

Hubungan antara Harga Diri dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

Nabiilah Afriliany Riyanto¹, Anisa Fitriani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Email:

anisa.fitriani@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan angkatan 2021 hingga 2024 Fakultas Psikologi Universitas "X" dengan jumlah 538 mahasiswa. Sampel dalam penelitian berjumlah 144 mahasiswa dan memiliki 101 responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster random sampling. Terdapat dua skala yang digunakan sebagai alat ukur, yaitu skala ketidakpuasan tubuh berjumlah 29 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,882 dan skala harga diri berjumlah 33 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,905. Analisis data menggunakan product moment pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,625$ dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Maka, hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci: harga diri, ketidakpuasan tubuh.

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between self-esteem and body dissatisfaction in early adult female social media users. The population in this study were female students from 2021 to 2024 at the Faculty of Psychology, "X" University with a total of 538 students. The sample in the study was 144 students and had 101 respondents. The sampling method uses cluster random sampling. There are two scales used as measuring instruments, the body dissatisfaction scale consisting of 29 items with a reliability coefficient of 0.894 and the self-esteem scale consisting of 33 items with a reliability coefficient of 0.907. Data analysis using Pearson product moment. The results of this study show a value of $r_{xy} = -0,625$ with a significant value of 0.000 ($p < 0,05$) which means that there is a significant negative relationship between self-esteem and body dissatisfaction in early adult female social media users. Thus, the research hypothesis is accepted.

Keywords: self-esteem, body dissatisfaction.

1. PENDAHULUAN

Fase dewasa awal merupakan masa peralihan dari usia remaja menuju usia dewasa. Masa ini berlangsung pada usia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2011). Pendapat lain, masa dewasa awal dimulai pada rentang usia 18 hingga 40 tahun (Hurlock, 2011). Peralihan yang terjadi pada masa dewasa awal adalah segi kemandirian ekonomi, kebebasan untuk mengekspresikan diri, dan kesiapan untuk menghadapi masa yang akan datang. Kemudian, pada usia dewasa awal untuk perempuan mengalami puncak dari perubahan fisik yang dialami (Putri, 2019).

Seseorang yang mempunyai keterikatan positif akan memiliki penerimaan diri, harga diri, dan kemajuan diri yang saling terhubung dengan baik. Selain itu, juga mampu mengontrol emosi, optimis, dan tangguh. Ketika sedang berhadapan dengan kesulitan, maka dapat menggambarkan situasi yang tercipta dengan rasa aman, menyadari apa yang terjadi, dan mampu menggunakan solusi yang efektif dalam menyelesaikan masalah (Santrock, 2011).

Masalah yang muncul pada masa dewasa awal adalah masalah dari dalam diri (*personal hazard*), bentuk tubuh (*physical hazard*), dan hubungan sosial masyarakat (*social hazard*) (Jannah dkk, 2021). Masalah bentuk tubuh yang dimaksud adalah perubahan fisik yang terjadi dengan cepat sehingga memunculkan reaksi seseorang menjadi lebih memerhatikan perubahan bentuk tubuh dan membentuk standar tubuh yang ideal (Resky dkk, 2021). Ketika seseorang mulai merasa tidak dapat memenuhi standar tersebut, maka akan menimbulkan penilaian negatif terhadap tubuh individu. Hal ini disebut dengan ketidakpuasan tubuh (Putri dan Aprianty, 2023).

Rosen, dkk (1995) mengungkapkan ketidakpuasan tubuh adalah persepsi negatif dan perasaan malu seseorang mengenai penampilan fisik yang dimiliki. Ketidakpuasan tubuh ini berhubungan dengan penilaian terhadap ukuran dan bentuk tubuh, otot, serta berat badan yang menjadi faktor penilaian berbeda pada bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal (Resky dkk, 2021). Dengan begitu, muncul perasaan tidak puas pada tubuh karena membandingkan diri dengan bentuk tubuh lain yang menurutnya ideal (Khoiriyah dan Rosdiana, 2019).

Berdasarkan data yang didapatkan melalui penelitian oleh Meiliana, dkk (2018) terkait ketidakpuasan tubuh, menunjukkan bahwa terdapat 76,56% laki-laki dan 82,87% perempuan usia dewasa awal di salah satu universitas di Semarang merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh. Yuanita dan Sukamto (2013) juga melakukan penelitian yang sama pada perempuan anggota *fitness centre* dengan rentang usia 16-60 tahun, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 74% subjek usia remaja termasuk dalam kategori ketidakpuasan tubuh yang tinggi dan sebanyak 52% dalam kategori tinggi dan 34% dalam kategori sedang pada usia dewasa awal dari total keseluruhan 150 subjek.

Tingginya ketidakpuasan tubuh seseorang dapat memberikan dampak bagi yang mengalami, yaitu dapat mengakibatkan rendahnya *psychological well-being*, muncul gejala depresi, dan mengganggu hubungan interpersonal. Selain itu juga menyebabkan seseorang mengalami kecemasan terhadap tubuh dan yang terparah adalah penggunaan obat-obat terlarang, serta gangguan kesehatan (Andini, 2020). Ketidakpuasan tubuh yang tinggi juga memberikan dampak pada menurunnya harga diri seseorang serta gangguan makan, seperti anoreksia, bulimia, dan lain-lain

(Kartikasari, 2013). Tidak hanya itu, dampak lainnya adalah individu akan terobsesi untuk menjadi cantik yang dapat menyebabkan masalah serius pada kesehatan fisik, melakukan diet yang dapat menyiksa diri, dan terus menerus tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Ramadhani., dkk, 2024).

Rasa ketidakpuasan tubuh tersebut muncul karena salah satu sebab yaitu penggunaan media sosial yang memungkinkan individu membandingkan dirinya dengan orang lain dari segi fisik (Candra., dkk, 2023). Lingkungan dan media sosial mampu memberikan pengaruh yang besar terhadap bagaimana cara seseorang menginterpretasikan dirinya dari segi fisik. Banyak pengguna media sosial adalah perempuan yang gemar melihat unggahan pengguna lain berupa foto maupun video. Hal tersebut dapat memicu seseorang menilai dirinya dan membandingkan dengan kriteria yang dilihat di media sosial (Putri dan Harsono, 2024).

Penelitian terdahulu oleh Tumakaka, dkk (2022) kepada perempuan pengguna instagram yang berusia 18-24 tahun terkait ketidakpuasan tubuh, mengungkapkan bahwa subjek dalam penelitian mengalami ketidakpuasan tubuh saat menemui postingan di instagram yang memperlihatkan bentuk tubuh ideal. Hal tersebut ditunjukkan dari penilaian diri pada subjek yang negatif, jarang terlibat dalam kegiatan sosial, dan subjek cenderung menutupi bentuk tubuh yang sebenarnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Resky, dkk (2021) pada 100 mahasiswa di Makassar yang terdiri dari 50 perempuan dan 50 laki-laki menunjukkan bahwa 67 orang merasa tidak puas, tidak menarik, dan tidak menerima bentuk tubuhnya, serta kerap merasa khawatir dengan penampilan. Kemudian, masalah ketidakpuasan tubuh ini lebih banyak muncul dan dialami oleh mahasiswa perempuan.

Faktor-faktor yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh antara lain, *gender*, *media influence*, *family influence*, dan *self-esteem* (Green dan Pritchard, 2003). Tingkat kepuasan terhadap bentuk dan berat tubuh seseorang menetapkan perspektif seseorang terhadap diri sendiri. Oleh sebab itu, ketidakpuasan tubuh juga dapat mempengaruhi kepuasan diri yang berhubungan dengan harga diri (Sastri dkk, 2024). Harga diri atau *self-esteem* menurut Coopersmith (Khairat dan Adiyanti, 2015) adalah evaluasi individu terhadap dirinya meliputi seberapa jauh seseorang mampu percaya dan mengakui kemampuan diri sendiri.

Lestari, dkk (2022) menuliskan bahwa seseorang yang memandang bentuk tubuh negatif cenderung membandingkan kondisi fisik diri dengan orang lain yang dianggap ideal. Hal tersebut dapat terjadi karena harga diri yang dimiliki rendah. Artinya, individu menilai diri secara negatif berdasarkan interaksi dengan lingkungan meliputi sikap, penerimaan, kepuasan, serta perlakuan orang disekitar. Dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh saling berkaitan dengan harga diri.

Rahmania dan Yuniar (2012) mengungkapkan harga diri yang rendah membuat seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, lalu meningkatkan dan mengembangkan gambaran tubuh yang negatif. Selain itu, harga diri yang rendah akan membuat seseorang semakin tidak puas dan terlalu memperhatikan penampilan. Ketidakpuasan tersebut memunculkan usaha-usaha yang dilakukan untuk merubah penampilan mejadi lebih baik. Contohnya, berkali-kali memeriksa penampilan, olahraga tanpa memperhatikan waktu, melakukan perawatan di klinik kecantikan, mengikuti program diet ketat dan pelangsing, serta fitness.

Dengan demikian, ketidakpuasan tubuh menyebabkan seseorang menilai diri rendah, pandangan terhadap tubuh yang negatif, serta dapat memberikan dampak buruk pada kesejahteraan secara psikologis dan fisik seseorang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah populasi dalam penelitian sebanyak 538 yang merupakan mahasiswa perempuan angkatan 2021-2024 Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*, yaitu teknik untuk mengumpulkan sampel berdasarkan kelompok individu dan dipilih secara acak untuk menjadi sampel penelitian. Hasil sampling menunjukkan mahasiswa perempuan angkatan 2023 yang berjumlah 144 untuk menjadi sampel penelitian. Karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun dan menggunakan media sosial.

Metode pengumpulan dalam penelitian ini menggunakan metode pengisian kuesioner berupa skala. Penulis mengadaptasi dua skala, yaitu skala ketidakpuasan tubuh sebanyak 29 aitem oleh Ariani (2022) berdasarkan aspek Rosen, dkk (1995) mencakup aspek penilaian negatif bentuk tubuh, penyamaran tubuh, memantau kondisi tubuh (*body checking*), malu terhadap bentuk tubuh, dan menghindari kegiatan sosial dengan reliabilitas sebesar 0,894. Berikutnya, skala harga diri oleh Rokhmatica dan Muslikah (2024) yang berjumlah 33 aitem berdasarkan aspek Coopersmith (Ikbal dan Nurjannah, 2016) mencakup *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence* dengan reliabilitas sebesar 0,907.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang diperoleh dalam penelitian sebanyak 101 responden. Berdasarkan uji normalitas residual *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh data terdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$) dan skor $Ks-Z = 0,056$. Pada uji linieritas menunjukkan data terkorelasi linier dengan hasil $F_{linier} = 52,799$ dan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Pada uji korelasi didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar -0,625 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu, ada hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Semakin tinggi tingkat harga diri maka semakin rendah tingkat ketidakpuasan tubuh yang dimiliki perempuan dewasa awal.

Hasil yang sama juga ditunjukkan pada penelitian oleh Hysi dan Dervishi (2024) dimana penelitian ini diujikan pada mahasiswa sarjana Program Studi Psikologi. Menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh dengan koefisien korelasi sebesar -0,530. Sehingga, semakin tinggi harga diri, maka ketidakpuasan tubuh akan semakin rendah. Serta, semakin rendah harga diri, maka ketidakpuasan tubuh akan semakin tinggi.

Penelitian oleh Resky, dkk (2021) juga menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian sebelumnya. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan, dengan hasil hipotesis yang ditunjukkan yaitu terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh koefisien

sebesar -0,502 dengan taraf signifikansi 0,000. Sehingga dapat diartikan, semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah mengalami ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi mengalami ketidakpuasan tubuh.

Pada 101 keseluruhan subjek memiliki perbedaan mengenai jumlah media sosial yang sering digunakan. Terdapat masing-masing 35 subjek (34,65%) dengan satu dan dua media sosial yang paling sering digunakan, sebanyak 21 subjek (20,79%) dengan jumlah tiga media sosial yang sering digunakan. Kemudian, subjek yang sering menggunakan lebih dari tiga media sosial berjumlah 10 subjek (9,91%).

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menjelaskan bahwa subjek pada variabel ketidakpuasan tubuh termasuk dalam kategori rendah, artinya subjek tidak menilai bentuk tubuhnya secara negatif, dapat tampil apa adanya, menerima bentuk fisik tubuh, serta mampu bersosialisasi dengan maksimal. Maka disimpulkan bahwa subjek memiliki kepuasan tubuh yang positif. Terdapat 40 (39,6%) mahasiswa dengan kategori ketidakpuasan tubuh rendah dan 18 (17,8%) mahasiswa dengan kategori sangat rendah. Diantara mahasiswa tersebut, sebagian besar berusia 19 dan 20 tahun. Untuk variabel harga diri menunjukkan subjek termasuk dalam kategori tinggi, artinya subjek memiliki keterampilan dalam berperilaku, kepedulian terhadap sesama, kepatuhan terhadap nilai-nilai sosial, dan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan berdasarkan usia subjek. Dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki harga diri yang positif. Berdasarkan keseluruhan subjek, terdapat 54 (53,5%) mahasiswa dengan kategori tingkat harga diri tinggi dan 26 (25,7%) mahasiswa dengan kategori sangat tinggi, serta sebagian besar dimiliki pada subjek berusia 19 dan 20 tahun.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat harga diri, maka semakin rendah tingkat ketidakpuasan tubuh yang dimiliki pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat harga diri, maka semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh perempuan dewasa awal yang menggunakan media sosial. Subjek dalam penelitian ini memperoleh hasil rendah pada ketidakpuasan tubuh dan tinggi pada harga diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S. F. (2020). Activities and effects of social media on body dissatisfaction in young adults. *Analitika: jurnal magister psikologi uma*, 12(1), 35. <https://doi.org/http://dx.doi.org/analitika.v11i1.3762>
- Ariani, D. N. (2022). *Hubungan social comparison dengan body dissatisfaction dalam penggunaan media sosial instagram pada mahasiswi di fakultas psikologi universitas medan area*. Universitas medan area.
- Candra, P. S., Rifansha, M. G., Dahnita, N. K. S. D., Kuta, P. C. R., & Elizar, L. J. A. (2023). The association between body dissatisfaction and social media addiction among teenagers in indonesia. *Jurnal biologi tropis*, 23(1), 333 & 336. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5759>

- Green, S. P., & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social behavior and personality*, 31(3), 215–222. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.215>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Hysi, F., & Dervishi, E. (2024). The relation between self-esteem and body dissatisfaction. *British journal of psychology research*, 11, 101. <https://doi.org/10.37745/bjpr.2013/vol12n13748>
- Ikbāl, M., & Nurjannah. (2016). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy pada peserta didik kelas viii di smp muhammadiyah jati agung lampung selatan tahun pelajaran 2015/2016. *Konseli : jurnal bimbingan dan konseling*, 3(1), 37. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Mohd. Ariffin, N. (2021). Perkembangan usia dewasa : tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Jurnal pendidikan anak*, 7(2), 128. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 1(2), 304–323. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1585/1690/3658#:~:text=dari hasil penelitian yang dilakukan, ialah sebesar 6%2c15%25>
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor pubjective well-being remaja awal. *Journal of psychology*, 1(3), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.8815>
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2019). Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) di kota malang. *Jurnal kesetaraan dan keadilan gender*, 14(2), 45. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/egalita.v14i2.9102>
- Lestari, S., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2022). Ketidakpuasan tubuh mahasiswi : bagaimana peranan harga diri ? *Jurnal penelitian psikologi*, 3(2), 223–224. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7725>
- Meiliana, Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa universitas katolik soegijapranata semarang. *Jurnal praxis*, 1(1), 57. <https://doi.org/https://doi.org/10.24167/praxis.v1i1.1628>
- P.N, R., & Yuniar C, I. (2012). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 1(2), 107–108.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: indonesian journal of school counseling*, 3(2), 36. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, D. K. A., & Harsono, Y. T. (2024). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecenderungan narsistik perempuan dewasa awal pengguna tiktok. *Jurnal flourishing*, 4(9), 431. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i92024p430-438>
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body dissatisfaction, kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Jurnal psikologi wijaya putra (psikowipa)*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i2.105>
- Ramadhani, S., Sholichah, I. F., & Alfinuha, S. (2024). Pengaruh self compassion terhadap body dissatisfaction pada ibu anggota posyandu xy. *Psikosains: jurnal*

-
- penelitian dan pemikiran psikologi, 19(1), 22–23.
<https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.6758>
- Resky, B., Hamid, H., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan harga diri dengan body dissatisfaction pada mahasiswi di kota makassar. *Jurnal psikologi talenta mahasiswa*, 1(1), 93–9101. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v1i1.22845>
- Rokhmatika, N., & Muslikah. (2024). Pengembangan instrumen self-esteem coopersmith (citra diri). *Jurnal literasi indonesia*, 1(1), 3–7.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of consulting & clinical psychology*, 63(2), 263–269. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037//0022-006x.63.2.263>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). Mcgraw-hill.
- Sastri, P. D., Akbar, R. F., Djaelani, B. P. P., & Wahdah, N. S. (2024). The relationship between body dissatisfaction and self esteem among university x students in bandung city. *International journal of psychology and health science*, 2(3), 128–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/ijphs.v2i3.611>
- Tumakaka, S. M., Dewi, E. M. P., & Hamid, H. (2022). Gambaran ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (body dissatisfaction) pada pengguna instagram. *Jurnal psikologi talenta mahasiswa*, 2(1), 14–21.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v2i1.36007>
- Yuanita, H., & Sukamto, M. E. (2013). Fenomena body dissatisfaction pada perempuan anggota fitness centre. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 4(1), 12.
<https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p12-23>