi diketahui bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki penghargaan diri yang tinggi di masa kanak-kanak, meskipun demikian *self-esteem* mereka cenderung turun secara drastis selama masa remaja. Penghargaan diri remaja perempuan cenderung menurun, paling tidak di masa awal remaja. Hal ini dikarenakan menurut Impett et al (dalam Santrock, 2012) pada masa itu remaja menghadapi masa

pubertas, pada masa ini remaja perempuan memiliki pencitraan tubuh atau *body image* yang negatif. Ditemukan bahwa sejumlah besar ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki (Bucchianeri et al., 2013). Masalah *body image* pada umumnya terjadi pada masa pubertas, namun menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Heatherton et al (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) bahwa 82% mahasiswi menyatakan bahwa mereka ingin menurunkan berat badan meskipun sangat sedikit dari mereka (1,4%) secara statistik yang mengalami kelebihan berat badan.

Sejalan dengan itu, temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann & Lynch (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menunjukkan bahwa perempuan dari usia 20 sampai 84 terus mengalami masalah yang berkaitan dengan perubahan bentuk dan ukuran sepanjang siklus hidupnya. Pandangan dan penilaian yang tidak begitu baik terhadap diri ini dapat memberikan efek tekanan tersendiri bagi orang yang mengalaminya. Individu dengan *body image* yang buruk akan mempersepsikan diri sebagai orang yang tidak memiliki penampilan yang menarik atau kurang menarik, sedangkan orang yang memiliki *body image* yang baik akan bisa melihat bahwa dirinya menarik baik bagi dirinya sendiri ataupun orang lain, atau setidaknya akan menerima diri sendiri apa adanya (Damayanti & Susilawati, 2018). Diketahui bahwa gangguan pada *body image* yang meliputi *body image dissatisfaction* dan *body image misperception* berkaitan dengan gangguan makan, kebiasaan makan yang tidak normal, dan perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat (Lewer et al., 2017; McLean & Paxton, 2019).

Secara khusus, *body image dissatisfaction* memiliki hubungan yang negatif dengan kesehatan termasuk bulimia dan diet

ketat yang berlebihan (Neumark-Sztainer et al., 2006; Stice & Shaw, 2002), dan perkembangan psikopatologi, seperti depresi (Paxton, Neumark-Sztainer, et al., 2006). Park (2005) menyatakan, ukuran tubuh wanita yang digambarkan di media massa semakin kecil. Bentuk tubuh yang dianggap menarik dan ideal adalah bentuk tubuh yang langsing (Crossley et al., 2012; Jünger et al., 2018). Kajian literatur yang dilakukan oleh Vondoren & Kinnaly (2012) menyatakan bahwa penggambaran ikon tubuh yang ideal di media juga sangat berpengaruh pada pandangan dan penilaian individu terhadap dirinya. Dengan standar yang kian meningkat, maka dapat menyebabkan menurunnya tingkat *self-esteem* pada seseorang.

*Body image* pada diri seseorang tidak terlepas oleh pengaruh media-media yang menayangkan model-model remaja putri yang memiliki badan langsing (Vondoren & Kinnaly, 2012). Pemicu lain juga dapat terjadi karena tekanan dari orang-orang sekitar untuk menjadi kurus, seperti pada lingkungan keluarga, kelompok pertemanan yang terkadang membanding-bandingkan individu dengan orang lain (Michael et al., 2014). Sejalan dengan itu Stojcic et al (2020) menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap *body image* dipengaruhi oleh teman sebaya, orangtua dan media. Tiggemann & Slater (2013), menemukan pada remaja perempuan berusia 13-15 tahun, kekhawatiran terhadap *body image* meningkat karena penggunaan internet dan *facebook*. Hal-hal tersebut mempengaruhi *body image* melalui standar sosial tentang penampilan dan perbandingan penampilan yang berlebihan. Kondisi ini menyebabkan remaja putri merasa tidak cukup puas dengan apa yang dimilikinya, ditambah pula dengan semakin maraknya iklan-iklan di televisi, tayangan di *youtube*, media sosial lain yang menayangkan bentuk tubuh atau tampilan wanita cantik dengan bentuk tubuh

yang ideal, sehingga membuat para remaja (terutama remaja putri) ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. Media massa kerap kali menampilkan pesan tertentu terkait dengan berat badan, media menghubungkan berat badan dan kecantikan dengan kesuksesan yang dimiliki oleh beberapa figur (Harrison, 2000), tren kecantikan yang ditampilkan pada acara televisi dan media lainnya dapat berkontribusi pada persepsi tubuh yang tidak sehat pada remaja (Reel et al., 2015)

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, dapat diasumsikan bahwa pada usia remaja, *body image* atau pencitraan tubuh yang ideal merupakan salah satu hal yang penting dan sangat diperhatikan demi membentuk sebuah *self-esteem*. Hal ini menimbulkan pertanyaan besar “apakah tinggi rendahnya *body image* dapat mempengaruhi *self-esteem* pada mahasiswi”. Pertanyaan ini didasari karena mahasiswi meskipun masih dalam masa perkembangan remaja, namun pada tahap ini telah memiliki tingkat perkembangan yang lebih matang dibandingkan dengan siswa tingkat SMA, selain itu juga pengaruh dari penambahan usia serta pengetahuan. Melalui penelitian ini ingin mengkaji ada tidaknya hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada mahasiswi di UIN Suska Riau.

### **Self-esteem**

Wells dan Marwell (dalam Mruk, 2006) menjelaskan empat tipe pengertian *self-esteem*. Pertama, *self-esteem* dipandang sebagai sikap. Seperti sikap-sikap yang lainnya, *self-esteem* merujuk pada suatu objek tertentu yang melibatkan reaksi kognitif, emosi dan perilaku, baik positif maupun negatif. Kedua, *self-esteem* dipandang sebagai perbandingan antara *ideal self* dan *real self*. Seseorang akan memiliki *self-esteem* yang tinggi jika *real self* mendekati

*ideal self* yang dimilikinya, begitu pula sebaliknya. Ketiga, *self-esteem* dianggap sebagai respon psikologis seseorang terhadap dirinya sendiri lebih dari sekedar sikap. Yang terakhir, *self-esteem* dipahami sebagai komponen dari kepribadian atau *self system* seseorang.

Menurut Coopersmith (1967), *self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat *self-esteem* adalah “*personal judgment*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Rosenberg (dalam Casino-García et al., 2021) mendefinisikan *self-esteem* sebagai sebuah bagian dari sikap yang didasarkan pada persepsi perasaan, perasaan tentang seberapa “layak” atau dihargai sebagai seorang pribadi.

*Self-esteem* memiliki karakteristik yang tercermin dari ekspresi perilaku individu. Coopersmith (dalam Wangge et al., 2013) mengenalkan 4 aspek *self-esteem* pada remaja yakni: (1) *self-values*, merupakan istilah yang dipergunakan Coopersmith untuk menggambarkan bagaimana individu menilai keadaan dirinya berdasarkan nilai-nilai pribadi yang dianutnya. Coopersmith (1967) juga menjelaskan penilaian diri (*self-values*) yang bersifat negatif atau positif akan menentukan tinggi rendahnya *self-esteem* seorang individu. (2) *Leadership popularity*, merupakan keberhasilan individu dalam memimpin lingkungan sosialnya yang ditandai dengan adanya penerimaan (*acceptance*) oleh lingkungan sosial tempat tinggalnya. Salah satu indikasi menunjukkan sikap kepemimpinan ini dapat dilihat dari popularitas individu dan seberapa besar pengaruh individu tersebut terhadap lingkungannya. (3) *Family parent*, merupakan interaksi antara

orang tua dan anak baik itu terjadi di masa lalu maupun terjadi di dalam situasi rumah saat sekarang ini. Hubungan sikap yang berkenaan dengan interaksi oleh orang tua terhadap anak ini akan mempengaruhi *self-esteem* anak-anak mereka. (4) *Achievement* (pencapaian) yang dicapai dan diusahakan individu adalah sebagai bentuk kesuksesan. Kesuksesan mampu memberikan arti yang berbeda dari setiap individu. Walaupun demikian, kesuksesan merupakan salah satu sumber yang memberi sumbangan paling besar bagi perkembangan positif terhadap *self-esteem*.

### **Body Image**

Cash & Pruzinsky (dalam Samosir & Sawitri, 2015) mengemukakan bahwa *body image* merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Individu mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap diri individu yang bersangkutan. Menurut Papalia et al (2008), *body image* merupakan persepsi seseorang akan penampilannya sendiri. Penilaian ini seringkali dimulai pada masa kanak-kanak pertengahan atau lebih awal lagi dan semakin intensif pada masa remaja. Rombe (2013) mengemukakan, *body image* merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya tersebut. Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah penilaian seseorang mengenai tubuhnya sendiri, baik berkaitan dengan bentuk tubuh serta penampilan fisik.

Cash (2000) mengemukakan terdapat sepuluh aspek untuk mengukur *body image* yaitu sebagai berikut : (1) *appearance*

*evaluation* (evaluasi penampilan), yaitu mengukur evaluasi dari penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. (2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. (3) *Fitness evaluation* (evaluasi kebugaran), yaitu mengukur/ mengevaluasi derajat perhatian individu terhadap kebugaran fisiknya. (4) *Fitness orientation* (orientasi kebugaran), yaitu mengukur derajat perhatian individu terhadap kebugaran fisiknya atau tingkat investasi seseorang secara fisik (atletis). (5) *Health evaluation* (evaluasi kesehatan), penilaian individu tentang kesehatan tubuhnya atau berupa perasaan kesehatan secara fisik dan atau kebebasan dari penyakit fisik. (6) *Health orientation* (orientasi kesehatan), yaitu derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan tubuh secara fisik atau tingkat investasi dalam gaya hidup sehat secara fisik. (7) *Illness Orientation* (orientasi penyakit), yaitu derajat pengetahuan dan reaksi individu terhadap berbagai masalah penyakit yang dirasakan tubuhnya. (8) *Body areas satisfaction* (kepuasan terhadap area tubuh), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan. (9) *Self-classified weight* (klasifikasi diri terhadap berat badan), yaitu kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan dan mengatasi pola makan. (10) *Overweight preoccupation* (penilaian diri terhadap kelebihan berta badan), yaitu bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk. Aspek ini menilai

sebuah konstruksi yang mencerminkan kecemasan lemak, kewaspadaan berat badan dengan melakukan diet dan menahan diri dari makan.

## Metode

### Partisipan

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi UIN Suska Riau yang berusia 18-21. Rentang usia tersebut jika mengacu kepada pendapat Monks (2006) adalah usia remaja akhir. Berdasarkan kriteria itu, maka mahasiswi yang dikategorikan masuk ke dalam usia 18-21 tahun adalah mahasiswi angkatan 2016-2019 yang ada di 8 Fakultas di UIN Suska Riau. Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan pendapat Roscoe (dalam Sugiyono (2019) yang mengatakan ukuran sampel yang layak dalam penelitian antara 30 hingga 500. Mengacu kepada pendapat Roscoe di atas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 300 orang mahasiswi berusia 18-21 Tahun angkatan 2016-2019. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportional random sampling*. Penggunaan teknik ini dikarenakan jumlah populasi yang berbeda-beda antar fakultas di UIN Suska Riau.

### Instrumen

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu *Coopersmith Self-esteem Inventory* (CSEI) dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ). Skala *self-esteem* disusun berdasarkan alat ukur *Coopersmith Self-esteem Inventory* (CSEI) yang telah dimodifikasi dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Dalam skala ini disediakan 50 aitem pertanyaan dengan empat alternatif pilihan jawaban. Reliabilitas skala baku CSEI adalah 0.80. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas pada *self-esteem* dilakukan dengan menggunakan model *rasch*

*Winstep 3.73 for windows* dan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.85. Contoh pernyataan dalam skala ini adalah “Saya cukup yakin pada diri saya sendiri bahwa saya akan berhasil”. Setiap aitem tersedia 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

Skala *body image* disusun berdasarkan alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) yang telah dimodifikasi dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Dalam skala ini disediakan 69 aitem pertanyaan dengan empat alternatif pilihan jawaban. *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* analisis reliabilitasnya dilakukan per-aspek sehingga reliabilitasnya berkisar dari 0.73 sampai 0.90. Dalam penelitian ini setelah dilakukan uji reliabilitas pada skala *body image* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.92. Contoh pernyataan dalam skala ini adalah “Saya selalu memperhatikan penampilan saya, sebelum saya berpergian”. Setiap aitem tersedia 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

### Pengambilan Data dan Analisis Data

Prosedur pengambilan data dilakukan secara *online* dengan memberikan skala pada subjek penelitian melalui *Google Form*. Setelah pengambilan data selesai dilakukan, peneliti melakukan skoring sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode statistik dengan teknik analisis statistik korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Pearson, yaitu dengan cara menghubungkan skor tiap butir dengan skor totalnya untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan *self-esteem*, serta analisis regresi linear untuk mengetahui besar sumbangan efektif antara variabel *body image* terhadap *self-esteem*.

## Hasil

Uji hipotesis dalam penelitian bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Ketentuan diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis mengacu kepada pendapat Sarjono & Julianita (2011), jika nilai probabilitas lebih kecil atau sama dengan nilai signifikansi ( $0.05 \leq \text{Sig}$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya hubungan antar variabel adalah signifikan. Namun jika nilai probabilitas lebih besar atau sama dengan nilai probabilitas signifikansi ( $0.05 \geq \text{Sig}$ ), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya hubungan antar variabel tidak signifikan.

Berdasarkan hasil analisis korelasi dengan *product moment* diperoleh koefisien korelasi antara variabel *body image* dengan *self-esteem* sebesar 0.521 dengan taraf signifikansi  $p=0.000$ . Nilai probabilitas dari penelitian ini adalah 0.00 dan lebih kecil dari 0.05 ( $p=0.000 \geq 0,05$ ), maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “terdapat hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada mahasiswi di UIN Suska Riau” **diterima**. Ini berarti terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan *self-esteem* pada mahasiswi di UIN Suska Riau. Dengan kata lain berarti baik buruknya *body image* yang dimiliki mahasiswi UIN Suska Riau berkaitan dengan *self-esteem* mereka.

Berdasarkan hasil analisis terhadap jawaban-jawaban subjek pada skala *body image*, maka diketahui bahwa 15.7% mahasiswi dikategorikan memiliki *body image* baik, 73.0% mahasiswi dikategorikan memiliki *body image* sedang dan 11.3% mahasiswi dikategorikan memiliki *body image* buruk. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas *body image* mahasiswi di UIN Suska Riau dikategorikan kurang baik dan pada variabel *self-esteem*, dapat diketahui bahwa 15.3% mahasiswi dikategorikan memiliki *self-esteem* tinggi, 67.7% mahasiswi dikategorikan memiliki *self-esteem* sedang dan 17%

mahasiswi dikategorikan memiliki *self-esteem* rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswi di UIN Suska Riau memiliki *self-esteem* yang sedang.

Pada penelitian ini juga dilakukan uji regresi linear untuk mengetahui sumbangan efektif dari *body image* terhadap *self-esteem*. Berdasarkan uji analisis regresi linear pada 300 mahasiswi di UIN Suska Riau, diketahui  $r$  hitung sebesar 0.521 dengan taraf *signifikansi 1 tailed* sebesar 0.000. Menurut Sarjono & Julianita (2011) *signifikansi 1 tailed* menunjukkan hubungan satu arah antara variabel X ke variabel Y, apabila *signifikansi 1 tailed* lebih kecil daripada 0.05 maka variabel X memberikan pengaruh terhadap variabel Y. Hasil analisis menunjukkan taraf *signifikansi 1 tailed* ( $0.000 < 0.05$ ) maka dapat disimpulkan *body image* memiliki hubungan satu arah terhadap *self-esteem*. Menurut Sarjono & Julianita (2011), besarnya pengaruh variabel X terhadap variabel Y dapat diketahui dengan melihat nilai  $R^2$  (*r square*) pada tabel *model summary* dalam program SPSS. Adapun nilai  $R^2$  (*r square*) pada penelitian ini adalah 0.272 yang berarti besarnya sumbangan efektif *body image* terhadap *self-esteem* adalah 27.2%. Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki hubungan satu arah terhadap *self-esteem* pada mahasiswi di UIN Suska Riau dengan sumbangan efektif sebesar 27.2%.

Pengujian analisis regresi juga dilakukan untuk mengetahui sumbangan efektif antara masing-masing aspek *body image* yakni: *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *fitness evaluation*, *fitness orientation*, *health evaluation*, *health orientation*, *illness orientation*, *body areas satisfaction*, *self-classified weight* dan *overweight preoccupation* terhadap *self-esteem*. Setelah melakukan analisis regresi linear (*simple linear regression*), ditemukan sumbangan efektif antara masing-masing aspek *body image* terhadap *self-esteem* tertera seperti pada tabel berikut:

**Tabel 1. Sumbangan efektif aspek *body image* terhadap *self-esteem***

Aspek <i>Body Image</i>	Sig 1 tailed	R	R <sup>2</sup> (r square)	Persentase
<i>Appearance evaluation</i>	0.000	0.483	0.223	22.3%
<i>Appearance orientation</i>	0.000	0.227	0.051	5.1%
<i>Fitness evaluation</i>	0.000	0.227	0.052	5.2%
<i>Fitness orientation</i>	0.000	0.432	0.186	18.6%
<i>Health evaluation</i>	0.000	0.444	0.197	19.7%
<i>Health orientation</i>	0.000	0.323	0.105	10.5%
<i>Illness orientation</i>	0.000	0.403	0.163	16.3%
<i>Body areas satisfaction</i>	0.000	0.488	0.238	23.8%
<i>Self-classified weight</i>	0.000	0.212	0.045	4.5%
<i>Overweight preoccupation</i>	0.272	0.035	0.001	0.1%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui ada sembilan aspek *body image* yang memiliki hubungan dengan *self-esteem* pada mahasiswi di UIN Suska Riau, yaitu aspek *appearance evaluation*, aspek *appearance orientation*, aspek *fitness evaluation*, aspek *fitness orientation*, aspek *health evaluation*, aspek *health orientation*, aspek *illness orientation*, aspek *body areas satisfaction*, aspek *self-classified weight*. Sedangkan aspek *overweight preoccupation* tidak memiliki hubungan dengan *self-esteem*. Hal ini ditunjukkan dari nilai *sig1 tailed* pada masing-masing aspek lebih kecil daripada

0.05, sedangkan nilai *sig1 tailed* pada aspek *overweight preoccupation* yaitu 0.272, angka tersebut lebih besar daripada 0.05, ini berarti aspek *overweight preoccupation* tidak menunjukkan ada hubungan yang signifikan terhadap *self-esteem*.

Pengujian yang sama juga dilakukan pada *body image* terhadap aspek *self-esteem*. Setelah melakukan analisis regresi linear (*simple linear regression*) ditemukan sumbangan efektif antara *body image* terhadap aspek *self-esteem* seperti tertera pada tabel berikut:

**Tabel 2. Sumbangan efektif *body image* terhadap aspek *self-esteem***

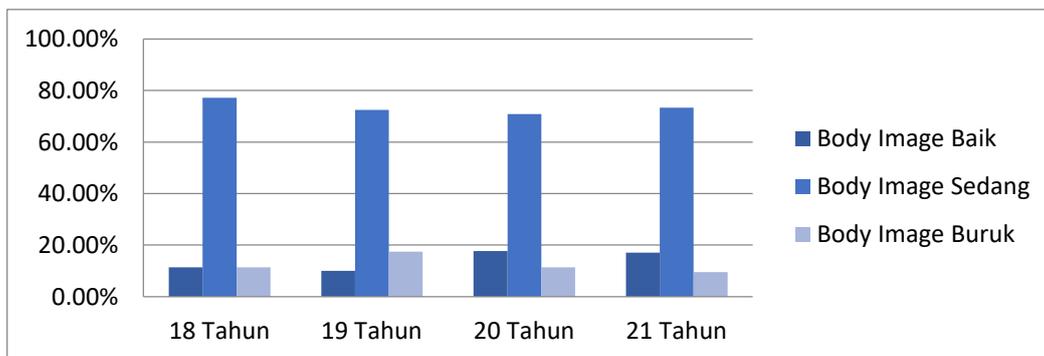
Aspek harga diri	Sig 1 tailed	R	R <sup>2</sup> (r square)	Persentase
<i>Self-value</i>	0.000	0.472	0.223	22,3%
<i>Leadership Popularity</i>	0.000	0.514	0.264	26,4%
<i>Family Parent</i>	0.000	0.299	0.090	9%
<i>Achievement</i>	0.000	0.366	0.134	13,4%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa *body image* memiliki hubungan terhadap seluruh aspek *self-esteem* pada mahasiswi di UIN Suska Riau, hal ini karena nilai *sig 1 tailed* menunjukkan angka lebih kecil daripada 0.05 yaitu 0.000 pada aspek *self-value*, *leadership popularity*, *family parent* dan *achievement*. Besar sumbangan efektif *body image* terhadap masing-masing aspek *self-esteem* ini dapat dilihat pada nilai R<sup>2</sup>.

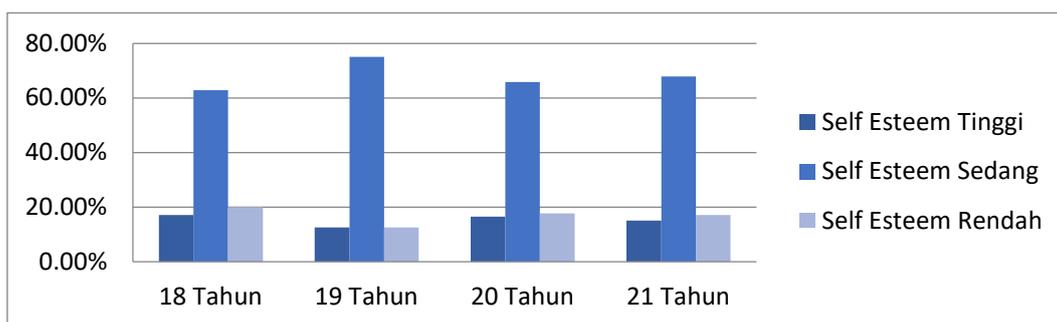
Aspek yang paling besar mendapatkan sumbangan efektif dari *body image* adalah aspek *leadership popularity* yaitu sebesar 26.4% lalu diikuti oleh aspek *self-value* sebesar 22.3%, aspek *achievement* sebesar 13.4% dan yang paling kecil mendapatkan sumbangan dari *body image* adalah aspek *overweight preoccupation* yaitu sebesar 9%.

Pengkategorisasian juga dilakukan berdasarkan usia dari subjek penelitian ini. Pengkategorisasian ini dilakukan berdasarkan coding yang telah ditransformasi oleh program SPSS 20.0 for windows dan dilakukan pengelompokkan berdasarkan usia mahasiswi, yakni remaja dengan usia

21 tahun, 20 tahun, 19 tahun dan 18 tahun. Kategorisasi ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui butir-butir frekuensi pada tiap tingkatan pengkategorisasian pada masing-masing variabel. Hasil kategorisasi berdasarkan usia dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Kategorisasi berdasarkan usia pada variabel *body image*



Gambar 2. Kategorisasi berdasarkan usia pada variabel *self-esteem*

### Pembahasan

Hasil analisa data yang diperoleh menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada mahasiswi di UIN Suska Riau. Hal ini menunjukkan bahwa baik atau buruknya *body image* berkaitan dengan tinggi rendahnya *self-esteem* yang dimiliki mahasiswi UIN Suska Riau. Artinya semakin baik *body image* yang dimiliki seseorang, maka akan semakin tinggi pula *self-esteem* yang dimilikinya, sebaliknya semakin buruk *body image* yang dimiliki seseorang maka semakin rendah pula *self-esteem* yang dimilikinya.

*Body image* yang baik yang dimiliki seseorang akan membuat orang tersebut memiliki penilaian yang baik atau positif terhadap dirinya. Apabila individu telah merasa puas terhadap bentuk tubuhnya dan dapat menerima hal-hal yang ada dalam dirinya maka terbentuklah *body image* yang baik pada dirinya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Soohinda et al (2019) pada perempuan berusia 18 – 30 yang menunjukkan bahwa *body image* yang negatif atau buruk berhubungan dengan *self-esteem* rendah dan neurotisme yang tinggi. Pada perempuan yang memiliki *self-esteem* rendah, tidak tercapainya *body image* dan bentuk tubuh

yang ideal dapat menyebabkan peningkatan *self-value* yang negatif (Paxton, Eisenberg, et al., 2006; Presnell et al., 2004). Coopersmith (1967) menyatakan bahwa salah satu landasan utama dalam *self-value* (salah satu aspek harga diri) yaitu apabila seseorang memiliki pandangan bahwa dirinya berharga dan penting. *Self-esteem* rendah juga dapat menyebabkan hambatan pada manajemen berat badan dan kegagalan untuk mengontrol berat badan (Frayon et al., 2021), maka dapat disimpulkan bahwa hal ini memiliki hubungan satu sama lain.

Pentingnya anggapan seorang individu terhadap daya tarik yang dimilikinya akan memprediksi bagaimanapun kepuasan individu tersebut terhadap tubuhnya yang akan berdampak pada *self-esteem*nya secara keseluruhan (Tiggemann, 2004). Penerimaan, kepuasan terhadap diri, tidak menganggap dirinya rendah serta mengenali keterbatasan dirinya sendiri dan memiliki harapan untuk maju mengarah pada terbentuknya *self-esteem* yang tinggi. Ini sejalan pula dengan pandangan Damayanti & Susilawati (2018) yang mengatakan bahwa perasaan bangga yang dimiliki seseorang terhadap dirinya bisa didapatkan melalui pemikiran yang rasional mengenai persepsi tubuh dan penampilan yang menghasilkan penilaian-penilaian yang positif. Seseorang dapat merasa bahwa dirinya penting dan berharga apabila ia dapat memiliki pandangan dan persepsi yang baik terhadap tubuh dan penampilannya. Jika pandangan dan persepsi terhadap tubuhnya positif atau menarik, seseorang akan cenderung menganggap dirinya positif dalam keseluruhan aspek yang dimilikinya. Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa *body image*, termasuk persepsi penampilan fisik secara keseluruhan adalah komponen yang paling penting pada *self-esteem* remaja secara menyeluruh. Penilaian yang positif merupakan cerminan dari keberhargaan diri atau *self-esteem* yang tinggi pada

diri seseorang, dan sebaliknya apabila pandangan dan persepsi terhadap tubuh yang dimiliki seseorang tidak cukup baik atau buruk, maka hal tersebut akan mempengaruhi dirinya dalam memandang dirinya secara keseluruhan yang menyebabkan rendahnya *self-esteem* pada diri seseorang.

Berdasarkan pengkategorisasian diketahui bahwa secara keseluruhan mahasiswa di UIN Suska Riau lebih cenderung memiliki *self-esteem* sedang dan *body image* kurang baik. *Self-esteem* sedang terjadi apabila individu gagal memenuhi karakter *self-esteem* tinggi dan tidak pula memenuhi karakter *self-esteem* rendah. Coopersmith (1967) menyatakan bahwa individu dengan *self-esteem* sedang relatif sama dengan individu yang memiliki *self-esteem* tinggi, namun terdapat beberapa pengecualian utama. Individu dengan *self-esteem* sedang relatif dapat menerima dirinya dengan baik, memiliki pertahanan diri yang baik, dan dibesarkan di bawah kondisi memahami bahwa terdapat batasan-batasan yang berlaku di lingkungannya dan mampu memberlakukannya, memiliki rasa hormat dan juga memiliki orientasi nilai yang kuat. Namun mereka memiliki sifat ketergantungan pada individu lain, mereka tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki sehingga cenderung tidak yakin terhadap kinerja mereka dan relatif terpengaruh oleh orang lain. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa dengan *self-esteem* sedang memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki pertahanan diri yang baik, memahami batasan-batasan yang berlaku di lingkungannya, namun masih memiliki sifat ketergantungan pada individu lain. Sementara itu *body image* kurang baik terjadi apabila seseorang telah menerima *body image* dirinya dengan cukup baik meskipun terdapat bagian tubuh atau bentuk tubuhnya yang kurang memuaskan tetapi tidak menjadi suatu permasalahan bagi orang tersebut. Ini didukung oleh penelitian Khaeriyah et al

(2015) yang menyatakan *body image* sedang dapat diartikan bahwa subjek telah menerima *body image* dirinya dengan baik meskipun terdapat bagian tubuh atau bentuk tubuhnya yang kurang memuaskan tetapi tidak menjadi suatu permasalahan bagi dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswi dengan *body image* sedang memiliki persepsi dan penilaian yang cukup baik terhadap penampilan fisiknya, namun belum cukup untuk memenuhi karakter *body image* yang baik.

Pada penelitian ini diketahui bahwa sumbangan efektif *body image* terhadap *self-esteem* pada mahasiswi sebesar 27,2%. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif *body image* terhadap pembentukan *self-esteem* mahasiswi tidak terlalu besar karena masih terdapat sumbangan efektif dari variabel lain sebesar 72,8%. Variabel lain selain *body image* yang memberikan sumbangan pada *self-esteem* adalah keterlibatan ayah, ini seperti ditemukan pada penelitian Maya et al (2018) yang menemukan bahwa keterlibatan ayah terhadap remaja wanita memberi sumbangan efektif terhadap *self-esteem* sebesar 20,8%. Pada penelitian Sandha et al (2012) menunjukkan bahwa penyesuaian diri juga memberi sumbangan efektif terhadap *self-esteem* sebesar 54,8%. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Szcześniak et al (2022) menemukan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan positif dengan *life satisfaction* dan *open peer communications*. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah, penyesuaian diri, *life satisfaction* dan *open peer communications* memiliki pengaruh pada pembentukan *self-esteem* selain dari *body image*.

Setiap aspek dari *body image* dalam penelitian ini ternyata memberikan sumbangan efektif yang bervariasi terhadap *self-esteem*. Dari sepuluh aspek *body image*, ternyata *body areas satisfaction*

memberikan sumbangan efektif paling besar (23,8%) terhadap *self-esteem* pada mahasiswi di UIN Suska Riau. Hal ini menunjukkan bahwa bagaimana penilaian seseorang terhadap area tubuh yang meliputi kepuasannya terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah, tubuh bagian tengah, tubuh bagian atas dan penampilan secara keseluruhan akan memberikan sumbangan efektif yang besar terhadap *self-esteem* pada seseorang. Sementara itu, aspek *overweight preoccupation* tidak memiliki sumbangan efektif terhadap *self-esteem*. Hal ini menunjukkan bahwa bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya dari sangat kurus sampai sangat gemuk tidak menentukan bagaimana *self-esteem* yang ada pada diri seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kepuasan yang dimiliki individu terhadap bagian tubuhnya, baik itu secara spesifik maupun keseluruhan akan berpengaruh terhadap *self-esteem* yang dimiliki. Namun kepuasan ini tidak bergantung kepada penilaian terhadap seberapa kurus atau seberapa gemuknya seseorang, karena hal tersebut bergantung kepada penerimaan dan kepuasannya terhadap apa yang ada pada tubuh dan penampilan yang dimiliki olehnya.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa *body image* memberikan sumbangan efektif yang paling besar terhadap aspek *leadership popularity* (salah satu dari aspek *self-esteem*). Hal ini menunjukkan bahwa *body image* sangat mempengaruhi sikap kepemimpinan individu dalam lingkungan sosialnya. Damayanti & Susilawati (2018) menjelaskan bahwa remaja sangat memikirkan mengenai penampilan mereka dikarenakan remaja berusaha untuk bisa menyesuaikan diri dengan norma kelompok agar remaja tersebut dapat diterima di

dalam kelompok yang diinginkannya. Jika penampilan fisik remaja dirasa sudah menarik, maka remaja cenderung akan menilai dirinya positif secara keseluruhan. Sejalan dengan itu salah satu indikasi keberhasilan individu dalam memimpin lingkungan sosialnya menurut Coopersmith (1967) yaitu dengan adanya penerimaan yang didapatkan dari lingkungan sosial tempat tinggalnya. Hal tersebut ditunjukkan dari popularitas individu dan seberapa berpengaruh individu tersebut terhadap lingkungannya.

Sumbangan efektif yang paling kecil dari *body image* terhadap aspek *self-esteem* adalah pada aspek *family parent*. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* hanya berpengaruh kecil terhadap hubungan sikap yang berkenaan dengan interaksi antara orang tua dan anak yang terjadi di masa lalu dan yang terjadi saat ini. Hal ini didukung oleh pernyataan Cash & Pruzinsky (2002) yang menyatakan tidak terdapat bukti konsisten yang mendukung model pengasuhan orang tua sebagai sumber utama pengaruh sosial pada *body image*, kebanyakan orang tua beranggapan bahwa anak-anak mereka menarik secara fisik. Komentar langsung tentang tubuh, berat badan dan pola makan adalah sumber pengaruh orang tua yang lebih kuat. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya *body image* yang baik, akan membuat seseorang akan merasa diterima dalam lingkungannya, dengan begitu ia akan dapat memiliki kebebasan sosial yang luas, memiliki kesadaran diri yang memungkinkan untuk mengatasi permasalahan pribadi serta dapat memimpin dalam lingkungan sosialnya dan *body image* hanya berpengaruh kecil terhadap hubungan sikap yang berkenaan dengan interaksi antara orang tua dan anak yang terjadi di masa lalu dan yang terjadi saat ini.

Pada penelitian ini menemukan juga perbedaan *esteem* berdasarkan usia. Ditinjau dari segi usia diketahui bahwa *self-esteem* yang dimiliki seseorang terus mengalami kenaikan dan penurunan (tidak stabil). Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan persentase *self-esteem* mahasiswi yang tinggi dan *self-esteem* rendah pada usia 19 tahun dan kembali naik pada usia 20 tahun, serta penurunan persentase *self-esteem* mahasiswi yang berusia 20 tahun, dimana *self-esteem*nya berada pada kategori sedang, namun terjadi peningkatan diusia yang berikutnya. Pada dasarnya *self-esteem* tidak dibawa sejak lahir, *self-esteem* akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan melalui pengalaman-pengalaman yang dialami oleh individu sejak masa kanak-kanak.

Joiner, Katz & Lew (dalam Baron & Byrne, 2003) menyatakan bahwa peristiwa negatif dalam hidup akan memiliki efek negatif terhadap *self-esteem*, seperti masalah yang muncul di sekolah, tempat kerja, dalam keluarga, diantara teman dan hal-hal lainnya yang bersifat negatif. Perbedaan budaya juga mempengaruhi *self-esteem* pada diri seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Kwan, Bond & Singelis (Baron & Byrne, 2003) bahwa *self-esteem* merupakan hal yang penting bagi budaya individualis, sedangkan di dalam budaya kolektif lebih mementingkan harmoni dalam hubungan interpersonal. Pada penelitian ini, ditemukan semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin stabil pula *self-esteem* yang dimilikinya. Hal ini dibuktikan dengan penurunan yang tidak signifikan pada mahasiswi yang memiliki *self-esteem* tinggi dan *self-esteem* rendah pada usia 21 tahun dan juga pada usia ini tidak terjadi kenaikan yang signifikan pada *self-esteem* sedang. Hal ini dapat terjadi karena semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan terjadi pembentukan identitas dirinya.

Tidak terjadi perubahan yang sangat drastis terkait dengan identitas maupun pandangan terhadap dirinya karena pada usia 21 tahun seseorang telah melewati masa krisis atau pencarian identitas. Hal ini didukung oleh penelitian Trzesniewski et al (2003) bahwa stabilitas *self-esteem* meningkat dari masa remaja ke masa dewasa awal.

Santrock (2012) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat atas cenderung tergolong mencapai identitas dibandingkan mahasiswa tingkat baru atau siswa sekolah menengah atas. Sebaliknya masih banyak remaja yang belum mengalami krisis atau membuat komitmen apapun pada dirinya, yang dapat berkaitan dengan keyakinan/religiusitas, ideologi, politik dan hal-hal lainnya. Selain itu, Orth et al (2010) menyatakan bahwa perkembangan *self-esteem* akan terjadi saat masa remaja ke masa dewasa yang ditandai dengan meningkatnya stabilitas pada *self-esteem* melalui hubungan yang lebih kompleks dan bermakna, kepuasan terhadap peran kehidupan yang lebih besar, dan kemajuan karir seseorang. *Self-esteem* digambarkan sebagai suatu sifat, yang mencerminkan stabilitas selama periode waktu tertentu, dan keadaan, yang mencerminkan repons terhadap situasi atau peristiwa kehidupan, atau respons terhadap perilaku yang dilakukan oleh orang lain (Biro et al., 2006).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* yang dimiliki seseorang dapat mengalami kenaikan dan penurunan yang disebabkan oleh pengalaman-pengalaman dan proses interaksi yang terjadi dengan lingkungan sekitarnya. Namun semakin matangnya usia yang dimiliki, serta matangnya identitas setelah melalui proses pertumbuhan identitas atau masa krisis maka seseorang akan memiliki *self-esteem* yang semakin stabil, dalam artian tidak mengalami kenaikan

ataupun penurunan secara signifikan.

Pada penelitian ini juga melakukan analisis untuk mengetahui perbedaan *body image* berdasarkan usia. Bahwa seiring pertambahan usia, *body image* akan terus mengalami kenaikan dan penurunan walaupun tidak secara signifikan. *Body image* buruk mengalami kenaikan pada usia 19 tahun dan kemudian menurun pada usia 20 dan 21 tahun, sedangkan *body image* sedang mengalami penurunan pada usia 19-20 tahun dan kembali meningkat pada usia 21 tahun.

Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa perempuan berpotensi memiliki masalah *body image* dibandingkan laki-laki, berapapun usianya. Hal ini didukung oleh penelitian yang lebih banyak dilakukan mengenai perhatian terhadap *body image* pada perempuan hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa masalah tersebut tidak relevan bagi pria. Dengan demikian, Cash & Pruzinsky menyatakan bahwa *body image* seseorang akan mengalami perubahan di tiap tingkatan perkembangan yang dialaminya, kemudian Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan meskipun sebagian besar orang menganggap diri mereka telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remajanya, faktanya adalah tubuh terus berubah hingga mati. Individu akan mengevaluasi bagaimana orang bereaksi terhadap perubahan dalam bentuk tubuh, penampilan, dan fungsi tubuhnya untuk sepenuhnya dapat memahami sepenuhnya adaptasi psikologis selama masa dewasa.

Pada penelitian ini menemukan, sama halnya dengan *self-esteem*, *body image* seseorang akan semakin stabil seiring dengan pertambahan usia. Hal ini dibuktikan dengan penurunan yang tidak signifikan pada *body image* mahasiswi dalam kategori baik dan kenaikan yang tidak signifikan pada *body image* mahasiswi pada kategori buruk pada

usia 21 tahun. Hal ini terjadi karena adanya pembentukan identitas. Ini didukung oleh pernyataan Cash & Pruzinsky (2002) bahwa hal yang menyebabkan seseorang dapat mempertahankan *body image* yang positif didasarkan pada teori proses identitas. Teori proses identitas menyatakan bahwa orang dewasa akan mempertahankan perasaan diri yang konsisten dari waktu ke waktu, sambil melakukan penyesuaian perilaku dan psikologis untuk proses penuaan, kemungkinan besar ia akan mengambil pencegahan dan kompensasi untuk perubahan terkait usia dalam fungsi fisik yang akan dialaminya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil analisis statistik terhadap hipotesis yang diajukan, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan yakni terdapat hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada mahasiswa di UIN Suska Riau. Hal ini menunjukkan bahwa baik atau buruknya *body image* berkaitan dengan tinggi rendahnya *self-esteem* yang dimiliki mahasiswa UIN Suska Riau. Artinya semakin baik *body image* yang dimiliki mahasiswa UIN Suska Riau, maka akan semakin tinggi pula *self-esteem* yang dimiliki mereka, sebaliknya semakin buruk *body image* yang dimiliki mahasiswa UIN Suska Riau maka semakin rendah pula *self-esteem* yang dimiliki mereka.

Berdasarkan pengkategorisasian diketahui bahwa secara keseluruhan mahasiswa di UIN Suska Riau lebih cenderung memiliki *self-esteem* sedang dan *body image* sedang. Sumbangan efektif *body image* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa UIN Suska Riau adalah 27,2% dan dari aspek *body image*, ternyata sumbangan *body areas satisfaction* pada *body image* memberi sumbangan efektif paling besar terhadap *self-esteem* pada mahasiswa UIN Suska Riau (23,8%)

dibandingkan aspek yang lain, sedangkan *body image* memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap *leadership popularity* pada *self-esteem* mahasiswa sebesar yaitu 26,4%. Mahasiswa UIN Suska Riau, meskipun telah memiliki *self-esteem* sedang dan *body image* sedang, namun sebagian besar dari mahasiswa memperlihatkan jumlah persentase yang sangat kecil pada kategorisasi *self-esteem* tinggi dan *body image* baik, meskipun untuk kategorisasi *body image* baik sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan *body image* buruk. Ditinjau berdasarkan usia mahasiswa, ternyata dengan bertambahnya usia, maka akan semakin jelas pula *self-esteem* yang dimiliki mahasiswa tersebut, baik itu *self-esteem* tinggi maupun *self-esteem* rendah, begitu pula halnya dengan *body image* mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Alokan, F. B., Ogunsanmi, J. O., Makinde, V. I., & Fashina, B. O. (2014). Influence of Self-esteem on Academic Performance Among Secondary School Students. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME)*, 4(5), 48–51. [www.iosrjournals.org](http://www.iosrjournals.org)48]
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial* (10th ed.). Erlangga.
- Biro, F. M., Striegel-Moore, R. H., Franko, D. L., Padgett, J., & Bean, J. A. (2006). Self-Esteem in Adolescent Females. *Journal of Adolescent Health*, 39(4), 501–507. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.03.010>
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Cash, T. F. (2000). *MBSRQ Users Manual*.

- Unpublished Test Manual*, 2, 1–12.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. In *New York : The Guildford Press* (Vol. 289, Issue 14). <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1861>
- Casino-García, A. M., Llopis-Bueno, M. J., & Llinares-Insa, L. I. (2021). Emotional Intelligence Profiles and Self-Esteem/Self-Concept: An Analysis of Relationships in Gifted Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1006. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031006>
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self - Esteem*. W, H, Freeman.
- Crossley, K. L., Cornelissen, P. L., & Tovée, M. J. (2012). What Is an Attractive Body? Using an Interactive 3D Program to Create the Ideal Body for You and Your Partner. *PLoS ONE*, 7(11), e50601. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0050601>
- Damayanti, A. A., & Susilawati, L. K. (2018). Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem pada Remaja Putri di Kota Denpasar. *Psikologi Udayana*, 5(2), 424–433.
- Febriana, B., Poeranto, S., & Kapti, R. E. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*, 4(1), 73–84. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2016.004.01.8>
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self-esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa (Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students). *Psycho Holistic*, 1(1), 8–17. <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic8>
- Frayon, S., Swami, V., Wattlez, G., Todd, J., & Galy, O. (2021). Associations between weight status, body satisfaction, ethnic identity and self-esteem in Oceanian adolescents. *Pediatric Obesity*, 16(12). <https://doi.org/10.1111/ijpo.12824>
- Hanum, R., Nurhayati, E., & Riani, S. N. (2014). Pengaruh Body Dissatisfaction dan Self-esteem Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas “X” Serta Tinjauan Dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis Universitas YARSI*, 2(2), 180–190.
- Harrison, K. (2000). Media and Eating Disorders in Adolescents The Body Electric: Thin-Ideal Media and Eating Disorders in Adolescents. *Journal of Communication*, 119–143.
- Jünger, J., Kordsmeyer, T. L., Gerlach, T. M., & Penke, L. (2018). Fertile women evaluate male bodies as more attractive, regardless of masculinity. *Evolution and Human Behavior*, 39(4), 412–423. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2018.03.007>
- Ketata, N., ben Ayed, H., Baklouti, M., Trigui, M., Yaich, S., Abdelmoula, M., Feki, H., & Damak, J. (2021). Self-esteem and university students: Findings from a multi-center study. *European Journal of Public Health*, 31(Supplement\_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab165.593>
- Khaeriyah, S., Mamesah, M., & Tjalla, A. (2015). Persepsi Terhadap Body Image antara Siswi Yang Menggunakan Jilbab Dengan Siswi Yang Tidak Menggunakan Jilbab (Studi Komparatif di SMK Tirta Surya Jakarta Timur). *Journal Insight : Jurnal Bimbingan Konseling*, 4, 104–109. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight>
- Lewer, M., Bauer, A., Hartmann, A., & Vocks, S. (2017). Different Facets of Body Image Disturbance in Binge Eating Disorder: A Review. *Nutrients*, 9(12), 1294. <https://doi.org/10.3390/nu9121294>
- Maheswari, M. R., & Maheswari, K. (2016). A Study On Self-Esteem Among The College Students. *IOSR Journal of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 21(10), 8–10. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12824>

- org/10.9790/0837-2110080810
- Maya, Septiani, D., & Thahroni. (2018). Hubungan Keterlibatan Ayah dengan Harga Diri Pada Remaja Wanita. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 10–18.
- McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2019). Body Image in the Context of Eating Disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(1), 145–156. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.10.006>
- Michael, S. L., Wentzel, K., Elliott, M. N., Dittus, P. J., Kanouse, D. E., Wallander, J. L., Pasch, K. E., Franzini, L., Taylor, W. C., Qureshi, T., Franklin, F. A., & Schuster, M. A. (2014). Parental and Peer Factors Associated with Body Image Discrepancy among Fifth-Grade Boys and Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 15–29. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9899-8>
- Monks, F. J. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Gadjah Mada University Press.
- Mruk, C. J. (2006). Self Esteem Research, Theory, and Practice. In *Self-esteem research, theory, and practice : toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). Spring Publishing Company.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645–658. <https://doi.org/10.1037/a0018769>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Olds, S. W. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan, terjemahan)*. Kencana.
- Park, S.-Y. (2005). The Influence of Presumed Media Influence on Women's Desire to Be Thin. *Communication Research*, 32(5), 594–614. <https://doi.org/10.1177/0093650205279350>
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. In *Developmental Psychology* (Vol. 42, Issue 5, pp. 888–899). <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.888>
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539–549. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504\\_5](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5)
- Presnell, K., Bearman, S. K., & Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 389–401. <https://doi.org/10.1002/eat.20045>
- Reel, J., Voelker, D., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 149. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s68344>
- Rombe, S. (2013). Hubungan Body Image Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo*, 1(4), 228–236.
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 172. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36941>

- Samosir, Devi. T. P., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Awal Kelas VII. *Jurnal Empati*, 4(2), 14–19.
- Sandha, T., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). Hubungan Antara Self-esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang. *JURNAL PSIKOLOGI*, 1(1), 47–82. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Erlangga.
- Sarjono, H., & Julianita, W. (2011). *SPSS vs Lisrel Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset*. Salemba.
- Soohinda, G., Mishra, D., Sampath, H., & Dutta, S. (2019). Body dissatisfaction and its relation to Big Five personality factors and self-esteem in young adult college women in India. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 400–404. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_367\\_18](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_367_18)
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- Stojcic, I., Dong, X., & Ren, X. (2020). Body Image and Sociocultural Predictors of Body Image Dissatisfaction in Croatian and Chinese Women. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00731>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Szczęśniak, M., Bajkowska, I., Czaprowska, A., & Sileńska, A. (2022). Adolescents' Self-Esteem and Life Satisfaction: Communication with Peers as a Mediator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19073777>
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.205>
- Vondoren, K. E. v., & Kinnaly, W. (2012). Media Effects on Body Image: Examining Media Exposure in The Broader Context of Internal and Other Social Factors. *American Communication*, 14(2), 41–57.
- Wangge, B. D. R., Hartini, N., & : K. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja pasca Perceraian Orangtua. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(1).
- Yurni. (2015). Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 15(4), 123–128.