

Korelasi antara ketidakpuasan tubuh dan harga diri pada remaja laki- laki jenjang SMP dan SMA atau sederajat

Yan Tamara Rosyida¹, Nur Komariyah², Andi Nur Afni Muawalia³

Fakultas Psikologi^{1,2,3} (Universitas 17 Agustus 1945)

15222200024@sureluntag.untag-sby.ac.id¹, 15222200012@sureluntag.untag-sby.ac.id²,

15222200018@sureluntag.untag-sby.ac.id³

Abstract

The purpose of this study was to ascertain how teenage boys self-esteem and body dissatisfaction relate to one another. Subject criteria include other men with an age range of 12-21 years. Data collection uses correlational quantitative techniques. Apart from that, the instruments used are the dissatisfaction scale resulting from body modification, the body dissatisfaction scale belonging to Rosen and Reiter (1996) by Ardillah (2017) and the self-esteem scale adapted from Azwar (2015) in Rosenberg (1965). Data processing uses Pearson's product moment correlation technique. The results of the research are that there is a negative relationship between body dissatisfaction and self-esteem in adolescent boys.

Keywords: Adolescent_boys; Body_dissatisfaction; Self_esteem

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan harga diri dan ketidakpuasan tubuh remaja laki-laki satu sama lain. Subjek adalah laki-laki berusia 12 hingga 21 tahun. Pengambilan data menggunakan teknik kuantitatif korelasional. Selain itu, instrumen yang digunakan yaitu skala ketidakpuasan tubuh hasil modifikasi skala ketidakpuasan tubuh milik Rosen dan Reiter (1996) oleh Ardillah (2017) dan skala harga diri hasil adaptasi dari Azwar (2015) dalam Rosenberg (1965). Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment (pearson). Adapun hasil penelitian yaitu adanya hubungan negatif antara ketidakpuasan tubuh dan harga diri pada remaja laki-laki.

Kata kunci: Harga_diri; Ketidakpuasan_tubuh; Remaja_laki-Laki

1. Pendahuluan

Di era modern saat ini, semua individu yang terlibat di dalamnya mengalami perkembangan dan perubahan, tidak terkecuali manusia. Seiring perubahan yang terjadi juga memicu munculnya suatu permasalahan. Permasalahan yang paling dekat dengan individu yaitu permasalahan psikologis akibat perilaku dan pemikiran yang terus berkembang. Salah satu permasalahan psikologis yang marak di Indonesia terjadi pada remaja yaitu permasalahan harga diri 7 dari 10 menarik diri dari aktivitas penting karena kepercayaan dirinya rendah (Cahyu, 2018). Menurut Rosenberg (1965), harga diri adalah perspektif pribadi tentang ia menilai dan menghargai diri sendiri secara menyeluruh baik itu positif atau negatif. Persepsi kompetensi fisik dan penerimaan fisik adalah dua komponen yang mempengaruhi harga diri, menurut Sonstroem (1997, dalam Gonçalves, Cumming, Silva, dan Malina, 2006).

Persepsi kompetensi fisik merupakan penilaian individu pada standart fisik tubuhnya berupa kemampuan atau kompetensi yang dimiliki untuk mencapai sesuatu. Biasanya ditandai dengan rasa puas dan

tidak puas pada penampilan fisiknya Sonstroem (dalam Gonçalves dkk, 2006). Persepsi kompetensi fisik ini mempengaruhi penerimaan fisik individu itu sendiri. Sehingga individu dengan keyakinan baik terhadap fisiknya akan memiliki penerimaan diri yang puas akan penampilan fisiknya. Begitu pula sebaliknya individu dengan keyakinan buruk pada kompetensi fisiknya maka cenderung memiliki ketidakpuasan dalam menerima penampilan fisiknya. Ketidakpuasan tubuh merupakan bentuk dari penilaian negatif terhadap fisiknya seperti rasa malu ketika berada dilingkungan sosial (Rosen dan Reither, 1996). Selain itu (Grogan, 1999) mengatakan kepuasan tubuh berhubungan dengan harga diri. Individu dengan kepuasan tubuh tinggi memiliki harga diri yang tinggi pula,sebitupun sebaliknya. Pendapat ini sejalan dengan temuan penelitian (Berg et al., 2006). Ada korelasi negatif antara ketidakpuasan tubuh dan harga diri pada remaja. Kemudian (Paxton, 2006) menjelaskan faktor yang memprediksi harga diri rendah dikalangan remaja baik perempuan atau laki-laki yaitu ketidakpuasan terhadap tubuh.

Secara umum, individu mengalami penurunan harga diri di fase remaja yaitu diusia 16 tahun (Baldwin dan Hoffman (2002). Fase remaja ialah usia ketika individu akan terfokus pada penampilan fisiknya (Wong, 2008). Remaja memiliki tiga tahap perkembangan. Remaja awal berlangsung dari 12-15 tahun, remaja tengah berlangsung dari 15-18 tahun, dan remaja akhir berlangsung dari 18 hingga 21 tahun (Monks dkk, 2006). Dalam fase ini remaja mengalami berbagai macam perubahan fisik, sehingga difase ini juga remaja mulai berkelut dengan permasalahan ketidakpuasan pada tubuhnya serta permasalahan harga diriyang dimiliki (Feldman, 2012)

Berdasarkan prevalensi menurut reasoner (2004), ini dividu memiliki permasalahan harga diri rendah saat memasuki SMP sebanyak 12% dan 13% saat memasuki SMA. Hal ini berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap perubahan fisik pada remaja laki-laki (Harter, dalam Santrock, 2007). Remaja laki- laki mengalami perubahan fisik, termasuk suara memberat dan jakun yang mulai terlihat. tumbuh bulu pada area tertentu seperti kumis, jenggot, kemaluan, pertumbuhan pada testis dan penis, massa otot yang membesar, dan juga tinggi badan (Philips dalam Santrock 2007). Perubahan fisik ini tidak sepenuhnya bertumbuh sesuai keinginan individu tersebut.

Berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh (body dissatisfaction) merupakan evaluasi negatif yang timbul karena perbedaan bentuk fisik secara nyata yang dimiliki individu saat ini dan bentuk fisik ideal yang diharapkan individu tersebut (Yuanita dan Sukanto, 2013). Semakin besar perbedaan maka semakin besar rasa tidak puas yang dirasakan individu tersebut (Niide, Davis, Tse, Derauf, Harrigan, dan Yates, 2011). Bagi lakilaki penampilan fisik maskulin dan berotot adalah bentuk tubuh ideal (Yuanita dan Sukanto, 2013). Hal ini diperkuat dengan temuan yang dilakukan (Kurnia, 2004) bahwa tampilan fisik seorang model iklan ditampilkan dengan citra maskulin, atraktif, dan berotot. Sehingga harapan dan bentuk tubuh nyata remaja laki-laki memiliki perbedaan jika ditinjau dari perspektif budaya iklan yang mampu memberikan pengaruh dan dipercayai oleh masyarakat luas.

Selain penampilan fisik, remaja lakilaki juga akan mengalami fase ketertarikan dengan lawan jenis. Selain itu remaja laki-laki juga mulai ingin diakui oleh lingkungan sosialnya. Salah satu faktor yang dapat membuat remaja laki-laki diakui yaitu dengan memiliki bentuk fisik ideal agar dianggap menarik bagi lawan jenis dan sekitarnya (Kedley, 2002, dalam Henggaryadi, 2012). Penilaian lingkungan sosial akan

menentukan persepsi kompetensi fisik pada remaja dengan harapan bentuk fisik yang ia miliki dapat memenuhi harapan di lingkungannya atau tidak. Hal ini diperkuat oleh gagasan dari Papalia dan Olds (2004) bahwa harga diri merupakan ukuran yang dibuat untuk menentukan seberapa besar penghargaan yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya, dimana hal ini dianggap penting karena memberikan dampak dihidup remaja tersebut. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Thompson (dalam Ridha, 2012) bahwa jika persepsi kompetensi tubuh rendah atau tidak ideal maka tidak bisa memenuhi harapan lingkungan sekitar, sehingga remaja akan mengalami ketidakpuasan tubuh dan mempengaruhi harga dirinya. Karena rasa puas dan tidak puas bergantung pada perasaan yang dimiliki itu sendiri (Sonstroem, 1997, dalam Gonçalves dkk, 2002). Dari penjabaran sebelumnya, Penulis akan melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh remaja laki-laki.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis dengan metode korelasional sebagai penentuan arah korelasi/ hubungan antar variabel yang telah ditentukan pada bab sebelumnya. Adapun variabel yang menempati posisi sebagai variabel terikatnya adalah variabel harga diri, sedangkan variabel ketidakpuasan tubuh sebagai variabel bebas.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dengan rentang usia antara 12 sampai dengan 21 tahun. Jumlah sampel ditentukan menggunakan bantuan software G*power versi 3.1 yang menghasilkan 200 responden sebagai saampel. Teknik penyampelan yang digunakan adalah non-probability sampling karena nilai peluang populasi yang dipilih sebagai sampel tidak diketahui dengan pasti (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner, berbentuk skala likert, sebagai pengukur nilai variabel yang diteliti. Skala ketidakpuasan tubuh yang digunakan yaitu skala ketidakpuasan tubuh yang telah dimodifikasi oleh Ardillah (2017) yang memiliki reliabilitas sebesar 0,93. Penyusunan skala ini didasarkan pada lima aspek ketidakpuasan tubuh dalam terori Rosen dan Reiter (1996) dan terdiri atas 40 item. Setelah peneliti mengujicobakan pada responden remaja laki-laki, 15 item tereliminasi, dan menyisakan total 25 item (13 item favorable dan 12 item unfavorable).

Skala harga diri yang dipakai peneliti adalah transadaptasi skala harga diri dari Rosenberg (1965) oleh Azwar (2015). Skor reliabilitas skala ini adalah 0,92 dan terdiri dari 10 item. Setelah peneliti mengujicobakan pada responden remaja laki-laki, 3 item tereliminasi, dan tersisa total 7 item (6 item favorable dan 1 item unfavorable).

Penelitian ini melakukan uji normalitas menggunakan Sample Kolmogorov Smirnov, sedangkan uji linieritas dengan tes linieritas $<0,05$. Hipotesis diuji memakai teknik korelasi product moment dari Pearson.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Bagian ini memuat paparan data, hasil uji asumsi, dan hasil uji hipotesis yang disajikan secara berurutan dan dianalisis secara kritis. Hasilnya harus menjawab hipotesis. Tabel, bagan, atau gambar harus membantu menjelaskan analisis dan mudah dipahami. Tulisan “Tabel” diletakkan di atas tabel dan diletakkan di tepi kiri. Tulisan tabel diawali dengan huruf kapital dan diikuti dengan angka 1, 2, dst. Dibawah tulisan tabel diberi keterangan judul tabel. Selanjutnya, dibawah tabel diberi keterangan. Bagian ini juga harus sekitar 20% dari total teks. [Times New Roman, 10,5 pt, spasi: 1.5, alignment: justify]

Setelah dilakukan seleksi data, partisipan dalam penelitian ini berjumlah 183 remaja laki-laki yang merupakan siswa SMP-SMA dengan rentang usia 12-20 tahun.

Tabel 1
 Deskripsi Data Partisipan

Gambaran Umum	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	12	3	1,6%
	13	9	4,9%
	14	11	6,0%
	15	36	19,7%
	16	93	50,8%
	17	24	13,1%
	18	5	2,7%
	19	1	0,5%
	20	1	0,5%
	Total		183

Berdasarkan tabel 1, Jumlah partisipan adalah 183. Partisipan yang memiliki persentase tertinggi adalah yang berusia 16 tahun, yaitu 50,8%, sedangkan persentase terendah adalah yang berusia 19 dan 20 tahun, yaitu masing-masing 0,5%.

Tabel 2
 IMT Partisipan

Kategori	IMT	Jumlah Partisipan
Kurus	$X < 18,4$	96
Normal	$18,5 < X < 25$	72
Gemuk	$25,1 < X$	15
Jumlah		183

Berdasarkan tabel 2, dari 183 partisipan, terdapat 96 partisipan dengan kategori indeks massa tubuh (IMT) kurus, 72 partisipan kategori normal, dan 15 partisipan kategori gemuk. Kategorisasi IMT tersebut didasarkan pada tabel batas ambang indeks massa tubuh (IMT) oleh P2PTM Kemenkes RI (2019).

Tabel 3
 Deskripsi Data Variabel

Jenis Kelamin	Statistik	Persentase	Empirik
Ketidakpuasan tubuh	Nilai Minimal	25	26
	Nilai Maksimal	100	72
	Mean	50	51,29
	Standar Deviasi	12,5	8,49

Harga Diri	Nilai Minimal	7	16
	Nilai Maksimal	28	28
	Mean	14	21,91
	Standar Deviasi	3,5	2,489

Hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa variabel ketidakpuasan tubuh memiliki nilai mean yaitu 50 dengan standar deviasi sebesar 12,5. Sedangkan pada variabel harga diri, nilai mean hipotetik yaitu 14 dengan standar deviasi hipotetik sebesar 3,5

Tabel 4
Kategori Norma Variabel

Variabel	Daerah Keputusan	Kategori	Jumlah Subjek	Persentase
Ketidakpuasan Tubuh	$X < 37,5$	Rendah	11	6%
	$37,5 \leq X < 62,5$	Sedang	155	84,7%
	$62,5 \leq X$	Tinggi	17	9,3%
Harga Diri	$X \leq 10,5$	Rendah	0	0%
	$10,5 \leq X < 17,5$	Sedang	10	5,5%
	$17,5 \leq X$	Tinggi	173	94,5%

Hasil pada tabel 4 menunjukkan bahwa variabel ketidakpuasan tubuh dengan skor kategori rendah paling banyak didapatkan, yaitu 155 partisipan dengan persentase sebesar 84,7%. Sedangkan pada variabel harga diri, skor yang paling banyak didapatkan adalah skor tinggi, yaitu oleh 173 partisipan dengan persentase 94,5%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara ketidakpuasan tubuh (X) dan harga diri (Y) pada remaja laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan yang bersifat negatif antara ketidakpuasan tubuh dan harga diri pada remaja laki-laki. Artinya semakin rendah ketidakpuasan tubuh maka semakin tinggi harga diri, dan sebaliknya semakin tinggi ketidakpuasan tubuh maka semakin rendah harga diri pada remaja laki-laki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Berg dkk. (2010) dan Paxton (2006). Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketidakpuasan tubuh dan harga diri pada remaja laki-laki dan perempuan. Lebih lanjut, Berg dkk. (2010) menyatakan bahwa hal tersebut terjadi pada hampir semua usia, berat badan, ras, dan sosial ekonomi. Marika (2005) menyatakan bahwa remaja yang tidak puas dengan tubuhnya cenderung membentuk harga diri yang rendah. Hal ini dapat dijelaskan menggunakan kacamata sosial maupun perkembangan. Bahwasanya pada masa ini, remaja laki-laki mulai cenderung ingin diperhatikan oleh lawan jenis dan diakui keberadaannya oleh lingkungannya. Sehingga, dengan memiliki tubuh yang ideal, remaja laki-laki dapat menarik perhatian lawan jenisnya dan dihargai dalam lingkungannya. Sedangkan penampilan tubuh yang jauh dari ideal, dianggap membuat remaja kesulitan mendapatkan perhatian dari lawan jenis maupun diakui oleh lingkungannya. Hal tersebut membuat remaja mengalami ketidakpuasan tubuh.

Sonstroem dan Morgan (1989) mengungkapkan bahwa persepsi remaja laki-laki terhadap kompetensi tubuh atau fisiknya akan sangat dipengaruhi oleh bagaimana dirinya dihargai oleh lingkungannya. Berawal dari penghargaan yang kurang dari lawan jenis dan lingkungan, yang kemudian menimbulkan perasaan kurang menghargai tubuh dan diri, sehingga terbentuk harga diri yang rendah. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu instrumen penelitian ini dalam mengukur ketidakpuasan tubuh remaja laki-laki, menggunakan skala ketidakpuasan tubuh yang disusun oleh Ardilah (2017) untuk mengukur ketidakpuasan tubuh pada ibu hamil. Walaupun telah melakukan analisis item skala ketidakpuasan tubuh setelah diujicobakan kepada subjek remaja laki-laki, namun ketidaksesuaian di antara consern ibu hamil dan remaja laki- laki memungkinkan adanya bias dan kurang kesesuaian pada hasil penelitian.

4. Simpulan

Berdasarkan pembahasan hasil dan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai ketidakpuasan tubuh dan harga diri, dapat disimpulkan bahwa variabel ketidakpuasan tubuh terhadap variabel harga diri pada remaja laki-laki memiliki hubungan negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi ketidakpuasan tubuh maka semakin rendah harga diri, dan sebaliknya semakin rendah ketidakpuasan tubuh maka semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja laki-laki.

Daftar Pustaka

- Ardhillah, A. (2017). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecemasan pada ibu hamil. Skripsi. Universitas Brawijaya Malang.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan skala psikologi (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*, 31(2), 101-113.
- Berg, P.A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., Sztainer, D.N. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of adolescent health*, 47, 290-296.
- Cahyu. (2018, April 19). Kepercayaan Diri Remaja Perempuan Indonesia masih Rendah. Liputan6. Di akses dari <https://www.liputan6.com>
- Feldman, R.S. (2012). Pengantar Psikologi: Understanding Psychology edisi 10. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gonçalves, C. E., Cumming, S. P., e Silva, M. J. C., & Malina, R. M. (2006). Sport and Education: Tribute to Martin Lee. Imprensa da Universidade de Coimbra/Coimbra University Press. Diakses dari <https://books.google.co.id>
- Grogan, S. 1999. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children. United States: Routledge.
- Henggaryadi, G. (2012). Hubungan antara body image dengan harga diri pada remaja pria yang mengikuti latihan fitness/kebugaran. Skripsi.
- Kurnia, N. (2004). Representasi maskulinitas dalam iklan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 8(1), 17-36.

- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2006). Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Niide, T.K., Davis, J., Tse, A.M., Derauf, C., Harrigan, R.C., & Yates, A. (2011). Body ideals and body dissatisfaction among a community sample of ethnically diverse adolescent on kauai, hawaii. *Hawaii Journal of Medicine & Public Health*, 3(1), 1-7.
- Papalia, D.E., & Olds, S.W. (1995). *Human development* (6th ed). New York: McGraw-Hill Inc.
- Paxton, Susan J. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549.
- P2ptm. (2019). Tabel batas ambang indeks massa tubuh (IMT). Diperoleh 23 Februari 2020, dari [https://p2ptm.kemendes.go.id/Reasoner, R. \(2004\). The true meaning of self-esteem. National Association for Self-Esteem \[Online\].](https://p2ptm.kemendes.go.id/Reasoner, R. (2004). The true meaning of self-esteem. National Association for Self-Esteem [Online].)
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*, 1(1). 111-121.
- Rosen, J.C., & Reiter, J. (1996). Development of the body dysmorphic disorder examination. *Behav. Res. Ther*, 34(9), 755-766.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescent perkembangan remaja* (6th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sonstroem, R. and Morgan, W. (1989) Exercise and Self-Esteem Rationale and Model. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 21, 329-337.
- Tiggemann, Marika. (2005). Body dissatisfaction and adolescent selfesteem: Prospective findings. *Body image*, 2, 129-135.
- Wong. (2008). *Buku ajar keperawatan pediatrik*. Volume 2. Jakarta: EGC.
- Yuanita, H. & Sukanto, M.E. (2013). Fenomena body dissatisfaction pada perempuan anggota fitness center. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1),12-23